

Francisco Rodríguez Valls

¿QUÉ SON  
LAS EMOCIONES?



SENDEROS



Biblioteca de Conceptos  
Fundamentales

7

*Director:*

Juan Arana

© Francisco Rodríguez Valls

© Editorial Senderos (2022)

ISBN: 978-84-124528-3-9

DL: SE-1455-2022

PRODUCCIÓN EDITORIAL: Los Papeles del Sitio

DISEÑO DE CUBIERTA: Laura Anaya

EDITORIAL SENDEROS

C/ Poeta Manuel Benítez Carrasco - Bloque 6 - Local 7

41013-Sevilla (ESPAÑA)

[Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización]

A  
JORGE,  
JAVIER  
Y PAULA.



## ÍNDICE

<i>NOTA ACLARATORIA, A MODO DE PREFACIO</i> . . . . .	13
<i>INTRODUCCIÓN</i> . . . . .	17
<i>CAPÍTULO I: SENTIR EMOCIONES Y EXPRESAR EMOCIONES</i> . . . . .	27
1. ¿Son las emociones un fastidio? . . . . .	28
2. El sentido natural de la afectividad y la emotividad . . . . .	33
3. La expresión de las emociones en los animales y en el hombre . . . . .	37
Conclusión . . . . .	42
<i>CAPÍTULO II: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS</i> . . . . .	45
1. Las funciones de la emoción: supervivencia y cohesión social . . . . .	47
2. Dinámicas de la emoción y el sentimiento . . . . .	51
3. Las funciones de los sentimientos en las sociedades complejas . . . . .	54
4. Valores para unos sentimientos orientados . . . . .	58
Conclusión . . . . .	60
<i>CAPÍTULO III: SENTIMIENTOS: NATURALEZA, HÁBITO Y CULTURA</i> . . . . .	63
1. Impulso, sentimiento y conocimiento consciente . . . . .	65
2. La fuerza de la costumbre. Hábito y educación sentimental . . . . .	71
3. Sentimientos y cultura: unidad y diversidad de los sentimientos . . . . .	75
4. La transfiguración de la corporalidad humana . . . . .	79
Conclusión . . . . .	83
<i>CAPÍTULO IV: GESTIONAR LAS EMOCIONES Y EDUCAR LOS SENTIMIENTOS</i> . . . . .	85
1. Emociones e inteligencia emocional . . . . .	87
2. Gestión y educación. Formación y construcción de la afectividad . . . . .	91
3. La multiplicación de las necesidades y la vida afectiva . . . . .	96

4. «Tecnoemociones»: la ampliación de la naturaleza humana	100
Conclusión	105
<b>CAPÍTULO V: LAS EMOCIONES Y LA UNIDAD PSICOSOMÁTICA DEL SER HUMANO</b>	
1. <i>E pluribus unum</i> . Una perspectiva sistémica	110
2. La articulación de cuerpo y mente a través de la emoción	113
3. Comprendiendo la empatía	116
4. Angustia, esperanza, beatitud y desesperación	120
Conclusión	124
<b>CAPÍTULO VI: BREVE HISTORIA INTERDISCIPLINAR DE LAS TEORÍAS SOBRE LAS EMOCIONES</b>	
1. Charles Darwin y William James	128
2. Del cuerpo al cerebro... y vuelta	130
3. La evolución biológica y las emociones	134
4. Sociedad, cultura y construcción de las emociones	138
Conclusión	141
<b>CONCLUSIONES GENERALES</b>	145
<b>21 TEXTOS PARA PROFUNDIZAR</b>	151
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	157
<b>ANEXO I: LA CIUDAD Y LA PALABRA (DEMOCRACIA, RETÓRICA Y SENTIMIENTOS)</b>	
1. Conocimiento y lenguaje	165
2. Voz, palabra, ciudad	167
3. Retórica, sentimientos y convivencia	172
Conclusión	175
Bibliografía citada en el anexo	177
<b>ANEXO II: EL DESCUBRIMIENTO DEL ROSTRO. ALGUNOS TEXTOS DE LA LITERATURA UNIVERSAL</b>	
1. Fragmento de la <i>Metamorfosis</i> de Ovidio. Mito de Narciso	179
2. Fragmento de <i>Frankenstein o el Moderno Prometeo</i> de Mary Shelley	182
3. Fragmento de <i>El cumpleaños de la Infanta</i> de Oscar Wilde	183

«En su ímpetu guerrero al punto Eneas, / revolviendo los ojos, se detiene / y retiene la diestra. Vacilante, / ya empezaba a sentir cómo la súplica / le estaba doblegando, cuando infausto / apareció a sus ojos, sobre el hombro / de Turno, el tahalí del joven Palas / con sus claros relieves conocidos, / que, derribado el joven héroe, Turno / llevaba como insignia de victoria. / Al ver Eneas en aquel despojo / vivo el recuerdo de un dolor infando, / se enciende todo en furia, y su ira surge / arrolladora: “¡Cómo! ¿Así vistiendo esas preseas de quien fue tan mío, / saldrás indemne de mis manos? ¡Palas, / Palas es quien te hiere, quien te inmola / y en tu culpable sangre te castiga!”. / Y esto diciendo en pleno pecho le hunde / fulminante la espada. Con el frío / de la muerte desátanse sus miembros, / y con hosco gemir huye la vida / perdiéndose indignada entre las sombras».

(VIRGILIO, *Encida*, XII, 1386-final)

«¡He ahí la causa! ¡He ahí la causa, alma mía!... ¡Permitidme que no la nombre ante vosotras, castas estrellas!... ¡He ahí la causa!... Sin embargo, no quiero verter su sangre, ni desgarrar su piel, más blanca que la nieve, y tan lisa como el alabastro de un sepulcro. Pero debe morir o engañará a más hombres. ¡Apaguemos la luz y después apaguemos su luz! Si te extingo, agente de la claridad, y me arrepiento enseguida, podré reanimar tu primitiva llama; pero una vez tu luz extinta, ¡oh, tú, el modelo más acabado de la hábil naturaleza!, no sé dónde está aquel fuego de Prometeo que volviera a encender tu luz. Cuando haya arrancado tu rosa no podré darle de nuevo su potencia vital. Necesariamente habrá de marchitarse. (*Besando a Desdémona*.) ¡Quiero aspirarla en el tallo! ¡Oh, aliento embalsamado que casi persuade a la justicia a romper su espada! ¡Uno más! ¡Otro aún! ¡Quédate así, cuando estés muerta y te mataré, y acto seguido volveré a amarte! ¡Otro más! ¡El último!... ¡Nunca beso tan dulce fue tan fatal!... ¡Fuerza es que llore!... Pero son lágrimas crueles... ¡Este dolor es celestial: hiere allí donde ama!».

(SHAKESPEARE, *Otelo, el moro de Venecia*,  
acto v, escena segunda, inicio)





NOTA ACLARATORIA,  
A MODO DE PREFACIO

ESTE libro gira alrededor de la distinción entre emoción y sentimiento con la finalidad de señalar la afectividad propia de la singularidad humana. En la vida diaria los diferenciamos de forma intuitiva y, para la vida diaria, es suficiente con esa intuición. Pero el ser humano necesita también vivir en los conceptos y teorizar sobre sí mismo y sobre el mundo y, para ello, requiere precisar más lo que la intuición le ofrece. San Agustín lo expresó soberanamente bien al comienzo del libro XI de las *Confesiones* cuando, sobre la noción de tiempo, decía que si no se lo preguntaban sabía qué era pero que, si se lo preguntaban, no lo sabía. No se quedó en la intuición. Para saberlo dedicó ese libro a estudiar qué era el tiempo. El resultado fueron unos pensamientos sobre la temporalidad humana que todavía hay que leer muchos siglos después de haber sido escritos.

Salvando las distancias, tampoco quiero en esta obra quedarme en la intuición y busco comprender qué es una emoción y qué es un sentimiento. Ambos, lo veremos, señalan que el ser humano no es una realidad puramente «lógica» y «calculadora», un ser que viva en el raciocinio y no cuente con instancias diferentes a la hora de tomar decisiones. Si tuviera que decirlo brevemente, como es el caso ahora, afirmarí que la lógica y el riesgo conviven mal. La lógica necesita una información completa para articular sus razonamientos. Pero la condición precaria

del ser humano no le permite saber todo antes de actuar y necesita tomar su decisión y hacer sus elecciones aun faltándole mucha información. Lo que suple a la certeza que le falta a la lógica y nos permite vivir asumiendo riesgos es la vida afectiva. Los afectos no son razonamientos expresos, pero tienen un tipo de «inteligencia» aquilatada en la vida y en la supervivencia y, generalmente, tienen mucho que aportar como guías de la vida práctica.

Hay conductas «inteligentes» que no son expresadas de forma «estructurada y consciente». La naturaleza muestra inteligencia en su comportamiento físico y biológico, se guía por leyes a la que la lógica humana toca descubrir. La afectividad es, de forma semejante, un tipo de comportamiento que muestra la sabiduría de la evolución. A través de deseos, inclinaciones e impulsos, el ser vivo con sistema nervioso actúa de forma «inteligente» aunque no tenga ese saber en forma de conceptos.

Justamente, el objeto de este libro es presentar y analizar esa «sabiduría o intencionalidad del cuerpo» y cómo convive en el ser humano con la sabiduría que se expresa en conceptos y que es resultado del conocer que se formula de forma consciente. En este libro veremos que, en ocasiones, la afectividad y el saber de los conceptos entran en colisión. El objetivo que pretendo es señalar que, además de posibles conflictos, también puede haber una armonía entre ellas y que, en el fondo, percatarse de que el ser humano necesita para vivir tanto de la lógica de los afectos como de la lógica de los conceptos es haber comenzado a comprenderlo de una forma completa.

Vea el lector si le compensa seguir leyendo conforme al objetivo que se pretende. Tengo para mí que resolver el misterio de lo humano es una tarea que merece la pena porque, ¿a quién se le oculta?, somos humanos y te-

nemos un interés muy particular en conocernos. Ser juez y parte no está reñido por una vez. Ser objetivos en el juicio es el reto que se nos presenta y que debemos afrontar con valentía.



## INTRODUCCIÓN

HACE algunos años, en el debate que se abrió tras una conferencia sobre emociones que di invitado por el Departamento de Filosofía de la Universidad de Málaga, tomó la palabra uno de los asistentes para decirme: «Vea usted, profesor, nos ha hablado de por qué tenemos emociones y de cómo nos ayudan en la vida. Pero cuando me enamoro sufro demasiado, sobre todo si no soy correspondido. Cuando he perdido a alguien cercano la pena me ha doblegado y me ha roto. Cuando me enfado pierdo el control y hago y digo cosas de las que luego me arrepiento. Lo mismo puedo decir si me embarga una alegría demasiado grande porque después la realidad es como si se desinflara. Creo que las emociones son un error de la naturaleza y, por eso, no quiero tenerlas. Le pregunto, ¿no habría alguna forma de librarse de ellas?». La cuestión me dejó pensativo y la despaché como mejor pude en aquella palestra. No pude hacer magia allí mismo y librarlo de su condición humana, pero esos argumentos, tan bien dichos y con un buen fondo de verdad, me han hecho investigar mejor el tema a lo largo de los años de tal forma que puede decirse que este libro es la respuesta que debí haber dado entonces a mi interlocutor. Más vale tarde que nunca.

El argumento principal que voy a sostener es que las emociones forman parte de la naturaleza de todo animal, también del animal humano, y que, por tanto, no son un error de la naturaleza. Son parte de su condición, de su

realidad biológica y evolutiva. A veces nos hacen sufrir, pero son muy útiles para hacer frente a las distintas circunstancias entre las que vivimos: tanto el placer como el dolor tienen sus razones. Todas las emociones tienen un sentido que no es darnos placer y hacernos sentir bien, sino enseñarnos si el entorno en el que estamos es seguro o no lo es: el placer y el dolor aportan un tipo de conocimiento, no son el fin último de la naturaleza. El fin es sobrevivir. Unas emociones darán placer, otras displacer: todas se orientan a la supervivencia. El miedo natural no es placentero, pero nos advierte de los peligros, es decir, es bueno biológicamente hablando. La ira nos desata la compostura, pero nos hace reaccionar frente a un ataque y eso resulta, generalmente, ventajoso. La pena nos retrae hacia el interior, pero ese movimiento hacia dentro es necesario para reconfigurar el mundo cuando se ha sufrido una pérdida. No podemos librarnos de las emociones. Están demasiado dentro. Lo que sí podemos —es nuestro privilegio— es hacerlas humanas, darles a las emociones una especificidad o singularidad humanas. La cultura, ese entorno artificial fruto de nuestro arte, deja a la emoción puramente animal muy atrás. La enriquece mucho. A veces la embrutece también demasiado porque podemos ser peores que bestias salvajes (y perdón por las bestias salvajes). Ese es el reto que se plantea al humano: tener emociones adecuadas a «su» naturaleza y no solo a «la» naturaleza común de todo animal. Mostrar cómo es eso posible es, también, el propósito de este libro.

La historia del ser humano es la historia de sus pasiones. Es un hecho que la fuerza que ciega el sentido común y la mesura de la razón ha prevalecido en el tiempo de los hombres. Con cierta frecuencia, entre poetas y filósofos, la vida humana ha sido descrita con la imagen de

un barco a la deriva en un mar tempestuoso. El temporal la lleva sin dirección, a su capricho, sin importarle lógicas ni conveniencias, famas o culpas. Muchos han argumentado que eso no debería ser así, que deberíamos atenernos a razones. Y esa pretensión tiene su «lógica», pero no es la de la realidad que nos compone. Quisiéramos ser justos, ecuánimes, ponderados y serenos, estar armados con todas las virtudes del hombre sabio que atiende con escrupulosa objetividad los hechos y sus circunstancias. Pero nuestra naturaleza impulsiva nos puede, nos arrebatamos los buenos deseos demasiado pronto y nos muestra lo que no «deberíamos» ser, pero somos. ¿Tenemos algún poder sobre ello? ¿Podemos transformar lo que parece más íntimo nuestro para adecuarlo al mundo en el que vivimos y que, en gran medida, es fruto de nuestro ingenio? ¿Debe el ser humano rehuir de la afectividad y quedarse solo en motivos expresamente conscientes? ¿Puede el ser humano trascender la emoción meramente natural en algo que refleje mejor la condición humana, con sus peculiaridades, riquezas y, también, miserias propias?

Para responder a esas preguntas y resolver tales objetivos, el libro está dividido en seis capítulos más unas conclusiones generales, una bibliografía orientativa comentada que puede servir al lector para acercarse mejor a la temática y, además, la bibliografía específica que he utilizado para redactar estas páginas. He añadido dos anexos finales que creo que ofrecen una perspectiva amplia de la vida práctica en una comunidad de un sujeto que integra sus emociones.

El primer capítulo aborda la naturaleza de las emociones: qué son y cuáles son sus funciones en la vida de los seres humanos. La respuesta más simple, también la más precisa, es que nos hacen sentir qué hay en nuestra situa-

ción que puede afirmar nuestra vida biológica —estar a gusto— o lo que la contraviene —estar a disgusto—. Son un tipo de conocimiento preconceptual porque no depende —según la clasificación más común y clásica de las facultades superiores humanas— ni de la facultad intelectual ni de la voluntad: no sentimos emociones cuando queremos ni podemos librarnos de ellas a fuerza de pensar. Las emociones nos dicen lo que el organismo puede saber del mundo y se sitúan mucho antes del tipo de saber que necesita formularse en conceptos. Tienen una intencionalidad que empuja a disponernos a la acción en pro de la supervivencia del organismo. Son el centro mismo de una bondad natural que persigue ante todo vivir y que viva nuestra descendencia. Explican mucho, no todo, y son insuficientes para entender la más compleja conducta humana moral ya que esta puede vetar los impulsos afectivos de acercamiento o de huida y no seguirlos. Pero las emociones son un inicio y deben ser muy tenidas en cuenta puesto que aportan claves necesarias para entender muchas situaciones. Las emociones son «preconceptuales», pero no «ilógicas». Tienen la lógica de la supervivencia y del rechazo a lo que la niega. Son una base previa a la comprensión intelectual que se hace con conceptos, pero no son en absoluto «irracionales». Son muy útiles para sentir cómo estamos y ayudan a los demás miembros del grupo a conocerlo también con el objeto de facilitar las relaciones que hacen posible sus vidas.

El capítulo segundo explica, de manera introductoria, la diferencia entre emociones y sentimientos. En el lenguaje ordinario se suelen usar esos términos de manera indistinta, pero, sin querer corregir su legítimo uso, hay que precisar en qué difieren porque marcan la línea divisoria entre la afectividad animal y la humana. Los



dos requieren la corporalidad. Sin ella no hay afectividad. Pero, así como la emotividad indica un automatismo ajeno a los procesos conscientes, el sentimiento es un «darse cuenta» de lo que se siente. Todos sentimos miedo. Compartimos esa emoción. Pero estar atenazados por el miedo de forma permanente y ser llamados cobardes, o despreciarlo y ser temerarios, implica una actitud forjada respecto de algunos valores aprendidos que forman un determinado tipo de afectividad. El «darse cuenta» del sentimiento no es un acto de pura reflexión. Es poseer la emoción —no estar dominado por ella— lo que redundará en la transformación de lo que sentimos hasta el punto de que podamos decir que somos responsables y causas de la forma en la que aprehendemos afectivamente el mundo. No somos responsables de nuestras emociones. Lo somos de nuestros sentimientos en un proceso que vamos a empezar analizando en este capítulo dos y que poco a poco iremos desarrollando y entendiendo su dinámica en la elaboración de los demás. Tan importante es esta distinción que supone una demarcación entre la generalidad de lo animal y lo específico de la corporalidad humana. Es la distinción clave, y muy compleja de por sí, de este libro y que le da su sentido como una introducción a la antropología de la afectividad. Tan difícil es que ruego al lector una paciencia especial ya que en este tema estamos en la frontera de lo que hoy conocemos.

En el tercer capítulo asistimos al encuentro entre emoción e inteligencia autoconsciente. No entraremos en los orígenes de una u otra, no es tarea nuestra hacerlo en este libro, sino que atenderemos a su presencia en el sujeto humano y a su relación bidireccional irrenunciable: los impulsos emocionales llegan al sujeto consciente y son pensados y hechos presentes en él; los pensa-

mientos transforman y operan de vuelta sobre la emoción dándoles una impronta particular. El diálogo entre una y otra da lugar a la formación de los sentimientos que, como ya hemos mencionado, son las expresiones corporales del saber consciente, emociones trascendidas en las instancias más elevadas de la persona. El encuentro de la emoción con el sujeto consciente acaba con el automatismo impulsivo y da una enorme maleabilidad a lo que el cuerpo siente. La emoción, sin renunciar a la unidad de especie, se modula culturalmente y se diversifica en múltiples sentimientos. Su diversidad es renovación del sentido de la corporalidad ya que empieza a estar abierta a estímulos diferentes de los naturales. Hay sentimientos particulares propios de un grupo social o, incluso, de vivencias particulares de la existencia personal. La configuración de los sentimientos está sometida también a los mismos procesos que toda acción: la repetición de actos consolida un hábito que pasa a formar parte de una segunda naturaleza cultural e individual que les da especificidad. Podemos decir, en consecuencia, que el sentimiento es el tipo de afectividad específicamente humana en el que la corporalidad asume una nueva dimensión que transfigura el fin de la vida animal en vida del espíritu, entendiendo el espíritu como creación constante e irrenunciable. Asistimos a un nuevo sentido del cuerpo trascendido por los fines del conocimiento y de la libertad que empuja a superar cualquier permanecer biológico en expresión continua y en pro de una nueva constitución del sentido del universo: por eso hablaremos de ella como «transfiguración», una renovación trascendida del sentido de la corporalidad.

El capítulo cuarto recoge y explica la relación entre la inteligencia emocional y la educación de los sentimien-

tos. La primera tiene un recorrido de pocos años y tiene su origen en la psicología experimental. Ha sido muy útil para superar la imagen de que la única inteligencia humana es la conceptual y ha propiciado cambios importantes en educación y en terapia. La segunda es mucho más antigua y conecta con la formación ética y política del ser humano. Por esa relación psicología-ética la primera no ha sido capaz de descubrir la riqueza de la peculiaridad del ser humano respecto de otros animales y se convierte, de hecho, en aliada de los planteamientos naturalistas y materialistas sobre el hombre ya que lo entienden en continuidad y no en su diferencia específica con el resto del mundo animal. Sin embargo, la insistencia en la educación sentimental supone una formación creciente en la riqueza de los elementos afectivos que componen lo humano, lo ponen en su foco y atienden a su peculiaridad. Un paso más allá de la gestión de las emociones (que es lo que defiende la *inteligencia emocional*) se propone, para entender mejor la afectividad humana, comprender qué son los sentimientos y cómo el sujeto tiene capacidad de educarlos. El ser humano no solo gestiona lo que tiene, sino que forma sus afectos y tiene cierta capacidad de construir sus sentimientos y adecuarlos a su peculiar sensibilidad. Eso implica que hay sentimientos humanos específicos y no solo una emotividad animal general.

El capítulo quinto presenta en esbozo la idea de que la finalidad del tiempo de la existencia es desarrollar e integrar armónicamente el conjunto de estructuras que componen al ser humano: sensibilidad, afectividad, inteligencia y voluntad. El sujeto maduro logra la unidad de sus elementos para que actúen con vistas al bien de la totalidad. Se estudia también la función de la emoción en

el conjunto de los elementos que componen lo humano y se presenta un breve estudio de qué es lo que se entiende por «empatía», tema fundamental en el campo de una filosofía que desee comprender al ser humano. Se acaba con el análisis de algunas emociones propiamente humanas para estudiar con ejemplos algunos sentimientos que nos distinguen de los animales.

En el sexto capítulo se recogen las principales líneas teóricas sobre las emociones desde el siglo XIX hasta la fecha. El objetivo es establecer un diálogo interdisciplinar entre la filosofía, la psicología experimental y la neurociencia por si existieran visos de que se pueda formular una teoría única a la luz de los datos experimentales que se poseen. Por supuesto, el interés por las emociones en la tradición occidental surge entre los propios griegos y recorre todos los siglos, pero no es tarea nuestra hacer una historia completa de las emociones, sino solo aquella que se ajuste más a los propósitos iniciales de este libro.

Por último, tras las bibliografías pertinentes (la comentada y la que recoge las fuentes de este libro), se incluyen dos anexos. La función del primero es separarse del estudio de la emoción para verla desde lejos, en una perspectiva global dentro de la vida ética y política de las comunidades humanas. El segundo nos muestra diferentes sentimientos surgidos del descubrimiento del yo, especialmente del reconocimiento del propio rostro. Lo hago a través de tres fragmentos literarios tomados del mito de Narciso tal y como está expuesto en la *Metamorfosis* de Ovidio, del *Frankenstein* de Mary Shelley y del cuento *El cumpleaños de la Infanta* de Oscar Wilde.

Quiero terminar la introducción agradeciendo al editor del libro, el Dr. Salvador Anaya González, las conversaciones que hemos tenido sobre los diversos borradores

del manuscrito. Su dedicación y compromiso con la Filosofía redundan en una mejora constante del trabajo de los que nos acercamos a él. También agradezco al director de la colección, Prof. Juan Arana, los comentarios realizados sobre las versiones previas del libro. Soy el exclusivo responsable de los defectos que puede tener mi elaboración de la temática, sigo estudiando y estoy comprometido con su mejora. Nada es definitivo ni en el tiempo ni en el mundo de los seres humanos. El apoyo de los que me acompañan en la investigación me sirve de acicate para mejorar y no de excusa para tapar mis errores o hacerlos recaer sobre ellos.