

LA EMOCION EN LA PSICOLOGIA ESPAÑOLA

Helio Carpintero

Académico de número de la RACMYP.

Si en Internet preguntamos por los caracteres atribuidos generalmente a los españoles, veremos que dice que les son atribuidos “orgullo, pasión y sociabilidad”. Y cuando Salvador de Madariaga estudió comparativamente a ingleses, franceses y españoles, en su libro de 1929 así titulado, caracterizó a los españoles por su preocupación y devoción por el “honor”, y añadía : “el honor es pasión” (Madariaga, 1929, 31). En fin, aún más dramático estuvo en este punto el filósofo Ortega y Gasset, que en su primer libro, *Meditaciones del Quijote* (1914), dijo que la morada espiritual de los españoles había sido tomada por “el odio”, y que estos ofrecían a la vida “un corazón blindado de rencor” (Ortega, OC,I, 749). Aunque si para muchos el problema nacional es asunto de mucha pasión, ahí está para compensar la voz de Angel Ganivet en su *Idearium español*, en pleno 98, que vió al país dominado por la ‘abulia’, la enfermedad de ‘no querer’.

Diríase que, como variedad humana, hay toda una literatura que parece caracterizarnos por las emociones, antes que por otro cualquier rasgo de personalidad.

Igualmente cabe decir que las emociones han sido objeto de algunas de las más logradas indagaciones y reflexiones de nuestros investigadores psicólogos. Como podremos ver, es en el estudio del mundo emocional donde estos han destacado de modo sobresaliente en nuestra historia.

Procuraré, pues, ofrecer aquí un breve panorama de lo que los psicólogos españoles han ido hallando sobre las emociones, con lo que, de paso, vinieron tal vez a dar alguna luz sobre nuestro propio modo de ser como país.

La emoción.

Una primera caracterización de este fenómeno psicológico podría ser aquí la hecha por uno de los autores clave en su estudio, el americano William James, cuyos trabajos de fines del siglo XIX siguen siendo iluminadores hoy día. Decía James : “Una emoción es una tendencia a sentir...de modo característico ante la presencia de cierto objeto en el ambiente... Las emociones tiene ...su ‘expresión ‘ corpórea, en la que puede haber una fuerte actividad muscular (como en el miedo

o la ira, por ejemplo) ; y así resulta algo difícil separar la descripción del estado ‘emocional’ de la correspondiente a la reacción ‘instintiva’ que el mismo objeto puede provocar” (James ,1947, 451) .

Podemos también acogernos a una definición española, la ofrecida por la psicóloga Del Barrio, especialista en emociones infantiles – seres particularmente emocionales. En sus propias palabras, una emoción es “una reacción que da lugar a un determinado estado de ánimo de corta duración, elicited por estimulación relevante y acompañado de alteraciones orgánicas. En esta reacción es esencial una relación entre lo biológico, lo cognitivo, lo conductual y lo experiencial” (Del Barrio, 2005,21).

Es , pues, un proceso psico-físico con que reaccionamos ante algún objeto o situación, y en el cual, la totalidad del individuo conecta con algún elemento de su circunstancia mediante una alteración psicológica, que va unida a ciertos cambios corporales, y a una activación fisiológica, formando todo ello una unidad.

Ello significa que es una experiencia donde se pone en juego la unidad de la persona con su mundo a través de su propio organismo y de la experiencia acumulada en su memoria. Es un acontecimiento vital que marca una relación de entrega o de rechazo de la persona con algún elemento definido de su mundo, frente al cual se sitúa en consecuencia. A pesar de la sencillez de este esquema, han hecho falta muchos siglos de ciencia y de psicología, para llegar a saber qué y cómo nos pasa lo que nos pasa cuando nos emocionamos.

Una reflexión primera.

En nuestra historia, por fuerza breve, hay que empezar inevitablemente por su “prehistoria”. En nuestro caso, esa prehistoria es brillante e intensa, y se llama Luis Vives (1492-1540), uno de los más renombrados humanistas del Renacimiento.

Elogiado por Erasmo y por Tomas Moro, primero estimado y luego perseguido por Enrique VIII de Inglaterra, por apoyar a la reina española Catalina de Aragón cuando esta cayó en desgracia, hubo también de sufrir desde la distancia el proceso y muerte en la hoguera de su padre, Luis Vives, en Valencia (1524) , y la quema de los restos desenterrados de su madre, Blanca March, ambos perseguidos por la Inquisición por judaizantes. Aunque apoyado por Carlos V, nunca volvió a España, residió en Brujas (Bélgica) y con todas esas experiencias, sufrió mucho y aprendió mucho sobre emociones.

Vives ha escrito al final de su vida un tratado de psicología empírica, *De anima et vita* (1538), que los psicólogos españoles del siglo XX admiraban y tradujeron y editaron como *Tratado del alma* (1920). Dijeron, con alguna comprensible

exageración, que nuestro autor era para España algo así como Descartes para Francia o Kant para Alemania (Navarro, 1923, v).

En el libro mencionado, la tercera y última parte se dedica al estudio de las emociones, allí denominadas '*affectus*' – lo que, poco después, Descartes llamaría 'pasiones'. Para nuestro humanista estos procesos psíquicos tienen un sentido profundamente humano : son “afectos o emociones por los cuales somos impulsados hacia el bien o contra el mal...lo que cada uno considera que lo es para sí” (ed.1992, 234). En principio sólo habría dos: el amor y el odio. Ante un objeto sólo cabrían aproximación o rechazo. Luego ya vendrán sus muchas variedades o especialidades: amor, deseo, simpatía, respeto, misericordia, desprecio, ira, odio, miedo, indignación, y unas cuantas más. Son muy generales y básicas dos que atraen al parecer a todos los hombres: la conservación de uno mismo, y la búsqueda de 'la vida feliz', sea ésta lo que fuere. En torno al amor el valenciano se explaya, hablando de sus causas – el beneficio, el parentesco y muchas otras -, de sus niveles o grados, así como de los movimientos musculares que se ponen en juego en estos procesos: surgen las risas, las palabras, se agita la respiración, la sangre afluye a ciertos lugares del cuerpo...

Siguió de cerca algunas ideas aristotélicas, al pensar que estos movimientos del apetito nos llevan hacia lo que nos atrae, siguiendo lo que el conocimiento dicta, y lo que la fisiología corporal sostiene y muestra. En una palabra, las emociones son procesos que están en la base de la vida moral, de modo que nos impulsan hacia 'el bien', y nos alejan del 'mal', pero no mecánicamente sino interviniendo el juicio, esto es, el conocimiento de las distintas metas, al tiempo que nuestro cuerpo nos aporta sensaciones, deseos e impulsos como la alegría, la tristeza, la ira o el dolor. Las emociones, basadas en nuestro temperamento corporal, predisponen e impulsan a determinados comportamientos mediante los cuales el hombre se enfrenta a lo que piensa que es su bien o su mal. “La emoción ...del bien presente...se llama alegría, la del bien futuro deseo, ...en los lindes del amor. La primera emoción fruto del mal es el disgusto,... cuando se consolida se transforma en odio; sobre el mal presente experimentamos tristeza y sobre el futuro, temor” (Roca, 1992,241). Algunas de ellas son ligeras como un viento suave, otras sacuden el alma entera; unas anteceden a un juicio, mientras que otras lo siguen; otras llegan a ser 'enfermedades del alma' (Noriega, 1978, 309). Y hasta es posible una cierta “terapia de la emoción basada en la iluminación intelectual” (G^a.Noreña,1992, b, 240).

También ha advertido Vives el peso que puede tener la educación y la sociedad, si introducen “falsas opiniones sobre el valor que se perpetúa con la educación y la costumbre” (Id., 247) , con lo que su pensamiento se abre así a una consideración 'historicista' de la vida humana. En efecto, las emociones socialmente aprendidas pueden conducir hacia distintos fines, y pueden generar diversos

tipos humanos, pueden formar personas orgullosas o sectarias, y enamorados que ansían verse y hablarse o que por el contrario sufren con celos. Algunas de ellas son ligeras como un viento suave, otras sacuden el alma entera; unas anteceden a un juicio, mientras que otras lo siguen; otras llegan a ser ‘enfermedades del alma’ (Noriega, 1978, 309). Y hasta es posible una cierta “terapia de la emoción basada en la iluminación intelectual”

Ciertamente, nadie se había ocupado así antes de los movimientos con que la mente y el cuerpo se relacionan con el mundo en torno para buscar el bien o huir del mal. Y una serie de autores del empirismo psicológico, como Dugald Stewart o William Hamilton, predecesores de J. Stuart Mill, o de Lange, han podido decir de él que era un “pensador tan profundo como olvidado” (Bonilla, 1929, II, 247).

Sólo en el siglo XX iba a renacer el interés por Vives, tanto por su pensamiento como por el drama ya mencionado de la persecución que su familia sufrió.

Huarte de San Juan.

Hay un segundo momento “prehistórico” que tampoco debemos olvidar. Se trata de una gran obra psicológica que acompaña a la de Vives, de la que es coetánea aunque un poco posterior, que es el “*Examen de ingenios para las ciencias*” (1575) del médico de Baeza Juan Huarte de San Juan (¿1529-1588?). Huarte ha sido con frecuencia considerado como ‘padre de la psicología diferencial’, porque su gran obsesión fue la existencia de distintos tipos de ingenio, o distintas facultades cognitivas, que hubieran debido ser tenidas en cuenta a la hora de optar los individuos por una u otra profesión u ocupación.

De acuerdo con la teoría galénica de los cuatro humores (sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema), los individuos vendrían a diferenciarse tanto en su constitución física como en su ingenio o talento cognitivo y en su temperamento corporal. El equilibrio de los humores se establece en cada caso permitiendo el predominio de alguno de ellos, con lo que vendrían a surgir personas que serán flemáticas, melancólicas, sanguíneas o coléricas, y por consiguiente, florecerán en cada caso ciertas pasiones -- o emociones -- frente a otras. El colérico es propenso a la ira y la audacia, el melancólico a la tristeza y reflexión, el sanguíneo a la alegría y la sociabilidad, y el flemático a la pereza. Estas son, al fin y al cabo, maneras de sentir, de pensar y de obrar, que llevan consigo no sólo una disposición del alma, sino también cierto estado del cuerpo, y en especial del cerebro.

Lo importante, para nuestro tema, es que Huarte vino a reconocer que las pasiones -y emociones- tienden a corresponderse con distintos tipos de ingenio

o pensamiento, y unas predominan en ciertas profesiones o tipos de vida y otras en otras. El sanguíneo es bueno y alegre en el trato con las gentes, el colérico hará buen papel en la milicia y el mando, el melancólico podrá triunfar en el pensamiento, y quizá caer en la locura, y el flemático, será calculador y analítico, sin descomponerse por las circunstancias. “El temperamento del cerebro...si es tal cual sus obras le piden y han menester, las acierta... y si no, también las yerra...” (Huarte, 1988,102)

En esta obra lo importante son los humores, y estos condicionan la vida de las gentes, primero por su influencia sobre las facultades cognitivas, y segundo y no menos importante, por el mundo emocional de los distintos psiquismos.

Su obra tiene frente a la de Vives, mucha menos casuística emocional, pero un mayor fundamento en la ciencia médica del galenismo clásico. Y con ello anticipa enormemente algunas doctrinas contemporáneas, en especial, la visión personalística que inspiró, a principios del siglo pasado, a Ivan Pavlov en sus reflexiones sobre los temas de la personalidad.

Las emociones modernas.

Llega un tiempo en el siglo XIX en que en el mundo de las ciencias acerca del hombre se va a constituir la psicología fisiológica, un nuevo campo de conocimiento, que integrará los nuevos estudios sobre la fisiología humana con los análisis filosóficos del conocimiento y la mente humana, que los pensadores empiristas habían venido desarrollando desde el comienzo de la modernidad.

Los organismos son sistemas formados por células, como ya mostraran Schwan y Schleiden en 1832, y en sus formas superiores, sobreviven en sus respectivos *hábitats* gracias a su sistema nervioso, y a sus instintos. Y parece estar pronto fuera de discusión que los seres humanos proceden por evolución de organismos muy desarrollados. Charles Darwin ya vio que las emociones humanas tenían su origen en procesos animales semejantes, que cumplen una función adaptativa y comunicativa de propósitos y reacciones, y de esta suerte resulta evidente la continuidad entre humanos y animales, una prueba confirmatoria más del origen evolutivo del hombre (Darwin, 1984).

En síntesis, Darwin entendió las emociones como productos de la evolución, con bases biológicas heredadas, que cumplen funciones esenciales para la supervivencia.

La nueva psicología científica, que Wilhelm Wundt comenzó a hacer, diferenció entre sensaciones con cualidades objetivas producidas por estímulos, y sentimientos, o afecciones cualitativas del sujeto. Cuando estos sentimientos forman un todo unido, intenso y más duradero, tendríamos una emoción. Los objetos u organismos que excitan al animal, o que excitan al sujeto humano, le

producirán una emoción. La vista de una serpiente o de un animal agresivo generará emoción de miedo en quien lo sufra y una correspondiente alteración somática.

Por su parte William James, fiel al evolucionismo, pensó que las respuestas corporales emocionales las tiene ya fijadas el sujeto en su organismo, porque son adaptativas, y éste ya las tiene grabadas y, por decirlo así, heredadas de sus antepasados. La respuesta, pues, se dispara automáticamente; el organismo se ve modificado y alterado, y esas alteraciones terminan al fin por ser sentidas en el cerebro – y surge la emoción. La emoción, dijo James son los sentimientos de los cambios corporales producidos automáticamente en el organismo al aparecer el estímulo desencadenante correspondiente.

James era un gran maestro, y encontró el modo de formular su teoría de manera que todos lo entendieran. El estímulo desencadenante, dijo, determina la aparición refleja de los cambios corporales; y estos, después de producidos, son captados por el cerebro, y entonces se presenta la emoción. No lloramos porque estamos tristes, dijo, sino que estamos tristes porque lloramos (James, 1947, 454). Parece paradójico, pero en su opinión este era el proceso verdadero de la emoción.

Esa tesis hizo subir de punto el interés por el problema. Y ahí vino a producirse una nueva aportación española a la teoría de la emoción. Ello fué obra, ya en el siglo XX, del médico Gregorio Marañón.

La emoción en Marañón.

Gregorio Marañón es autor de una de las más importantes contribuciones hechas a la psicología de la emoción. Su nombre ha estado y sigue estando citado internacionalmente en relación con este punto. El hecho no es excesivamente conocido, pero su doctrina en este tema sigue siendo citada en la literatura especializada muy frecuentemente. Veamos cuál fue su aportación.

Marañón (1887-1960) ha sido una de las grandes figuras de la intelectualidad española del siglo XX, y uno de los miembros más destacados de la Generación de 1886, -una generación llena de grandes figuras, como las de Ortega, d'Ors, Rey Pastor, Picasso, y en la psicología G. Rodríguez Lafora, Vicente Viqueira, o el P. Barbadillo OP- : una generación europeísta, deseosa de reinstalar a España en el mundo cultural europeo, de donde se había descolgado en el siglo XIX.

Nuestro doctor fue uno de los primeros investigadores europeos en endocrinología, especialidad centrada en el estudio de las hormonas y las secreciones internas, de tan gran importancia en las funciones vitales humanas.

Como es bien sabido, las hormonas tienen una gran influencia en los procesos psíquicos.

A principios de los años 1920s, el médico madrileño estudiaba el efecto de la adrenalina en los individuos. La adrenalina es una hormona y neurotransmisor producida en el organismo humano por las glándulas suprarrenales. Su papel es especialmente relevante en situaciones de emergencia o estrés, pues activa unas respuestas fisiológicas que permiten al cuerpo reaccionar con rapidez. Muchas de esas respuestas – aumento de frecuencia cardíaca, mayor oxigenación- , aparecen en muchos procesos emocionales.

¿Cómo se explica el proceso emocional?

Según Wundt, algunos estímulos afectarían intensamente la conciencia del sujeto y desencadenarían ciertas emociones. En síntesis, ‘lloramos porque estamos tristes’ . En cambio, según William James , como ya va dicho, pensó que algunos estímulos desencadenaban automáticamente en el organismo humano una inmediata respuesta corporal, la cual, al ser luego transmitida al cerebro, generaría la afección mental llamada emoción (James 1947, 454). Y así dirá: “cuando perdemos nuestra fortuna nos echamos a llorar, y al encontrarnos llorando, nos sentimos tristes; en suma, ‘estamos tristes porque lloramos’ , y no ‘lloramos porque estamos tristes’”.

Un gran fisiólogo americano, Walter B. Cannon, propuso una nueva explicación. Sostuvo que cuando había un estímulo aversivo, la excitación iría al cerebro, y precisamente al tálamo, donde se reciben los mensajes sensoriales, y allí se generaría una reacción fisiológica corporal, la reacción emotiva, pero a la vez se mandaría otro mensaje al córtex, lo que daría lugar a la experiencia emocional que informaría acerca de la experiencia vivida. Por consiguiente, la respuesta emocional y la alteración orgánica serían simultáneas pero distintas.

Así las cosas, Marañón, partiendo de sus estudios clínicos, vino a proponer una explicación diferente. Allá por los años 1920, estuvo inyectando adrenalina a 210 pacientes del Hospital provincial de Madrid, que iban a ser operados. Se encontró con que éstos percibían tras la inyección un cambio corporal, “como si” estuvieran emocionados, pero sin estarlo; el médico seguía hablando tranquilamente con ellos, pero cuando tocaba un tema que afectaba personalmente a su interlocutor, entonces él o ella se alteraba y experimentaba una emoción completa. Véase un ejemplo literal:

“En una mujer – escogida entre las numerosas observaciones nuestras – exploramos su pasado emotivo y nos habla serenamente de sus hijos ausentes, de sus padres hace tiempo muertos, del marido que trabaja en otro país; es una mujer de pueblo, endurecida por la adversidad y resignada a todo... La inyectamos tres cuartos de miligramo de adrenalina, y a los siete u ocho minutos su

organismo es presa de las modificaciones antes descritas: está pálida, tiembla ligeramente, siente que su corazón late con violencia, que su pecho se oprime...pero está tranquila; y sonríe al referirse a sus sensaciones. Volvemos a preguntarle de súbito por sus hijos e instantáneamente, como si el recuerdo , poco antes inactivo, fuese ahora el golpe de gatillo sobre el arma cargada, rompe a llorar copiosamente y con la voz interrumpida por los sollozos, nombra sin cesar a los seres queridos ausentes“ (Marañón, 1966, IV, 105-106).

Nuestro doctor , entonces , pensó que en la emoción había de haber un cambio orgánico, pero éste sería solo una ‘emoción fría’; para ser una emoción verdadera, el sujeto lo ha de referir a un contenido mental o información determinada, que encaje en la situación. La emoción, por tanto, vendría a tener un nivel vegetativo , orgánico, al tiempo que otro cognitivo, intelectual, en esencial interacción con el primero.

Publicó en una revista francesa de endocrinología, en 1924, los resultados de la investigación, pero en aquellos días dominaba el conductismo en la psicología, y la cosa no pasó de ahí. Pero en 1962, cuando el conductismo había dejado paso a una psicología cognitiva, que defendía la importancia de los procesos de conocimiento en la conducta, dos investigadores americanos, Stanley Schachter y Jerome E. Singer , tras redescubrir el “fascinante” artículo de Marañón de 1924, proponen una teoría ‘cognitiva’ de la emoción, donde los factores cognitivos, acompañados de un estado de activación del sistema nervioso simpático, determinarían la emoción concreta. Esa experiencia les hizo mantener una unidad psicofísica en el ser humano, que integra procesos orgánicos e informaciones conscientes, y cuya unión acontece precisamente en la dimensión de la personalidad (Schachter y Singer, 1962). Recientemente, el profesor Jaime Vila, en un trabajo excelente, (Vila, 2022) ha comentado y valorado la aportación de Marañón, que todavía hoy es importante para la comprensión del fenómeno de la emoción.

La emoción en la obra de Rof Carballo

Otra contribución importante sobre nuestro tema ha sido la que ha hecho al mismo el doctor Juan Rof Carballo (1905-1994), ensayista y médico que ha sido considerado en muchas ocasiones como padre de la medicina psicosomática española. Persona de una gran cultura, fue miembro de la Real Academia Española y de la Real Academia Nacional de Medicina. Su pensamiento integró muy positivamente el psicoanálisis y la neurofisiología, y estuvo también muy influido por la concepción filosófica de Xavier Zubiri.

Como es sabido, la mencionada rama médica estudia los fenómenos psicosomáticos, y las relaciones entre factores sociales, psicológicos y comportamentales en los diferentes individuos.

El desarrollo de la persona humana supone un proceso dinámico de ajuste del organismo con el mundo. En él se pasa de una inmadurez inicial tras el nacimiento a un control y ajuste con la circunstancia gracias al desarrollo orgánico y psíquico y a toda una serie de aprendizajes, que incluyen la formación de lo que él llamó una ‘urdimbre primaria’, afectiva, esto es, una estructura relacional que desde el nacimiento se va organizando fundamentalmente a través del diálogo de la criatura con la madre, y dentro del cual se va asumiendo el mundo social y cultural, al tiempo que madura el neocórtex cerebral y se ordena la unidad de la persona profunda con sus impulsos y emociones iniciales (Rof, 1961, 56). Rof ha incorporado lo que Zubiri llama la formalización del “tono vital”, un ajuste estable aunque variable a la realidad, que es el modo activo como la persona, “animal de realidades”, se va equilibrando y se va haciendo cargo del mundo en torno.

Estructuralmente, ese proceso parece estar posibilitado por la estructura del cerebro límbico, también llamado el cerebro visceral de McLean, que combina centros corticales y subcorticales, donde se activan el sistema neurovegetativo y la dimensión emocional, que integran la base neural de los procesos de socialización. El sentimiento, ha dicho Zubiri – y, añadido, la emoción, que es una forma más aguda de aquel -- es “atemperamiento a la realidad” (Zubiri, 1992, 336), o, con otras palabras, ajuste y acomodación a lo real.

De esta suerte, ante una cierta realidad, Rof piensa que se pone en marcha un proceso en el que, primero, se integrará de un lado el organismo biológico – temperatura, inervación de vísceras...- gracias a centros situados en el diencéfalo – tálamo, hipotálamo-; luego esta “inervación vegetativa se encuentra con el mundo de los recuerdos y el mundo del esquema corporal” en el sistema límbico. Y al integrarse ambos, “aparece ahora otro mundo, el de las conexiones afectivas, el mundo de la relación con nuestros semejantes, que es el mundo de las emociones... [y que] no es más que la formalización de este tono vital en el nivel del arqui y paleoencefalo, una vez que allí se integra con la imagen que nos formamos de nosotros mismos y con las reacciones defensivas y agresivas, de dependencia o de independencia frente a nuestro prójimo” (Rof, 1956, 13). De ahí la relación “estrechísima” del mundo emocional con el mundo social (Id. 19), gracias primero a la urdimbre con la madre, y luego mediante la paulatina incorporación a la sociedad a través de la conducta.

El organismo vivo, mantiene Zubiri, es una realidad que es independiente respecto del medio en que se halla, al tiempo que ejerce sobre éste un control específico.

Todas sus estructuras operan unificadas y mantenidas por un cierto ‘tono vital’. Y Rof precisa :

“El tono vital conserva su sentido biológico de unificar el organismo y servir a su independencia del medio exterior y a su autonomía. Una de las formas...de expresarse esto es en los *mecanismos de defensa*. Otra, ...en forma de mecanismos de adaptación o ajuste.” Y en este punto preciso va él a situar las emociones. Y así añade : “ El mundo emocional del hombre llena en la vida social la misma *función de ajuste* que el sistema neurovegetativo cumple dentro de la vida orgánica; así como esta unidad neurovegetativa ...es central y decisiva en toda *defensa del organismo*, también es central y decisivo el mundo emocional en la *defensa de la personalidad*” (Rof, 1952, 307)

Encontramos así que desde su nacimiento, la criatura humana va resolviendo toda una serie de necesidades mediante una red de relaciones con la madre y otros seres, lo que implica y reúne una pluralidad de dimensiones. Se va generando lo que también llamó una “urdimbre primigenia”, que integra una dimensión fisiológica, otra cognitiva, y una tercera conductual, mediando precisamente el órgano de la emoción, el cerebro emocional , en el que se integra aquella urdimbre y se genera una determinada conducta o afrontamiento de la situación que se ha activado.

En este esquema de Rof han dejado su huella algunas ideas psicoanalíticas , como la eminencia ‘edípica’ de la figura materna, o el dinamismo de los procesos no conscientes; se han recogido otras inspiraciones que proceden de trabajos sobre aprendizaje y fijación tempranos de Konrad Lorenz – los estudios famosos sobre seguimiento a la madre de los patos recién nacidos - , y de los de ‘apego’ de las crías a la madre que hiciera Bowlby , junto con concepciones neurofisiológicas de la dinámica cerebral, y las ideas ya mencionadas de Xavier Zubiri.

Todo esto supone que, al tiempo que en las criaturas infantiles se va formando el conocimiento del mundo, también se va armando la textura o urdimbre de conexiones al mundo social en torno, en el que las emociones van a ser un sistema de defensa de la personalidad. El llanto, la sonrisa y la risa infantiles se convierten en instrumentos de independencia de las criaturas, con las que estas controlan a los adultos en torno y se van haciendo a sí mismas.

Emilio Mira y López

Así llegamos, al cabo, a la primera personalidad que ha sido psicólogo en nuestra cultura, y sido y tenido internacionalmente por tal. Me refiero ahora a la figura de Emilio Mira y López (1896-1964), la primera persona que en el siglo pasado

aparece plenamente encajada y positivamente valorada en el mundo internacional de la psicología científica y aplicada.

Su huella entre nosotros en tiempos recientes ha sido, no obstante, casi nula, debido a que, tras la guerra civil, partió para el exilio en 1939, y nunca quiso volver a pisar tierra española. Después de ser una figura central en la psicología peninsular, pasó a serlo en la latinoamericana. Pero esas dos ramas, él personalmente no las integró.

Nacido de familia española en Santiago de Cuba, en 1896, y trasladado a La Coruña y al fin a Barcelona tras el desastre del 98, se licenció en la universidad catalana, y pronto se interesó por los temas de la psicología y la psicotecnia, la inicial psicología aplicada. Tras la creación en aquella ciudad de un “Institut d’Orientació Professional” en 1918, para ofrecer orientación y selección profesionales en una ciudad en expansión industrial, pronto pasó a dirigirlo él personalmente, integrándolo en una Sociedad internacional de psicotecnia creada en Europa por el importante psicólogo suizo Edouard Claparède, con otros relevantes especialistas, en 1920. Sus actividades se multiplicaron: organizó dos congresos psicotécnicos en Barcelona, fue el primer catedrático de psiquiatría de la Universidad de Barcelona, y en colaboración con el psiquiatra y psicólogo madrileño José Germain, creó en los años 1930s una red muy prometedora de centros de psicología aplicada en España; pero todos aquellos logros se vinieron abajo por la guerra civil. Fue en ésta inspector jefe de los servicios psiquiátricos del Ejército de la República, y al terminar se exilió a Iberoamérica, instalándose al fin en Brasil, donde falleció. Creó un test de personalidad internacionalmente conocido, el PMK, y publicó manuales y monografías, que hacen de él una figura internacionalmente conocida y estimada.

Entre sus obras hay una dedicada específicamente al tema de la emoción. La tituló “*Cuatro gigantes del alma : el miedo, la ira, el amor, el deber*” (Mira, 6ª, 1965). Es un volumen de alta divulgación, en que conjuga temas de la psicología experimental con ideas de autores fenomenológicos y aplicados.

En su “*Manual de psicología general*” (1969) ofrece unas páginas de presentación del tema, que comienzan por diferenciar unas ‘emociones primarias’ de otras que llama ‘secundarias’, que se aproximan a los meros sentimientos, y tienen por desencadenantes estímulos u objetos con un significado personal para los distintos sujetos. Esta es allí su definición muy personal de la ‘emoción’ :

“una alteración global de la dinámica personal, un ‘movimiento emergente’ a modo de tempestad anímica, que desquicia, conmueve y perturba el inestable equilibrio existencial, conduciendo a una desorganización más o menos pasajera del mismo y a la aparición de ciertas pautas de reacción que, junto con la

tonalidad específica de las vivencias que el sujeto siente en su transcurso, sirven para caracterizarla y diferenciar sus diversas modalidades”. (Id., 165)

Básicamente esas reacciones responden a las dos posibles acciones básicas de un sujeto ante un objeto o condición : tomarlo o incorporarlo (sentido positivo), o bien rechazarlo , ya sea mediante escape o bien por enfrentamiento. Según esto, amor, miedo e ira son, respectivamente, las tres emociones primarias que Mira contempla. “La energía que ellas son capaces de movilizar y vehicular es tan inmensa que cuanto el hombre ha hecho de bueno y de malo sobre la Tierra se debe, fundamentalmente, cargar en su cuenta” (Mira, 1965, 10). A las tres ha dado un tratamiento pormenorizado en el libro mencionado,.

Mira llegó a la psicología desde una previa base fuertemente biológica, debida en gran medida a sus maestros catalanes Ramón Turró y Augusto Pi Suñer. Este último, autor de un importante estudio sobre “*La unidad funcional*”, había dado expresión a una concepción unitaria organicista del ser vivo, que ya antes había afirmado su maestro Turró. En ella se venía a afirmar que cada organismo es en el fondo un solo órgano cuya función es vivir (Pi Suñer, s.a.) Se halla sostenido por un medio que , bajo su control, hace posible la actividad vital, comunicándole energía , satisfaciendo necesidades y posibilitando su crecimiento y expansión. En ese diálogo con el entorno, dirá Mira siguiendo en cierto modo también a Pavlov, intervienen los reflejos, pero surgen en ocasiones elementos que alteran el dinamismo vital de base, y generan ‘motivos’ ,-- atracciones, conflictos y peligros . Las alteraciones o conflictos producen “una inhibición de su actividad espontánea” y generan una reacción o tendencia para tratar de resolver la situación. Ahí hallamos tres reacciones básicas que van a ser las tres emociones fundamentales : la de afecto y fusión con las nuevas condiciones, o amor; la de huida o miedo, y la de cólera o ataque . Esas tres emociones básicas, por otra parte, Mira ya las encuentra en los trabajos del conductista americano J.B. Watson (Mira 1935, 12; Mira, 1952, I, 71) . Este , desde una perspectiva puramente naturalista, se había enfrentado a la tesis de William James que ya conocemos, de la emoción como puro eco mental de unas respuestas orgánicas reflejas. Watson pensó y estudió las emociones de los niños , y encontró tres reacciones innatas, enlazadas con unos estímulos definidos: el temor, con el ruido violento inesperado y la pérdida de la sustentación; la ira, con la limitación exterior de los movimientos propios; y el amor, con la caricia. La asociación de otros estímulos con esos básicos producirá aprendizajes por condicionamiento, y con ellos se irá ensanchando la red de elementos que amplían las tres grandes dimensiones emocionales originarias (Watson, 1925, 120 ss./ esp. 150). Mira, en su obra *Psiquiatría básica* (Mira, 1947, 10 ss) recoge esas tres emociones conductistas : reacción de choque o catastrófico (o sea ,de miedo), reacción agresiva y reacción afectuosa. Y inicial red emocional llegará a expandirse, y se

ofrece, en forma divulgativa, en su libro definitivo sobre los “*Cuatro gigantes del alma*” (1947 y sig.). Así lo vió, correctamente, Iruela, en su excelente estudio sobre nuestro psicólogo y psiquiatra catalán (Iruela, 1993, 147 ss.).

Hemos de decir, pues, que en la psicología española, que ha solido ser tenida como ajena al conductismo americano, nos encontramos con que en el campo de la emoción Mira y López ha recogido y en su momento ha divulgado la original doctrina conductista de John B. Watson sobre las respuestas emocionales innatas y la creación por sucesivos condicionamientos y asociaciones de la red emocional compleja que usualmente viene a ordenar la vida afectiva de las personas adultas.

En su revisión, considera que la primera emoción es el miedo. Ante la situación dañina, el animal, y luego el hombre, emprende una conducta de huida, de alejamiento material del peligro. Dice Mira: “el animal no huye porque tiene miedo, sino que huye para librarse de él... pone en juego sus recursos para superar la situación” (1965, 19). Y en general, “cada susto crea cien miedos”, (Id. 21), y la imaginación también lo multiplica, y hace más difícil el combate con los miedos imaginarios.

Tras su exploración del llamado Gigante Negro, Mira pasa a examinar la ira, a la que llama ‘gigante rojo’, como la protesta ante un inicial miedo. Se trata en general de una reacción que biológicamente se iniciaría con la irritabilidad celular, pasaría por la agresividad animal y llegaría a lo que sería un movimiento defensivo y superador del miedo incipiente ante una amenaza de fracaso. A la base de un acto airado Mira coloca una previa amenaza o experiencia de miedo, donde puede haber desde hormonas hasta ciertos juicios y aprensiones. Su examen de manifestaciones airadas incluye los fenómenos de odio, rencor, encono, protestas y rebelión, pero también el humorismo, la ironía o la crítica, modos como la reacción básica se modula y socializa.

El amor es la tercera emoción aquí considerada. La aproximación del autor es cualitativa, analítica, y en el fondo, básicamente psiquiátrica. Considera que se trata de un modo de existir sobrevenido a la intimidad de una persona, a partir de un encuentro o flechazo inicial, que hace converger vitalmente a dos seres cada uno de los cuales siente resonar en su vivir a la otra persona implicada.

Muchas otras páginas ha escrito Mira sobre estos problemas. A la par que publicaba libros y monografías psicológicas, mantuvo viva otra importante serie de estudios psiquiátricos, desde un primero pero muy interesante *Manual de Psiquiatría* publicado en 1935, hasta uno último, una *Psiquiatría*, en tres volúmenes, aparecido en Buenos Aires en 1954. En este campo también hallamos la doctrina que acabamos de exponer.

Emoción y control cerebral.

Los estudios sobre emoción, a mediados del siglo pasado, avanzaron grandemente al ser estudiados desde una neurofisiología interventiva que logró entrar en el cerebro y comenzó a explorar desde dentro su dinamismo. La figura del suizo Walter Hess (1881-1973), profesor en Zurich y Premio Nobel de Fisiología 1949 tuvo un papel singular en esa ampliación del campo de investigación del comportamiento, al desarrollar técnicas para implantar electrodos en centros cerebrales en estudio.

En nuestro relato, hallamos una figura que ha descollado precisamente en el estudio experimental de la conducta humana, incluida ahí la emoción. Me refiero al médico fisiólogo José Manuel Rodríguez Delgado (1915-2011), muchos años investigador en Estados Unidos, en la universidad de Yale, donde trabajó con el gran fisiólogo John Fulton. Al cabo de los años, tuvo una cátedra en la Universidad Autónoma de Madrid, pero terminó sus días en los Estados Unidos.

Fue internacionalmente conocido por sus estudios sobre control comportamental en monos, mediante estimulación eléctrica intracraneal iniciada por los trabajos de Hess. Su libro *Physical Control of Mind* (1969) tuvo gran impacto social; en él diseñaba las líneas de lo que llamó una sociedad “psicocivilizada”, en la cual las conductas de los individuos, singularmente las emocionales, podrían estar bajo control externo mediante la implantación de unos electrodos en el cerebro que regularían los procesos emotivos. Afirmó que en nuestra sociedad “el elemento más esencial para su éxito es la conciencia de los muchos factores que influyen en nuestras acciones para asegurarnos de que nuestra respuesta no será automática sino deliberada y personal” (Delgado, 1969, 8).

Con implantaciones en el hipotálamo de gatos y de monos, y otras en amígdala e hipocampo, pudo estimular y controlar diversas conductas emocionales, aplicando castigo a las violentas, y reforzando otras mediante control de centros de placer localizados experimentalmente. Es sabido que en competiciones de deporte o en situaciones de guerra muchos individuos pueden estar profundamente heridos y sin embargo no sentir dolor. Los refuerzos y castigos, administrados de acuerdo con pautas peculiares, pueden tener en ocasiones esas insólitas consecuencias.

Por otra parte, él admitió que “sería ingenuo investigar las razones para una huelga grabando la actividad eléctrica intracerebral de los participantes, pero sería igualmente erróneo el ignorar el hecho de que cada uno de los participantes tiene un cerebro y que determinados grupos de neuronas que reaccionan a inputs

sensoriales producen subsecuentemente la expresión comportamental de violencia” (Delgado, 1969, 123).

También encontró que las sensaciones de miedo, sin dolor, se pueden producir en el lóbulo temporal; lo llamó un ‘miedo aparente’ porque no habría causa objetiva alguna para sentirlo salvo la excitación eléctrica aplicada. “Podemos suponer que las cualidades emocionales del miedo dependen de estructuras probablemente situadas en el tálamo, amígdala, y algunos otros núcleos aún no identificados” (Id., 1969, 136). Por el contrario, al estimular el núcleo caudado del ‘macacus rhesus’, que es un mono muy irritable, éste se queda tranquilo y puede ser acariciado sin peligro alguno (1969, 159).

De acuerdo con sus experiencias, nuestro autor sugirió que “la conducta está organizada con fragmentos que tienen realidad anatómica y funcional dentro del cerebro, y que pueden ser sujeto de análisis experimental. Los diferentes fragmentos pueden estar combinados en secuencias diferentes como las notas de una melodía, lo que resultaría en una sucesión de actos motores que forman categorías conductuales específicas, como relamerse, saltar o caminar” (ibid.. 182)

La obra de Delgado se hizo mundialmente famosa cuando una revista americana muy conocida, LIFE, publicó una foto hecha en un tentadero taurino, y donde Delgado, que atraía a una vaquilla que se lanzaba hacia su capote, la detenía en seco con un transistor que estimulaba unos electrodos implantados en el cerebro del animal.

En relación con el mundo de las emociones, como hemos indicado, continuó y desarrolló estudios anteriores de Hess, y realizó estudios que le permitieron determinar algunas localizaciones cerebrales relacionadas con emociones de agresividad, miedo o violencia, llegando incluso a construir en 1965 un aparato, el “estimociver” (*stimociver*), que sin cables puede ser implantado en distintas zonas cerebrales, permitiendo la detección y también el control del centro en que está situado. Pudo así producir en sujetos experimentales sensaciones agradables, alegría, concentración mental y otros diversos sentimientos gracias a las estimulaciones producidas con el mismo.

El hecho de la educación y el progresivo dominio que cada individuo tiene sobre su conducta y pensamiento, abre un campo enormemente positivo de posible control científico de emociones, sentimientos y pensamientos, mediante las técnicas de una estimulación técnicamente controlada.

Fundándose en sus trabajos científicos, publicó posteriormente unos ensayos donde daba rienda suelta a su imaginación acerca de una sociedad psicocivilizada, que utilizaba las técnicas de estimulación intracraneal para

controlar los procesos sociales colectivos. “El principal objetivo es establecer una fundación científica para la creación de una sociedad psicocivilizada, basada en una mejor comprensión de las actividades mentales, en una liberación respecto del dominio de los determinantes irracionales de la mente, en el establecimiento de la libertad personal mediante una elección inteligente, y en un equilibrio entre el desarrollo material y mental de la civilización y el poder de la razón para dirigir el uso de un creciente control tecnológico sobre nuestro medio físico” (Delgado, 1969, 260).

La obra fue desestimada en su momento por ilusoria. No obstante, hace poco tiempo hemos podido leer en Internet algunos desarrollos muy recientes de la cirugía que hace posible la implantación de electrodos cerebrales ajustables por control remoto para tratar algunas depresiones no solubles por otros medios. Es una técnica que al parecer domina, entre otros, un neurocirujano colombiano, el Dr. William Omar Contreras López, quien estaría dando cumplimiento a algunos de los deseos del Dr. Rodríguez Delgado.

Otros estudios sobre emoción.

Hasta aquí he ido recordando y examinando algunas aportaciones al conocimiento de las emociones humanas que tuvieron lugar antes de que en nuestro país, y singularmente en nuestro mundo universitario, hubiéramos establecido la licenciatura en psicología y creado, por tanto, los correspondientes grupos de estudio e investigación. La historia comenzó en 1973, figurando la psicología como una sección de los estudios de Filosofía y Letras, pero ya en 1980 se inició la creación de Facultades de Psicología. Desde entonces, el tema de la emoción ha venido figurando dentro de los respectivos programas de docencia y de investigación en psicología básica, y han ido surgiendo trabajos con esa temática en el marco de las actividades de los correspondientes departamentos.

En general, son trabajos que se insertan con normalidad en el conjunto de la literatura contemporánea sobre el tema, y entrar en su detalle queda fuera del propósito de esta presentación. Pero no debo dejar de mencionar algunas de las contribuciones de mayor interés, que nos permiten tener una idea de los vientos que soplan en nuestro país en este campo temático.

Comenzaré refiriéndome a una Asociación de Motivación y Emoción (AME), que ha cumplido 25 años desde su fundación, en el año 2000. Está integrada fundamentalmente por profesorado universitario, pero también abierta a todas las personas interesadas por el estudio de su temática, en sus variantes básica y

aplicada. Su principal objetivo se cifra en promover el estudio y la difusión científica de la temática psicológica aquí considerada.

Mencionaré a algunos de sus miembros, en representación del grupo, que tiene expresión propia en la correspondiente página web. Se cuentan, entre otros muchos nombres, los de Enrique García Fernández-Abascal, Pablo Fernández Berrocal, Mariano Chóliz (catedrático en la Universidad de Valencia, con trabajos sobre adicción a redes sociales, y expresión facial de emociones), y Francisco Palmero (catedrático en la Universidad Jaume I, con estudios sobre ansiedad, hostilidad y otros temas) entre otros nombres que, aun sintiéndolo mucho, no podremos recoger.

Enrique García Fernández-Abascal.

Es Catedrático de psicología básica actualmente en la UNED, y ha realizado numerosos trabajos sobre el tema de las emociones. Junto con sus colaboradores ha publicado un manual muy completo (Fz.Abascal et al, 2010), con atención a una amplia clasificación : emociones primarias (sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza, ira), otras secundarias (ansiedad, hostilidad, humor, felicidad, amor) y un tercer grupo de procesos ‘autovalorativos’ : culpa, vergüenza y orgullo. Distingue ahí, como es habitual, un momento ‘subjetivo’, otro ‘conductual’ y un tercero ‘fisiológico’. Los autores procuran presentar , junto a las vivencias subjetivas y los correlatos psicofisiológicos, una interesante información sobre los instrumentos evaluadores que permiten medir su intensidad cuando se experimentan. También analizan las interacciones de las diferentes emociones con las cogniciones, en especial con los procesos de atención y memoria.

En general, consideran todos estos procesos como fenómenos dinámicos, susceptibles de regulación y de modificación en algunas ocasiones pero no en otras, y subrayan la diferencia entre actuar sobre ellas antes de que se produzcan, o una vez ya iniciado su proceso.

Las emociones tienen una relación profunda con el sentido de la existencia, o en otras palabras, con el proyecto vital de la persona, pues “es lo que nos permite vivir dentro de un rango de funcionamiento óptimo emocional. Es lo que nos da la razón para vivir” (Fz. Abascal, 2021, 137). Sin embargo, si son experimentadas sin un proyecto personal a la base, frecuentemente mediante procesos artificialmente controlados, terminan por carecer de sentido, y generan un vacío en la existencia que abre el camino hacia la autodestrucción. Es sobradamente conocido que la adicción a sustancias excitantes que generan artificialmente determinados estados emocionales conduce en muchos casos a situaciones irreversibles para la persona.

Emociones infantiles.

Otro campo singularmente interesante es el de las emociones infantiles, sobre las que hay diversos estudios. Es un período vital en que se establecen lazos profundos con algunos adultos, a través de los cuales se va constituyendo el conocimiento del mundo y la estructura de personalidad, como hemos comentado en las páginas precedentes. Me referiré aquí a uno muy completo de Victoria del Barrio (2005) profesora de psicología clínica infantil en la UNED. En él se definen estos procesos como “una reacción que da lugar a un determinado estado de ánimo de corta duración, elicited por estimulación relevante y acompañado de alteraciones orgánicas” (Del Barrio, 2005, 21). Aprovechando conceptos de la psicología ecológica de U. Bronfenbrenner, que toma en cuenta los distintos niveles de los círculos sociales en que se desarrollan las interacciones interpersonales, tiene presentes tres planos que estarían implicados en todo tipo de conductas : 1, el nivel *a priori* del organismo individual -- sistema nervioso y temperamento del niño -- ; 2, el entorno familiar, que proporciona al niño modelos de actuación, y 3, el entorno de la sociedad, que marca pautas generales de comportamiento a sus diversos integrantes. De este modo se ve claramente que el proceso emotivo activa , de una parte, al sistema nervioso autónomo , que pone en marcha cambios corporales y conduce a la expresión de cierta conducta emocional y modulaciones afectivas, y de otra parte, activa también al córtex cerebral, lo que aportará la apreciación de la experiencia, el afrontamiento, y al final la activación de la conducta emocional consciente.

Este estudio subraya la adquisición evolutiva de lo que llama una ‘competencia emocional’ que se iría desplegando desde los 18 meses hasta los tres años y medio (42 meses), momento en que ya se alcanza una determinada madurez en la diferenciación entre lo real y lo irreal, y las intenciones, deseos y sentimientos. También se considera muy relevante en esta edad del desarrollo el impacto diferencial de los distintos modos operativos de los adultos a la hora de tratar las emociones infantiles y la repercusión que ello tiene en la formación evolutiva de las nacientes personalidades , un campo extraordinariamente importante dentro del proceso educativo.

Expresión de las emociones.

En el amplio campo del estudio del mundo psicológico emocional, la expresión de estos procesos, y su reconocimiento e interpretación por aquellos que los contemplan y pueden mantener interacciones con quienes las están experimentando, es un capítulo muy importante del campo temático . En nuestro país se ha constituido un grupo específicamente centrado en el análisis de las expresiones faciales de la emoción. Lo dirige en la Universidad Autónoma de

Madrid el catedrático Jose-Miguel Fernández Dols, aunque el grupo investigador tiene una importante dimensión internacional. En efecto, colaboran con los investigadores españoles otros extranjeros, como el profesor americano J.A. Russell, notable especialista en el tema. Su objeto de estudio se centra sobre los procesos de comunicación emocional, especialmente aquellos que tienen por base la expresión de los distintos afectos a través del rostro de los individuos. Ello les ha llevado a tener en cuenta los conceptos y pautas de las diversas emociones en distintas culturas y países, así como su relación con temas sociales conflictivos, especialmente aquellos que están relacionados directamente con los sentimientos de justicia e injusticia tal como son vividos en distintas sociedades.

Una de las cuestiones centrales estudiadas con datos de diversos países, es la de si cada emoción tiene una pauta fija de elementos que en ella se integran, en una relación biunívoca, o si por el contrario, hay en el mundo expresivo de los rostros y los gestos una serie limitada de elementos que podrían entrar o no en una cierta expresión emocional, la cual resultaría modulada por el conjunto preciso de rasgos que en cada caso llegaran a integrarse. El resultado expresivo podría venir dado por una reunión de rasgos, que podrían variar según los casos y las culturas, aunque la integración de todos ellos resultaría suficientemente expresiva, al menos dentro de los distintos círculos culturales dentro de los que acontece la comunicación emocional.

Un grupo importante de autores, entre los que se cuenta Fernández Dols, piensa que “la teoría de que un pequeño número de emociones diferentes producen un conjunto correspondiente de signos faciales ha producido todo lo más unos débiles resultados. Dejando a un lado las sociedades occidentales, prácticamente no hay una evidencia relevante.” (Russell et al., 2003, 341). El contexto y la interacción ocasional entre individuos vendría a determinar la comunicación emocional mediante procesos complejos flexibles.

Sobre inteligencia emocional.

Una corriente que ha alcanzado notable importancia en nuestro país es la dedicada al estudio de la inteligencia emocional, con considerable repercusión fuera de nuestras fronteras. A finales del siglo pasado se desarrolló un amplio campo de estudios que venía a ampliar el concepto tradicional de la inteligencia, para referirla, en este caso, a la comprensión y conocimiento del sentido y valor de las expresiones emocionales. Con el mencionado concepto se entiende la capacidad de reconocer en los otros y en uno mismo las emociones y su sentido, y de valerse de ellas en beneficio de la propia existencia. Los nombres de Peter Salovey (Yale University) y John Mayer (University of Hampshire), y el de Daniel Goleman, entre otros, han quedado ligados a este campo temático gracias a sus trabajos pioneros en el tema, llevados a cabo desde los años 1990s.

La inteligencia, como capacidad personal de resolver problemas mediante el manejo de conocimientos, enlaza aquí con el sistema de respuestas emotivas, que adaptan a los sujetos a una variedad de situaciones, mediante representaciones e impulsos de base psicobiológica propios de la especie (Vila, 2017). Emoción y cognición, considerados por muchos como procesos no solo diferentes sino en muchos casos incompatibles entre sí, y a veces mutuamente perturbadores, han mostrado tener un área de interacciones y modulaciones que parecen tener una directa influencia sobre el comportamiento personal de los individuos, con especial relevancia para su vida cotidiana. La emergencia del concepto se ha ido logrando a través de exploraciones diversas, que en cada caso atendían a aspectos de los fenómenos que estaban siendo considerados, en particular la capacidad de 'empatía' o comprensión de las emociones de otras personas, y la autoconciencia, o comprensión de las emociones propias. El conocimiento por el sujeto de las emociones que experimenta, y de las de su entorno o circunstancia, permiten a éste una eficaz adaptación a las distintas situaciones,

En España se han formado varios grupos interesados en el tema. En la Universidad de Málaga hay un grupo especialmente centrado en ello, con difusión internacional, en buena medida gracias a los trabajos y estudios del profesor Pablo Fernández Berrocal y sus diversos colaboradores, que vienen trabajando en este tema hace años. Sus trabajos muestran que la investigación tiende a ver la inteligencia emocional no sólo como una característica individual, sino como una competencia que influye en el aprendizaje y la integración social.

En un artículo reciente (Fz. Berrocal y Cabello, 2021), se ofrece un interesante resumen de buena parte de la producción científica española sobre este tema.

Incluso se ha creado un título propio especializado en Inteligencia emocional entre las Universidades de Málaga y León, con valor práctico. Un campo muy beneficiado con esa línea de trabajo es el mundo educativo, aunque la investigación incluye otras dimensiones igualmente interesantes, como el conocimiento social, o la neurociencia.

Otros estudios emocionales desde la psicología social.

Hay toda una serie de estudios y análisis que han ido centrándose en determinadas emociones concretas, especialmente aquellas que tienen un peso social relevante, y que diversifican sus modos de presencia y de influencia en las distintas circunstancias sociales donde tienen cabida.

Las emociones humanas tienen una básica dimensión social, que permite en muchos casos establecer, al entrar en contacto unos individuos con otros, si todos pertenecen a la misma comunidad o si hay individuos que evidencian una clara extranjería respecto del resto. Recordemos, a guisa de ejemplo, que en el mundo occidental, especialmente en el ámbito mediterráneo, son usuales los saludos con besos y contacto corporal, gestos usualmente inadecuados en países

como Japón ; también parece que en un país como Bulgaria mover la cabeza en sentido vertical significa ‘no’ , gesto que en gran parte del mundo occidental significa ‘sí’ ; y así se podría seguir con otros muchos casos.

También las emociones afectivas, frecuentemente llamadas ‘pasiones’ , como ya hiciera Descartes, tienen una compleja posición en muchas sociedades, lo que ha conducido a realizar estudios de su valor diferencial en distintas culturas.

El amor es una de esas dimensiones afectivas básicas de la persona, y una de las seis pasiones que enumeró Descartes en su día, y innumerables estudiosos y escritores han gustado de describir y analizar toda suerte de experiencias y lances amorosos. Recordemos, sin ir más lejos, obras famosas como el ensayo de Stendhal “*Sobre el amor*” (1822) , o los *Estudios sobre el amor* de Ortega y Gasset (1939), como ejemplo relevante de esa literatura. Entre los psicólogos cabe destacar un grupo de psicólogos sociales, entre los que destacan Florencio Jiménez Burillo, y José Luis Sangrador, ambos en la Universidad Complutense de Madrid, que han analizado en múltiples direcciones la realidad social de la experiencia y la cultura amorosa, que en cada sociedad adopta figuras distintas, aunque bien identificables en su contenido último.

Una versión general y sintética de ese campo temático la ha plasmado eficaz y detalladamente el profesor de la Universidad Complutense de Madrid, Carlos Yela, discípulo y colaborador de los dos autores recién mencionados, en un estudio sobre *El amor desde la psicología social. Ni tan libres ni tan racionales* (Yela, 2000). Este trabajo pone en perspectiva, junto a la dimensión biológica de la persona, los aspectos cultural, social, interpersonal e individual , a través de los que cobra cuerpo y se realiza la gran diversidad de las conductas usualmente calificadas como ‘amorosas’. Una enunciación sintética de dichas manifestaciones amorosas incluye, según escribe Yela , “el conjunto de pensamientos, sentimientos, motivaciones, reacciones fisiológicas, acciones...y declaraciones...que engloba el fenómeno amoroso” (Id., 34). El autor señala diversas manifestaciones o fluctuaciones, -enamoramiento pasional, amor romántico y ‘amor compañero no pasional’- , que revelan la importancia de la variación social de las emociones como resultado de su duración en la dinámica vital de los individuos. La novedad, el acostumbamiento, la habituación, la desilusión, son sin duda algunos de los factores importantes que modifican socialmente la vivencia emotiva.

Carmelo Monedero, sobre “ La alegría”

Un interesante ensayo de análisis de ciertos aspectos del mundo emocional lo constituye el estudio sobre *La alegría. Un análisis fenomenológico y antropológico* (1970) , del que es autor Carmelo Monedero (1936-2019) médico psiquiatra y

catedrático de psicología evolutiva primero en la Universidad Complutense, y posteriormente de psicopatología en la Facultad de psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, y personalidad relevante en el mundo académico de la psicología clínica.

Su análisis está en buena medida inspirado en los estudios de la fenomenología y filosofía de los valores – Husserl, Scheler-, y del existencialismo – Heidegger, Sartre-, a los que habría que añadir otros de la filosofía clásica – Aristóteles, Tomás de Aquino...-. Propone como base de partida una consideración del mundo de sentimientos y emociones como procesos abiertos a la realidad del valor, o si se prefiere, de los valores positivos o negativos, en el devenir de la realidad consciente de la persona. Considera la alegría como una vivencia que se halla liberada de la imposición de la realidad objetiva y que amplía el sentimiento de libertad y de positividad. “Alegría --escribe (1970, 76) --- es la vivencia de liberación producida, cuando desaparecen tensiones en el mundo objetivo”. Semejante perspectiva antropológica tiene en su horizonte, como contrapunto, la tristeza, la depresión, y otras experiencias vitales negativas, donde la mencionada liberación, por unos u otros motivos, haya desaparecido.

Algunas contribuciones sobre el tema de la muerte.

Entre otros trabajos de investigación empírica sobre aspectos emocionales, no me resisto a incorporar la referencia a un interesante estudio sobre “*Actitudes ante la muerte (preocupación, ansiedad, temor) y religiosidad*”, del profesor Salvador Urraca (1982), de la Universidad Complutense, y ya tempranamente fallecido. Su obra venía a inscribirse en un movimiento amplio de aproximación socio-empírica al problema del morir humano, que en gran medida se inició con los estudios del psicólogo norteamericano Herman Feifel (1915-2003), singularmente con la edición de su libro *The meaning of death* (1959). La tesis del profesor español tuvo por base una serie de encuestas aplicados a una muestra de 1280 individuos de ambos sexos,

El tema de la muerte personal ha sido, comprensiblemente, un tema reiteradamente aparecido en las reflexiones sobre conductas emotivas. Su tratamiento ha tendido a ser filosófico y moral, pero tampoco ha faltado la investigación psicológica, apoyada en una u otra medida en datos empíricos. Contamos, en este apartado, con un notable estudio realizado como investigación de doctorado por un profesor de la Universidad Complutense, Salvador Urraca (Urraca, 1982)- y dirigido por el Dr. Diego Gracia -, que procuró analizar las relaciones diversas que el hecho de la muerte tiene con las creencias religiosas de los individuos.

El autor comenzó por distinguir entre una religiosidad intrínseca, hondamente convencida de una supervivencia tras la muerte, de otra más convencional y superficial. Tras la aplicación de una serie de cuestionarios a una muestra de más de mil doscientas personas – un tercio de ellas varones, el resto mujeres --

pudo concluir que por una parte, las personas con más religiosidad intrínseca, parecían sentir menor preocupación ante la muerte propia, sin mostrar gran ansiedad, y sin temor también a la hora de comunicar sus sentimientos, pero con preocupación por las consecuencias de su desaparición en el seno de la familia, y con una peor adaptación a la muerte de los seres queridos. Por el contrario, las personas con una religiosidad más extrínseca o utilitaria, aparecían como más preocupadas ante la muerte propia, y con más ansiedad y peor aceptación de la muerte inevitable; también este grupo mostraba sentir una mayor preocupación por la aparición de procesos degenerativos que pudieran resultar terminales. (Urraca, 1982, 280 ss.).

Por otra parte, en relación con la posible preocupación por la muerte propia, aparecían algunas diferencias entre los varios grupos de edad, siendo los más jóvenes los que aparecían como más curiosos, y menos estresados al opinar sobre la muerte, y en cambio, ese estrés aparecía en mayor medida entre los individuos mayores de la muestra. El autor del trabajo asumía una tesis considerada clásica en el tema, la formulada por Malinowski en su día, según la cual, la posesión de creencias religiosas mitiga el temor y ansiedad ante la muerte (Malinowski, 1965).

Más recientemente, en el ámbito de la psicología se ha desplegado un importante esfuerzo orientado hacia la lucha contra el dolor y el sufrimiento, particularmente entre pacientes terminales o afectados por procesos invasivos sin posibilidad de control terapéutico. El ámbito de los cuidados paliativos, donde los psicólogos cumplen un papel decisivo, representa un área donde las emociones dolorosas, y el sentimiento ante la impotencia del paciente, se han convertido en temas de investigación y búsqueda de remedios en mayor o menor medida eficaces.

Ramón Bayés

Aunque hoy hay gran número de profesionales interesados en este tema, no puedo dejar de mencionar aquí a un investigador de gran relieve, autor de estudios científicos y de obras de ayuda para pacientes que buscan alguna suerte de remedio. Me refiero al psicólogo y catedrático de psicología en la Universidad Autónoma de Barcelona, Ramón Bayés (1930-2025).

Gustaba él de citar unas palabras de Eric Cassell, importante bioético norteamericano, quien repetía un mensaje capital: “Los que sufren, no son los cuerpos; son las personas” (Bayés, 2009). Son personas las que viven y experimentan emociones fuertemente dolorosas y negativas, a pesar incluso de importantes cuidados paliativos, cuando se enfrentan a situaciones agresivas y sin recuperación posible. Nuestro psicólogo ha venido creando una visión que ha sido ampliamente reconocida por psicólogos y especialistas con atención a pacientes terminales.

En un estilo muy personal, ha ido trazando en sus escritos una moderna “meditatio mortis”, que recuerda en ocasiones a obras clásicas como la conocida “*Agonía del tránsito de la muerte, con los avisos y consuelos que cerca de ella son provechosos*” de Alejo de Venegas (1537), o las meditaciones de Séneca. Uno de sus últimos libros lo tituló *Afrontando la vida, esperando la muerte* (2006). Cuanto ha ido descubriendo al tratar a sus pacientes, lo ha ido él repensando, cuando, en lo relativo a la muerte, según algunas de sus encuestas, parece no pensar un 25 % de jóvenes, al tiempo que un 35 % no piensa que eso les vaya a ocurrir (Bayes, 1998). La muerte ha solido ir acompañada de sentimientos de temor y rechazo, aunque últimamente parece haber perdido todo interés para considerables grupos de contemporáneos nuestros. En varios de sus escritos, no obstante, ha considerado el dolor simplemente como una experiencia emocional desagradable, usualmente en función de los daños producidos en los tejidos orgánicos, que se convierte en sufrimiento cuando la persona vive su estado presente como una amenaza ante la que se siente impotente y carente de control. Entre otras propuestas que le son debidas en este terreno, merece mencionarse su propuesta de utilizar, como un test evaluador de sufrimiento, la vivencia que una persona tiene acerca de su tiempo vital, considerándolo como un espacio muy largo o bien como muy corto; el primero, sería clara señal de un sufrimiento considerable, mientras que el tiempo se hace corto cuando las vivencias son agradables y positivas (Bayés, 1998, 15). De acuerdo con su experiencia, él consideraba útil y suficiente esa prueba. En todo caso, su dedicación a los tratamientos paliativos y su aceptación de la eutanasia vino a ser la respuesta a su convicción de que se debe procurar evitar o en todo caso disminuir el dolor personal que, llegado el caso, puede convertir la vida en una experiencia insufrible.

Los estudios experimentales.

Un avance importante en el estudio de las emociones, a nivel mundial, se produjo a finales de los años 80 del siglo pasado, cuando se hizo público un instrumento o test construido para la investigación experimental y cuantitativa de las emociones (Lang et al. 1988). Su creador ha sido un psicólogo norteamericano, el Dr. Peter J. Lang (1930-) profesor e investigador muchos años en la Universidad de Florida (USA).

Su trabajo se inició con la creación de un gran banco de datos, hecho con imágenes representativas de un mundo de objetos y escenas fuertemente cargados de elementos atrayentes o aversivos. Creó con ello un instrumento para medir con esas imágenes las reacciones de los sujetos examinados de ambos sexos. Lang concebía las emociones como ‘disposiciones para la acción que se originan ante estímulos significativos para un organismo, y que se producen en tres sistemas reactivos: el cognitivo o experiencial-subjetivo, el motor o conductual-expresivo, y el neurofisiológico-bioquímico’ (Moltó et al., 1999,).

Tales reacciones se pueden dar en los dos sistemas motivacionales primarios humanos : el apetitivo y el defensivo (Vila, 2022,109).

Tras aplicar el test en distintos países a grupos diversos de sujetos, se pudieron crear baremos para los países analizados. También se advirtió la existencia de tres dimensiones en las experiencias o vivencias de los sujetos examinados : una dimensión afectiva (entre los polos de agrado-desagrado) ; otra de excitación (entre los términos de excitación o calma) , y una tercera , entre los extremos de control *versus* pérdida de control).

El test, denominado “The International Affective Picture System” (IAPS) (Lang et al., 1988), contiene imágenes de muy diversos temas, está libre de connotaciones culturales lingüísticas, y ha facilitado comparaciones múltiples. Así, ha puesto de manifiesto la amplia correlación entre medidas de individuos europeos o americanos, así como también la mayor activación o excitación en personas de sexo femenino ante estímulos desagradables (mutilaciones, armas) , frente a una mayor activación en personas de sexo masculino ante estímulos agradables (eróticos, o de parejas). Las medidas fisiológicas y conductuales del test covarían con los resultados de un test psicofisiológico emocional ampliamente establecido, que es el llamado ‘reflejo del sobresalto’, o registro del parpadeo ante imágenes de distinto contenido afectivo, que es más intenso en el caso de las que tienen una temática aversiva.

El instrumento ha sido introducido en España por Javier Moltó, catedrático de la Universidad Jaume I de Castellón, y sus estudios , junto con investigadores de la Universidad Autónoma de Barcelona, dirigidos por Rafael Torrubia, miembro del Instituto de Neurociencias de la mencionada universidad catalana, han dado como resultado importantes trabajos empíricos cuantitativos y cualitativos sobre las emociones (Moltó et al. 1999).

Estos equipos se ha interesado por la investigación experimental de la emoción, empleando el test de Lang, y aprovechando ideas del psicobiólogo británico Jeffrey A. Gray (1934-2004), autor fuertemente influido por la concepción psicofisiológica pavloviana. Este, en sus trabajos, ha postulado la existencia de dos sistemas neurológicos independientes que vendrían a regular la conducta emocional : un sistema de inhibición conductual (SIC) y otro de aproximación conductual (SAC), que darían razón de las dos conductas básicas en los mencionados procesos: la de aproximación al bien deseable, y la de huida o inhibición frente al objeto temido (Moltó, 1995,164). Las emociones evidenciarían la estrecha interrelación que en el organismo humano hay entre la regulación somática, la conducta de supervivencia frente al medio y la actividad mental. Ciertamente, en la emoción infantil los procesos integrantes resultarían equivalentes, pero en absoluto idénticos a los que se dan en la emoción de la persona adulta (Moltó, 1995, 53); ello pone de relieve la diferenciación que media entre emociones primarias o iniciales y secundarias. En expresión resumida, ”en el edificio de nuestro cuerpo, arriba, en el córtex, se encontrarían la razón y la fuerza de voluntad, en tanto que, abajo, en el subcortex, se situaría la emoción”

(Id., 54). A fin de cuentas, estos vendrían a ser los grandes motores de la existencia humana.

Otro autor relevante en el campo de los estudios experimentales sobre emociones es el profesor Jaime Vila, de la Universidad de Granada, que también ha acertado a aprovechar la contribución de Lang a la que nos venimos refiriendo. De este autor ya mencioné en su lugar su importante examen acerca de la aportación de Marañón sobre este tema de la emoción.

Su investigación personal parte de reconocer, y tratar de corregir, la desatención que el conductismo tuvo respecto de estos procesos. El profesor Vila ha mantenido una posición muy destacada dentro de los estudios recientes que se han venido desarrollando tras la llegada de la psicología cognitiva, y singularmente del estudio fundamental de Schachter y Singer (1962) al que ya nos hemos referido en páginas precedentes por su estrecha vinculación con la obra de Marañón, de 1924, como ya dicho. El Dr. Vila ha analizado los desarrollos que se han producido en la neurociencia afectiva reciente, así como los avances habidos en psicofisiología de la emoción sobre el papel del cerebro y sus circuitos apetitivos y defensivos, que dan lugar a los correspondientes procesos emocionales. Vila, en este punto en línea con Cannon, concibe las emociones como disposiciones para la acción, básicamente orientadas hacia aspectos apetitivos o defensivos.

En particular, ha realizado numerosos trabajos sobre el tema del miedo desde sus dimensiones psicofisiológicas, y sobre el fenómeno de la 'defensa cardíaca'. Esta es una respuesta que supone unos cambios del ritmo cardíaco ante determinados estímulos, acelerándolo para potenciar la acción ante posible peligros, y desacelerándolo para activar mecanismos de protección. Dicha respuesta acompaña a muchas situaciones emotivas. Pero no es un proceso simple: habría en ella una fase atencional, para analizar el peligro, y poder iniciar acciones de lucha o huida, a la que seguirían luego unos procesos posteriores para permitir una recuperación si no hay peligro real. Además, también ha investigado el campo psicológico del amor, desencadenando experimentalmente la iniciación afectiva amorosa mediante una presentación de estímulos que mostraban caras de personas queridas, lo que tendría como efecto la inhibición de las reacciones defensivas, así como una activación del sistema motivacional apetitivo. Y como ya va dicho, debemos también al Dr. Vila un estudio completo de la obra de Marañón sobre la emoción, confirmando su valor y significado.

Conclusión

Llegamos al final. Las emociones son un fenómeno central en la vida psíquica de las personas, que en altísima medida se guían en sus experiencias vitales por los mensajes que sus sistemas emocionales les envían a lo largo de la vida consciente.

En nuestros días, frente a la sencillez de sus manifestaciones – “ríe, llora, se alegra, se entristece” - , es para los psicólogos un campo complejo, donde se combinan procesos fisiológicos, cognitivos, sociales y culturales, y donde se buscan explicaciones que van desde el nivel de las neuronas cerebrales al de los grupos sociales de toda índole.

La complejidad emocional ha conducido a los investigadores a buscar una diversidad de mecanismos de base, desde redes neuronales, a combinaciones de rasgos simples en la construcción de cada una de las expresiones emotivas fáciles de entender por los individuos que las contemplan y entienden, pero difíciles de esquematizar por los técnicos del laboratorio. El estudio de la inteligencia emocional iniciada a finales del siglo pasado, sigue atrayendo los análisis y las interpretaciones de los expertos, en un tiempo donde la proximidad de los individuos en redes sociales ha multiplicado la relevancia de la expresividad sensible de los sentimientos personales. En fin, el dramático aumento de los trastornos emocionales que denominamos depresión y ansiedad, ha obligado a los terapeutas a afinar en el análisis, y a generalizar unos tratamientos que tienen a la base procesos emocionales perturbadores del equilibrio mental.

En todo este complejo de problemas y cuestiones, sigue siendo relevante el mensaje que, hace ahora ya un siglo, formulara el doctor Gregorio Marañón, dirigiéndolo a los jóvenes, pero ampliable a todas las edades : “Trabajad mucho, incluso sin medida, si vuestra ambición os impulsa a ello. Pero reservad vuestra emoción , administradla a la dosis precisa para dar interés y generosidad cordial a vuestra obra” (Marañón,1927, 1).

Referencias

- Barrio, V. del (2005) *Emociones infantiles*, Pirámide
- Bayés, R. (1998) Psicología del sufrimiento y de la muerte, *Anuario de Psicología*, vol. 29, nº 4, 5-17
- Bayés, R., (2009) “*Sobre la felicidad y el sufrimiento*”, UNED, Discurso en su recepción del grado de Doctor ‘Honoris Causa’.
- Bayés, R. (2018) Aprender a morir, en Academia de Psicología de España, *Psicología para un mundo sostenible*, II, Pirámide, pp. 147-164
- Bonilla, A, (1929) *Luis Vives y la filosofía del Renacimiento*, Nueva Biblioteca Filosófica, vols. I-III
- Carpintero, H. (2017) *Historia de la psicología en España*, Pirámide
- Darwin, C (1984) *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, Alianza (orig. 1872)
- Feifel, H (1959) *The meaning of death*, McGraw Hill
- Fernández-Abascal, E.G. (2021) *Emociones*, Prisa -EmseEdapp
- Fernández Berrocal, P. y Cabello, R. (2021), La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional, *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31-46.
- G. Noreña, C.(1978) *Juan Luis Vives*, Ediciones Paulinas
- G.Noreña, C. (1992) *Juan Luis Vives y las emociones*, Ayuntamiento de Valencia
- Huarte, J. (1988) *Examen de ingenios para las ciencias*, Editora Nacional
- Iruela, LM (1993) *Psiquiatría, psicología y armonía social. La vida y la obra de Emilio Mira y López*, Universidad de Barcelona
- James, W. (1947) *Compendio de psicología*, Emecé, (orig. 1892)
- Lang, P.J. et al., (1988) *The International Affective Picture System (IAPS)* The Center for research in psychophysiology
- Madariaga, S. (1929) *Ingléses, franceses , españoles. Ensayo de psicología colectiva comparada*, Espasa Calpe,SA
- Malinowski , B., (1965) The logic of magic and religion, En Malinowski, Lessa y Vogt, *Reader in Comparative Religion: An Anthropological Approach*, Harper & Row

- Marañón, G. (1927) Patología e higiene de la emoción, *Residencia, II(1)*, 1-7
- Marañón, G. (1966) *Obras completas*, Espasa Calpe, I-VII ,
- Mira y López, E. (1965) *Cuatro gigantes del alma*. El Ateneo 6ª ed.
- Mira y Lopez, E. (1969) *Manual de psicología general*, Kapelusz
- Mira y Lopez, E. () *Psiquiatría básica*,
- Moltó, J. (1995) *Psicología de las emociones. Entre la biología y la cultura*, Albatros Ediciones
- Moltó, J., Montañés, S., Poy, R., Segarra, P., Pastor, M. C., Tormo, M. P., Ramírez, I., Hernández, M. A., Sánchez, M., Fernández, M. C., & Vila, J. (1999). Un nuevo método para el estudio experimental de las emociones: The International affective Picture System (IAPS). Adaptación Española. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 52 (1), 55-87.
- Monedero, C. (19170) *La alegría. Un análisis fenomenológico y antropológico*, Madrid, s.e.
- Navarro, M. (1923) Prólogo a Vives, *Tratado del alma*, o.cit.
- Pi Suñer, A. (s.a.) *La unidad funcional*, Editorial Minerva
- Roca, I. (1992)
- Rodriguez Delgado, JM. (1969) *Physical control of the mind*, Harper and Row
- Rof Carballo, J. (1952) *Cerebro interno y mundo emocional*, Labor
- Rof Carballo, J. (1961) *Urdimbre afectiva y enfermedad*, Labor
- Russell, J.A., Bachorowski, J.A., & Fernández-Dols, J.M. (2003). Facial and vocal expression of emotion. *Annual Review of Psychology*, 54, 329-349.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172.
- Schachter, S. y Singer, J.E. (1962) Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state, *Psychol. Rev.*, 69, 379-399
- Urraca, S. (1982) *Actitudes ante la muerte (preocupación, ansiedad, temor) y religiosidad*, Universidad Complutense de Madrid
- Vila, J. (2022) *Gregorio Marañón y la Emoción. Un paseo por las entrañas del miedo y el amor* , Academia de Psicología de España – Sanz y Torres
- Vives, JL. (1923) *Tratado del alma* , La Lectura

Vives, J.L. (1992) *De anima et vita. 'El alma y la vida'*, ed. I. Roca, Ajuntament de Valencia.

Watson, J.B. (1925) *Behaviorism*, Norton & Company

Yela, C. (2007) *El amor desde la psicología social. Ni tan libres ni tan racionales*, Pirámide

Zubiri, X. (1992) *Sobre el sentimiento y la volición*, Alianza- Fundación Xavier Zubiri