

SIENTO, LUEGO EXISTO:

El devenir humano a través de las emociones

SIENTO, LUEGO EXISTO:

El devenir humano a través de las emociones

Juan Casassus

Siento, luego existo: el devenir humano a través de las emociones
Juan Casassus

Ediciones Universidad Alberto Hurtado
Alameda 1869 – Santiago de Chile
mgarciam@uahurtado.cl – 56-228897726
www.uahurtado.cl

Impreso en Santiago de Chile
Primera edición octubre 2022

ISBN libro impreso: 978-956-357-405-0
ISBN libro digital: 978-956-357-406-7

Los libros de Ediciones UAH poseen tres instancias de evaluación: comité científico de la colección, comité editorial multidisciplinario y sistema de referato ciego. Este libro fue sometido a las tres instancias de evaluación.

Dirección editorial
Alejandra Stevenson Valdés

Editora ejecutiva
Beatriz García-Huidobro

Diseño interior
Javiera Vásquez Martínez

Diseño de portada
Francisca Toral

Imagen de portada: iStock



Grupo de
Editoriales
Universitarias
AUSJAL

Con las debidas licencias. Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

Índice

Prefacio

11

Introducción

13

PARTE I

LOS TRES ENCUENTROS

Capítulo I. Siento, luego existo

19

Capítulo II. La historia de la vida en un párrafo

25

Capítulo III. Encuentros de tres tipos

26

Capítulo IV. El primer encuentro: el mundo natural

27

Capítulo V. La mente

31

Capítulo VI. La especialización

34

Capítulo VII. El gen egoísta

36

Capítulo VIII. El segundo encuentro, el ambiente social y las alianzas

41

Capítulo IX. El tercer encuentro: la extrañeza

47

Capítulo X. ¿Qué hay adentro?

52

Capítulo XI. La relevancia del sentir

56

Capítulo XII. El otro mundo interior

60

Capítulo XIII. La psicología popular vs la subjetividad

64

PARTE II
LA DECONSTRUCCIÓN Y LA CONSTRUCCIÓN
EMOCIONAL DEL MUNDO

Capítulo XIV. Conocer el mundo	71
Capítulo XV. ¿Dónde se fue la realidad?	75
Capítulo XVI. Inventamos la realidad	84
Capítulo XVII. La interfaz	91
Capítulo XVIII. La percepción emocional del mundo	94
Capítulo XIX. La verdad de las cosas... para mí	107
Capítulo XX. ¿Cuán verdadero es el mundo que nos muestran las emociones?	112
Capítulo XXI. ¿En qué sentido la percepción emocional es disfuncional?	118
Capítulo XXII. La máquina del tiempo	121

PARTE III
¿QUÉ SABEMOS DE LAS EMOCIONES?

Capítulo XXIII. Los dos caballos	129
Capítulo XXIV. ¿Emociones positivas y emociones negativas?	137
Capítulo XXV. ¿Materialista y conductista?	142
Capítulo XXVI. El proceso cognitivo de nuestras emociones	153
Capítulo XXVII. Representaciones y predicciones	159
Capítulo XXVIII. Sobre módulos y esquemas	164
Capítulo XXIX. Una mente jerárquica	173
Capítulo XXX. Construyendo emociones	177
Capítulo XXXI. Entonces ¿qué son las emociones?	185
Capítulo XXXII. El complejo mundo de las emociones	197

PARTE IV
¿PARA QUÉ SIRVEN?

Capítulo XXXIII. Nos protegen	227
Capítulo XXXIV. Son inteligentes	230
Capítulo XXXV. Detectan la situación en que me encuentro	233
Capítulo XXXVI. Evalúan la situación en que me encuentro	237
Capítulo XXXVII. Formulan juicios y asignan esencias	240
Capítulo XXXVIII. Nos motivan	243
Capítulo XXXIX. Deciden por nosotros	247
Capítulo XL. Orientan la acción	251
Capítulo XLI. Sirven para comunicarnos	254
Capítulo XLII. Crean nuestros valores	261
Capítulo XLIII. Sostienen la conducta moral	269
Capítulo XLIV. Me muestran quién soy	275

PARTE V
LA EXPERIENCIA EMOCIONAL

Capítulo XLV. ¿Qué es la experiencia?	285
Capítulo XLVI. La emoción encarnada	288
Capítulo XLVII. La emoción en la experiencia emocional	292
Capítulo XLVIII. El pensamiento y la emoción	295
Capítulo XLIX. La preparación de la acción	306

PARTE VI
POR FAVOR SIENDE LO QUE SIENDES

Capítulo L. ¿Soy un sistema centralizado o uno descentralizado?

313

Capítulo LI. Regular la emoción

319

Bibliografía

339

Prefacio

Escribir un libro sobre las emociones al inicio de la segunda década del siglo XXI, mientras el mundo está envuelto en una misteriosa pandemia llamada Covid 19, asumiendo las profecías del desequilibrio climático, rupturas de los abastecimientos globales y sumergiéndose en la virtualidad como forma de vida, todas cosas que han revolucionado nuestras vidas, parecería como si este fuese un libro fuera de época. Además, todos tenemos las emociones al alcance de la mano. Es cierto, todos poseemos una idea de lo que son las emociones, pues las vivimos e incluso podemos nombrar algunas, aunque no siempre sabemos por qué están allí y cómo relacionarnos con ellas. Pero a pesar de todo y, sobre todo, este es un libro acerca de las emociones en cada uno.

Este escrito, aspira a contribuir a una redefinición de las emociones de manera que sean más coherentes y accesibles para la persona lectora en este tiempo de incertidumbres, y así poder comprender mejor a la gran motivadora y generadora de sentido que es la emoción y a su expresión, la experiencia emocional.

La incertidumbre acerca del futuro, la soledad creciente, las falsas verdades, la dominación del narcotráfico, la ausencia de sentido, la virtualidad, el lenguaje de guerra, las desigualdades, las divisiones, la falta de confianza en las instituciones, son parte del escenario en el que se desenvuelven actualmente nuestras vidas. Uno podría decir que esto es lo difícil, pero no lo es necesariamente, es solo lo que ocurre en el mundo que nos rodea. Lo difícil y más importante, es comprender lo que ocurre en el mar interno de cada uno en estas circunstancias. Este libro, sin ser un libro de autoayuda, aspira a fortalecer a la persona que lo lee, para que le sirva de orientación ante las elecciones de caminos posibles que nos presenta el laberinto. Este escrito quisiera despertar la emocionalidad de la persona que en este momento lee, dejándose afectar por el texto y tener su particular experiencia emocional. Si se quiere comprender lo que es la experiencia emocional, primero hay que comprender lo que son las emociones.

La idea de este libro es hacer un viaje por el laberinto del ser humano. Nos adentramos por los caminos de la neurociencia y también por las bifurcaciones de la filosofía y la psicología, explorando perspectivas, interpretaciones, meditaciones, interconexiones e intuiciones. En el itinerario descubrimos que las emociones, el hilo dorado de Ariadna y el itinerario sinuoso, es la exploración de los contornos del mundo emocional, que nos lleva al centro del laberinto. Allí donde habita el Minotauro, medio animal y medio humano.

Introducción

Como cada sábado, va al puesto de reciclaje que hay en la plaza. Al depositar los plásticos en el contenedor, le llama la atención que entre ellos hay un objeto que no corresponde. Consciente de su voluntad ecológica, lo saca y ve que se trata de una lámpara de metal. “Es parecida a la de Aladino”. Como está sucia, la limpia para verla mejor, y claro, al frotarla aparece un genio. “Puedes pedirme lo que quieras”, le dice, “pero hazlo con responsabilidad, pues siempre habrá una condición”. Feliz, ella reflexiona seriamente y decide pedirle riqueza. Mucha más riqueza que lo que pudiera gastar en su vida y, pensando compartirla con tus cercanos, también en la vida del resto de su familia. “Eso lo puedo hacer con facilidad”, le dice el genio, “Pero como te dije, hay una condición: esta es que dejarás de sentir. No más penas, no más alegrías ni admiración, no más angustias, no más fascinación, ni pesares, ni amores. No sentirás nada de lo que ocurre subjetivamente. Por esto mismo, porque es subjetivo, nadie se dará cuenta. Lo que verán los otros es que te beneficias de todo lo que pueda comprar el dinero: viajes, palacios, educación, atención de salud... todo... y nadie se dará cuenta de que no sientes. Esta es la condición. Así que tómate un momento de reflexión para decidir si realmente quieres hacerme esta petición”. Tú ¿qué elegirías?

Por favor, elige sentir, porque es con el sentir que construyes tu mundo, que no es otro que el mundo en que vives. Mientras más sensible, mientras más afinado y de mejor calidad sea tu sentir, más pleno será el mundo en que vives y más enriquecida será tu vida.

Un autor siempre espera que su lector se beneficie con la lectura de su texto. Aunque en realidad nunca sabe lo que va a ocurrir. Lo que a mí me gustaría que ocurriera es que los lectores amplíen su vocabulario y afinen sus conceptos cuando hablan de las emociones. Ojalá este libro entregue puntos de vista, referencias, intuiciones y comentarios que le permitan al lector articular, maravillarse y enamorarse de sus emociones y de las que percibe en los otros.

Junto con el vocabulario, los conceptos e intuiciones, la intención también es la de describir una forma de mirar el mundo desde las emociones. Todo lo escrito en este libro, aunque con algunas referencias al pasado, está fundado principalmente en dos fuentes: los resultados de investigaciones sobre las emociones en los últimos veinte años y en la exploración autonómica basada en una introspección honesta. Digo la palabra “honestá” porque si hay algo en lo que no lo somos, es en relación con lo que no queremos ver en nuestras emociones.

Mi reflexión acerca de las emociones partió en la década de 1990, con su estudio en los procesos de aprendizaje¹. En esa época, hacer esto era percibido como algo marginal. Hoy ya no lo es y la emoción se ha vuelto uno de los temas centrales de la investigación a nivel mundial. Desde esa época, me beneficié de conversaciones y trabajos con notables investigadores chilenos del tema. Una serie fue con Susana Bloch, que desarrolló el enfoque Alba Emoting². Este enfoque pone el acento en la respiración como método para manejar las emociones. Varias conversaciones con Humberto Maturana giraron en torno a la relación entre emoción y acción³, y con Fernando Flores, quién marcó la relevancia del lenguaje en relación con el mundo emocional⁴. Amanda Céspedes hizo detenerme para poner el acento en la biología y el funcionamiento del sistema nervioso⁵. Sus enfoques, ya sean desde la biología, la respiración o el lenguaje, han sido un aporte y fuente de inspiración que me llevaron a buscar una visión más integrada del mundo emocional. Eric Baret me orientó en esta búsqueda. Su visión radical del sentir, sin identificación ni conceptos, fue la clave⁶. El punto fundamental que hacemos en este libro es que la mejor manera de relacionarse con el mundo emocional es a través de la conciencia del sentir.

En este libro, tiendo a no citar a otros autores en el texto, pues lo transformaría en una lectura tediosa llena de nombres y fechas en parén-

¹ Juan Casassus, *La escuela y la (des)igualdad* (Santiago de Chile: Lom, 2003).

² Susana Bloch, *Al alba de las emociones* (Santiago de Chile: Grijalbo, 2002).

³ Humberto Maturana, *Emoción y lenguaje en educación y política* (Santiago de Chile: Granica, 1997).

⁴ Robert Solomon y Fernando Flores, *Building Trust* (Nueva York: Oxford University Press, 2001).

⁵ Amanda Céspedes, *Educar las emociones, educar para la vida* (Santiago de Chile: Ediciones B, 2007).

⁶ Eric Baret, *Dejar la luna libre* (Barcelona: Presencia, 2012).

tesis. En vez de eso, puse un número de nota que nos lleva a esos autores en la referencia al final.

Este libro está compuesto de seis partes. En la primera parte, se presentan las emociones como aspectos de lo humano que surgen de sus tres encuentros con el mundo. El mundo natural y físico, el mundo social, más complejo, lleno de códigos, y el mundo interno, el que aun siendo el más cercano es también más inaccesible. En la segunda parte, analizamos el papel de las emociones en este encuentro con los tres mundos. En nuestra vida corriente suponemos que el mundo real está compuesto de objetos como árboles, perros o vehículos que existen en el tiempo y el espacio, pero resulta que esta es una ilusión. Es algo funcional, pero igual es una ilusión. Es probable que no logremos jamás llegar al fondo de una realidad. Lo único que podemos hacer es percibirla y tener la experiencia de ella para así hacer que se transforme en una realidad para nosotros. Una realidad que nos es aparente por la percepción y la experiencia que tengamos de ella. Esto es conocido. Lo que queremos aportar a esta perspectiva, es que la construcción de la realidad —nuestro mundo— depende de nuestra percepción emocional. Por esto consideramos que las emociones son la materia a partir de la cual construimos el mundo. Esto nos lleva a la Parte III, donde nos hacemos preguntas acerca de qué son las emociones. La revisión de los planteamientos más relevantes se convierte en un trayecto hacia una mejor comprensión de la naturaleza y complejidad del mundo emocional. Tradicionalmente, las emociones son consideradas como perturbaciones irracionales que sería mejor evitar. En la Parte IV, se muestra porqué son fundamentales en nuestras vidas y porqué nos son tan útiles. Las emociones no solo son importantes en nuestras vidas, son nuestra vida, y nuestra vida es la experiencia emocional. Este es el tema central de la Parte V y, la parte final, la Parte VI, se interna en la preocupación que comparten muchas personas, a saber, cómo regular las emociones. Las sugerencias de esta parte son distintas a lo que se encuentra en otros libros. Lo escrito se desprende de los argumentos presentados a lo largo de la obra y a la sistematización del enfoque “Conciencia emocional y comprensión emocional” (CECE) que ha sido desarrollado en las investigaciones de la Escuela de Educación Emocional⁷.

⁷ «Inicio», en la web oficial de Educación Emocional. <http://www.educacion-emocional.cl>.

Un debate fundamental que atraviesa este texto es acerca si las emociones son “naturaleza” o “cultura”; o, dicho de otra manera, si son innatas o aprendidas del contexto. Unos sostienen que son de la naturaleza, para decir que son programaciones innatas que vienen con la especie. Otros sostienen que son producto de la cultura, es decir, que son respuestas creadas ante las cambiantes circunstancias en que se encuentran las personas y, por lo tanto, no son preprogramaciones. Muchos sostienen una perspectiva dual, en que las emociones son un poco de una y un poco de otra. Para que tengas un hilo conductor en la lectura de este libro, podrías comenzar intentando responder dos preguntas. Una es: ¿cuál es tu opinión al respecto? Puede ser cualquiera de las tres o, quizá, una cuarta, no optar por ninguna. Si te has dado el tiempo de responderla, considera ahora la siguiente pregunta, ¿cuál es la función de las emociones en tu vida? Estas dos respuestas serán el punto de partida para mantener un diálogo con lo que se expone aquí.

PARTE I

LOS TRES ENCUENTROS

Capítulo I

Siento, luego existo⁸

Este escrito es un argumento en favor de las emociones. En particular, es una invitación a poner la experiencia emocional en el centro de nuestras vidas, y así, sacar las emociones del papel secundario que tienen en la comprensión de ser humano y de su conducta. Todo pensamiento, todo sentir, toda acción tiene su soporte en el mundo emocional. Todo parte y todo termina en alguna emoción. Si entro en un cuarto oscuro y siento miedo, el miedo me predispondrá a encontrar el interruptor y pender la luz. Una vez que la luz alumbre el cuarto, el miedo se disipará y estaré en otra circunstancia con otra emoción. Por esto, es necesario comprender mejor la naturaleza de las emociones y, para ello, un tema subyacente necesario es superar los estereotipos tradicionales que rodean las emociones.

Durante cientos de años se ha opuesto razón a emoción, considerando que las emociones son un obstáculo a la razón. En casi todas las épocas, se ha asociado a las emociones con lo irracional. Encontramos que se sostienen ideas como que la tristeza, los celos o la rabia, serían la explicación de porqué a veces las personas se comportan de manera no racional. Esto reforzó la idea de la oposición entre emoción y razón, y, naturalmente, contribuyó a que las emociones fueran vistas como fenómenos que habría que evitar, para que así la mente racional pudiera funcionar libremente. Es de buena fortuna que los últimos treinta años de investigaciones sobre las emociones hayan evidenciado una revalorización de su papel, en particular su relación con la racionalidad. Ha surgido un consenso que ha mostrado que las emociones son parte del proceso racional. Facilitan el acceso a la racionalidad, a la acción adecuada, y también presentan una lógica y racionalidad particular que nos enriquecen como es, por ejemplo, el caso de la emoción en el arte y la belleza, que contribuyen a una vida más plena. Ante esto hemos decidido dejar de lado la forma corriente de hablar que distingue entre “emoción y razón”,

⁸ Esta frase está inspirada en el filósofo Baruch Spinoza, que parafrasea el famoso *cogito ergo sum* de René Descartes.

pues es algo que confunde. Para subsanar esto, aquí hablamos de “emoción y pensamiento”, puesto que ambos conceptos están imbuidos de procesos racionales.

Otro estereotipo clásico es considerar que hay emociones negativas. Ejemplos de ello serían el miedo, la rabia, la tristeza y varias otras. Pero este no es solo un abuso del lenguaje, que desvía la atención de los beneficios de las emociones y hace de las emociones algo que amerita ser disminuido y alejado de nuestras vidas, restringiendo su envergadura. Esto es lamentable pues las emociones, entre otras cualidades, son señales. Nos informan acerca de lo que sucede. Si sentimos miedo, es porque la emoción ha detectado una amenaza y si no le ponemos atención, nos podrá dañar. Pensar que hay que evitar la emoción del miedo, es pensar mal. Atribuirle negatividad al miedo es un error, pues lo negativo no es una propiedad de la emoción, sino de aquello que es señalado por el miedo. Si sentimos rabia, la negatividad no está en la emoción sino en la causa que le da origen, como el estar consciente de que han cometido injusticias. La negatividad no radica en la emoción, sino en la interpretación de lo que ocurre.

Las emociones nos sirven para detectar y solucionar problemas. Aunque a veces la información que nos entregan las emociones no bastan para encontrar la solución a un problema. Pero ello no es responsabilidad de la emoción, sino de la persona que está emocionada, de las características de su personalidad y del contexto en que se encuentra. Puede ser que ello ocurra porque no ha procesado o no cuenta con la información adecuada para afrontar la situación en la que se encuentra. Considerar la emoción como información es relevante, pues nos permite formular una mejor evaluación de lo que ocurre y qué es lo que hay que hacer. Analizar la emoción es procesar la información que la señal está entregando. La emoción es también motivación. Un astrónomo, enamorado de su profesión, persistirá en la investigación y enfrentará los problemas que se le presentan tanto en base al cúmulo de la información que ha acumulado, como por el amor por su profesión. Si solo tiene la experticia de su profesión y no está enamorado de su profesión, es probable que no logre tener la persistencia necesaria para resolver los problemas que enfrenta, intentar conocer cómo surge nuestro sistema solar.

Las emociones son inteligentes, lógicas, racionales, predictivas y anticipatorias de acción, de manera que, como hemos dicho recién, si las personas no actúan de manera racional en una situación, no es por las