

## **BRÚJULAS EMOCIONALES**

**Un criterio para clasificar los sentimientos**



## 1. ¿Emoción o sentimiento?

Antonio Damasio traza una clara diferencia entre emociones y sentimientos (*emotions* y *feelings*, en inglés). Las emociones son más primarias y viscerales, más “animales”; los sentimientos son más elaborados y procesados por el cerebro, más propios de los humanos. La intención de Damasio al establecer esta distinción es en realidad subrayar la *continuidad* entre lo que se nos presenta como biológico o animal y lo que se nos presenta como psíquico y humano.

En este libro no se tiene en cuenta esa división, en gran medida porque en castellano no hay tanta diferencia entre emoción y sentimiento como la que hay en inglés entre *emotion* y *feeling*. En castellano a veces se habla de emociones primarias para referirse a *emotion* y secundarias o atemperadas para *feeling*. Con esa manera de decir queda claro que *se trata del mismo afecto*, experimentado con mayor o menor elaboración psíquica.<sup>29</sup>

## 2. Clasificaciones

Una primera clasificación de emociones y sentimientos, considerada por enfoques diferentes como el psicoanálisis, las neurociencias o la psicología cognitiva, distingue las emociones agradables de las desagradables. Esta división se basa en el principio de *displacer-placer* que rige a los seres vivos, y si bien parece una clasificación demasiado elemental, posiblemente sea

---

<sup>29</sup> Sobre estas cuestiones terminológicas pueden verse también las notas 19 y 21. Freud, en alemán y Spinoza, en latín, no hacen diferencias entre afectos, emociones y sentimientos. En castellano, la palabra *afecto*, en el uso diario, ha ido tomando el sentido más restringido de sentimiento cariñoso y hasta se ha convertido en sinónimo de “seres queridos”, por ejemplo cuando decimos “vivo para mis afectos”.

la más importante, porque apunta a la función esencial de los afectos: servir como señal para la toma de decisiones.

Desde el punto de vista de los valores humanos, utilizar el principio placer-displacer como criterio podría parecer superfluo o hedonista. Sin embargo, remite a una base biológica. Cabe pensar que todas las decisiones se toman apuntando a que el resultado final sea bueno o beneficioso. A nivel biológico, se describen solo dos registros: placentero y displacentero, de manera que lo beneficioso, biológicamente se “traduce” como placentero. Recordemos que desde las neurociencias, Antonio Damasio afirma que aun en cuestiones de elevada elaboración psíquica como el altruismo, intervienen marcadores somáticos que permiten anticipar gratificaciones futuras.

Y como vimos, cuanto mayor sea nuestra inteligencia –mejor sería decir sabiduría– más refinada será nuestra capacidad de anticiparnos a gratificaciones que vendrán solo después de atravesar vivencias que pueden ser desagradables.

Más allá de esta clasificación básica, podría decirse que hay tantas clasificaciones de las emociones como autores se han ocupado de ellas. Y cada quien tiene sus argumentos que justifican la suya.

### **3. Nuestra clasificación**

Para adoptar un criterio que nos permita elegir alguna de las clasificaciones o realizar una propia, volvamos a la introducción de este libro.

Comenzamos poniendo a la acción en el centro de todas las funciones, porque gracias a ella podemos responder a las demandas internas, es decir, a las necesidades y deseos. A las emociones les habíamos asignado una función auxiliar: la de

ser señales para que las acciones puedan lograr su meta. No dijimos —y ahora lo agregamos— que las metas se cumplen alcanzando los objetos apropiados a las necesidades y deseos. El agua es el *objeto* adecuado para la sed. La persona que nos ama y a la que amamos es el *objeto* de nuestra necesidad/deseo de amor.

Por eso, un criterio útil para agrupar las emociones y los sentimientos es considerar en qué situación o contexto nos encontramos en relación con los objetos de nuestras necesidades.

Cabe imaginar cuatro posibilidades:

1. El contexto de *acercamiento y encuentro*. El objeto está cercano o presente y estamos próximos a alcanzarlo o ya lo hemos alcanzado. Surgen entonces sentimientos de tonalidad agradable que, o bien nos empujan a buscar el objeto, a recorrer el tramo final hasta alcanzarlo o bien expresan la satisfacción de haberlo conseguido y, como vimos, nos iluminan con la expectativa favorable de que las cosas seguirán por el buen camino. En el centro de este grupo de afectos y como símbolo de todos ellos ubicamos a *la alegría*. La curiosidad, la esperanza, el entusiasmo, la admiración, el fervor, las ganas, el encanto son otras emociones que caben por entero en este grupo.
2. El contexto de *peligro*. Si bien el objeto está presente, lo que prevalece es el riesgo de perderlo o de no poder alcanzarlo. El riesgo máximo es el de perder la vida y el sentimiento que representa a todos los de este grupo es la angustia. Tenemos aquí el miedo, el pánico, el susto, la ansiedad, el terror, la desconfianza, la inseguridad.
3. El contexto de *pérdida y dolor*. El objeto se encuentra ausente porque se lo ha perdido y no hay posibilidad

de alcanzarlo. La vivencia es de duelo y el sentimiento que se presta para representar a todos los de esta gama es el de tristeza. La pena, el dolor, la aflicción, la pesadumbre, el desgano, la añoranza, la nostalgia, la melancolía pertenecen a este grupo.

4. El contexto de *oposición y contrariedad*. El objeto se encuentra presente pero es hostil, porque frustra, se opone o no corresponde a los deseos y necesidades. Surgen entonces rechazo, rabia, cólera, irritación y toda clase de emociones agresivas. También sentimientos más atemperados, como el desagrado o el disgusto. El enojo es una de las emociones que representa a todas las de este contexto.

Como es habitual en las clasificaciones, estas categorías no deben ser pensadas como de bordes nítidos. Cada vez que pensemos en el significado de un afecto y queramos incluirlo dentro de los contextos descriptos, naturalmente deberemos ser flexibles. Para encuadrar a la envidia, por ejemplo, vamos a estar de acuerdo en reconocerla en un contexto de oposición y contrariedad. Es un sentimiento hostil que surge por no poder alcanzar el objeto anhelado y, para colmo, el propio deseo insatisfecho es exacerbado porque otro sí puede satisfacer el suyo.

Pero la vida tiene una gama infinita de matices y hay vivencias que no caben por entero en un solo encuadramiento. La amargura es un sentimiento muy cercano al de envidia, tal vez derivado de él. Sin embargo también puede ser pensada como una mezcla de enojo y desánimo. El que está amargado no resigna el deseo, pero al mismo tiempo parece que ha bajado los brazos. En la amargura el objeto del deseo no está totalmente perdido, pero tampoco parece alcanzable.

Otro ejemplo podría ser la expectativa alegre de quien está a punto de conseguir lo que desea. Tiene sin duda alegría, pero también cierta angustia por el peligro de que a último momento todo se malogre.

#### **4. Lo que aprendemos al estudiar el enojo**

Aunque en lo que va del libro solo hablamos de unos pocos sentimientos, trajimos al menos uno de cada uno de los cuatro contextos que utilizamos para la clasificación.

En el primer capítulo tratamos sobre el enojo de Pedro, pero no dijimos nada sobre lo que el enojo es y significa. Justamente de eso nos vamos a ocupar enseguida.

En el capítulo 2, en cambio, examinamos la angustia con bastante detalle. Vimos que es el sentimiento que sirvió de modelo para estudiar el origen, la función y la formación de los sentimientos. Y más adelante también hablamos del pánico.

En el capítulo 5, enfocamos las paradojas de la alegría y de la tristeza. Vimos que la alegría se explica más por lo que creemos que va a venir que por lo que ya hemos logrado. La satisfacción nos hace sentir con esperanzas de nuevos logros y nos estimula las ganas.

En el caso de la tristeza, mostramos que a veces no queremos salir del dolor profundo del duelo por temor a olvidarnos del objeto perdido y sufrir más todavía. El apego a la tristeza no es por masoquismo, si se tolera un dolor grande es por miedo a que venga uno peor.

Retomemos ahora el tema del enojo y sus variantes y las acciones que provocan. El enojo es una vivencia displacentera de hostilidad hacia el objeto. La misma palabra enojo –del latín *indidiare*, derivado de *odium*– implica rechazo y aborrecimiento.

En consecuencia, la primera reacción, dictada por el principio del placer, es la de alejarnos de lo que nos irrita para sacarnos de encima el malestar. Es común que los chicos, cuando se pelean con un compañerito de juego, busquen esta salida diciendo cosas como “corto, corto para siempre/que te pique una serpiente”.

Si eso fuera todo no habría problemas: el sujeto enojado se distancia de la fuente de malestar y fin de la historia. Pero lo más habitual es que el que se enoja no se aleje del objeto que lo frustra o se opone a sus deseos. Al contrario, lo más común es que busque otras soluciones.

Sucede que estos sentimientos, como todas las emociones, estimulan acciones eficaces. Pero como se hace evidente en el caso de la ira, la irritación o el enojo, son varias y muy diferentes las acciones que pueden surgir como solución efectiva para estas emociones.

La más directa es la de alejarse, pero en esa misma línea, también está la opción de destruir o hacer desaparecer el objeto que se opone al deseo. No siempre es una mala solución.

Si una roca me impide el paso, tengo que usar mi hostilidad y mi “enojo” para dinamitarla. Más problemático es cuando lo que se opone es un pueblo y emprendo una guerra para destruir al enemigo. O, al revés, cuando me tengo que defender de un enemigo que me puede destruir.

Pero además de la inclinación primaria de alejarse o la más extrema de destruir, hay otra serie de soluciones que van en dirección opuesta, sobre todo cuando se trata de la relación entre personas. Suele suceder que el que se enoja no quiere alejarse de la persona que lo frustra o lo hace sufrir. Lo que quiere es dominarla e imponerle su deseo. El vínculo no se rompe sino que se hace más estrecho, aunque violento.

Más curioso todavía es cuando la persona enojada no abandona ni se aleja del objeto frustrante sino que *amenaza* con que va a abandonar. Es una forma de presión, e implica que quien amenaza piensa que el otro no quiere que él se vaya, porque la necesidad es mutua: uno necesita del objeto, pero el objeto necesita de uno. El vínculo mientras tanto no se rompe, o bien para evitar la pérdida del objeto o bien por la esperanza de conseguir lo deseado.

Pero tal vez la más extraña manera de “alejarse” del objeto es quedarse. El que se encierra en sí mismo o se empaqueta de algún modo se está yendo, retirándose hacia adentro. Es una forma de resistencia, un intento de forzar a que el otro deje de presionar o que ceda y se someta. Todo esto dentro de un cuidadoso cálculo de fuerzas para ver, momento a momento, cuál es la mejor estrategia.

## **5. Señales muy abiertas**

El breve inventario de soluciones posibles para el enojo nos pone frente a una cuestión fundamental en la que no nos habíamos detenido hasta ahora. Los sentimientos son señaladores de contexto. Nos indican con bastante claridad si estamos en peligro, por ejemplo, o si lo temido ya sucedió y no nos queda otra posibilidad que la de asumir los daños.

Lo que las señales afectivas nos dicen es qué tenemos que hacer en cada circunstancia. La angustia nos anuncia que corremos riesgo porque hay un incendio. Pero no nos dice si lo conveniente es correr y alejarse del fuego o tratar de apagarlo, si hay que llamar a los bomberos o volver inmediatamente a rescatar al chico que quedó atrapado del otro lado de las llamas.

Para elegir cuál de las soluciones es la adecuada se necesita hacer una cantidad de estimaciones que no son solo emo-

cionales: es necesario medir fuerzas, calcular consecuencias, considerar costos y beneficios. Es decir que las decisiones exigen también una cuidadosa evaluación cognitiva.

Las emociones no solo participan al comienzo del trabajo de pensar, decidir y hacer. Todo el proceso es muy dinámico e interactivo. En cuanto empiezo a evaluar el enojo, por ejemplo, el sentimiento comienza a mutar. Puede ser que me dé cuenta de que la injusticia que lo motivó es mucho más grande de lo que había pensado y que entonces mi enojo se convierta en cólera furiosa que me incita a una acción más rápida y violenta. Por el contrario, puede ser que el pensamiento me haga ver que no era para tanto o que la solución es simple, de modo que el enojo se atempera.

Puede suceder también que, irritado, imagine una solución muy riesgosa, como la de proponer una pelea a los golpes contra alguien fuerte. En ese caso el enojo se va a ir mezclando con angustia. Incluso se puede transformar totalmente en ella si me voy dando cuenta de que la decisión fue temeraria, porque el rival era mucho más fuerte de lo que yo había imaginado. Si, en cambio, contengo la irritación y me retiro sumiso y temeroso, puede ser que empiece a sentir vergüenza por mi cobardía.

En lo que venimos diciendo radican la grandeza y la pequeñez de las emociones. Son buenas compañeras que siempre están cumpliendo su función de señalar, indicar, presentir. Son sabias porque concentran la experiencia ancestral de la vida, pero no deciden. No se hacen cargo de elegir las acciones. Nos dicen dónde estamos parados, pero no hacia dónde tenemos que caminar.

O tal vez, como algunos piensan, estamos más condicionados por la naturaleza de lo que creemos, y emociones y

sentimientos resuelven por nosotros desde las sombras. Pero aunque así fuera, los seres humanos no estamos dispuestos a renunciar totalmente al grado de libertad y de responsabilidad que creemos que le corresponde a nuestra conciencia racional, de la que tan orgullosos nos sentimos.