

Términos y mentalidades. Cuerpo

educacion.press/2017/11/14/terminos-y-mentalidades-cuerpo/

November 14,
2017



LA OPINIÓN DE... JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

Nacido en Valencia y residente en Navarra, escolapio, grupo Mente-Cerebro (ICS) UNAV (Universidad de Navarra). Doctor en Educación por la Universidad de Navarra. Licenciado en Estudios Eclesiásticos en el año 2001 por la facultad de Teología San Vicente Ferrer, Valencia. Ingeniero Superior de Caminos Canales y Puertos en el año 1997 por la Universidad Politécnica de Valencia. Máster en Neurociencia y Cognición por la Universidad de Navarra. Máster Internacional en Bioética por la cátedra Jerónimo Legeune. Profesor en educación secundaria obligatoria y Bachillerato. Autor del programa UpToYou, proyecto para la educación emocional del adolescente. En **LA OPINIÓN DE...** Nos habla sobre términos y mentalidades.

Interdependencia



Hay gente que piensa que las emociones son algo así como unas reacciones básicas que nuestro cuerpo experimenta conmovido por la percepción de un estímulo. En ese caso, las emociones acontecen de una forma rápida, autónoma e independiente de procesos cognitivos. Esas emociones básicas estarían más o menos catalogadas y precisamente

por ser corporales, rápidas, autónomas, inconscientes e independientes sería una especie de nuestro *hardware*; las llevamos 'de base' y sería algo inherente a la raza humana y básicamente independiente de fenómenos culturales. La postura de Ekman estaría en esta línea. Y si estas emociones son muy intensas entonces podría producirse una situación de 'rpto emocional' que necesita ser controlado tal y como Goleman propone.

En cambio, pienso que todo lo anterior es falso, aun contradiciendo a los 'grandes', pero hay razones para ello. Ya Vygostky dijo que con frecuencia se estudian muchas reacciones como si fueran meras reacciones biológicas, cuando en verdad son comportamientos fosilizados muy complejos. Estos sólo se comprenden si se conoce el desarrollo personal y social que ha vivido ese niño en todas sus dimensiones. Lo cual lleva a cuestionar que exista una línea divisoria clara entre lo consciente y voluntario y lo inconsciente e involuntario.

En ciertos temas se descubre una sensibilidad creciente a no desvincular lo corporal del resto de dimensiones humanas, pues todas están entrelazadas. No en el sentido de que cada dimensión madura con independencia de las otras y luego puede (o no) relacionarse con las otras, sino porque ellas maduran porque co-maduran, maduran gracias a la relación entre ellas. Así pues, se quiere romper una visión sectorial de que por un lado madura lo corporal y por otro lo cognitivo o lo emocional.

En cambio sobre las emociones, se sigue mayoritariamente sosteniendo una visión sectorial. Las emociones harían básicamente referencia a esa reactividad corporal que transcurre al margen de la cognición. Los sentimientos, en cambio, ya serían producto del encuentro de la emoción con la cognición o reflexión. Así lo sostienen grandes neurocientíficos como Panksepp o Rolls y psicólogos como Baumeister. En cambio, decíamos que esta visión no sería la adecuada. Esta asociación simplista que asocia la emoción a lo corporal y el sentimiento al pensamiento sobre la emoción lleva a propuestas como la psicología positiva, para la cual la actitud dirige el pensamiento de un sitio a otro o generar pensamientos según los deseos propios y así se generan los sentimientos que se desean. Propuesta que, a mi parecer, ignora la complejidad de lo que es la actitud, pero como veremos parte de un presupuesto de distinción entre emoción y sentimiento que es errónea.

Aunque Ekman es quien ha tenido mayor repercusión social, no es la única propuesta de cómo aparecen esas emociones básicas. Tristemente en la sociedad suelen ganar las propuestas simples no creo que por deficiencia de quién lo propone, sino por un patológico deseo social de buscar seguridades y generar de este modo la falsa impresión de control, simplemente porque algo se cree conocer. Pero en el ser humano todo es complejo y las propuestas simples generarán seguridad pero en verdad oscurecen e incluso entorpecen el conocimiento.

Contemporánea con Ekman es por ejemplo Katherine Bruges quien estudia como el niño de 0 a 2 años gana en diferenciación expresiva corporal. En su investigación ella asume lo siguiente: el bebé diferencia situaciones emocionales distintas si corporalmente se

expresa de forma distinta. Por ejemplo el bebé diferencia entre miedo o dolor, porque corporalmente realiza movimientos distintos. En cambio, si corporalmente, el bebé tiene la misma expresión corporal quiere decir que aún no puede diferenciar esas emociones. Bridges observa que la diferenciación se produce en la etapa prelingüística de una forma arbórea. Ella descubre que el bebé no parte de 5 o 4 o 7 (según autores) emociones básicas, sino de una situación de excitabilidad básica. Eso es todo: el niño es sensible y reacciona inicialmente con un comportamiento corporal muy similar ante cualquier situación. El bebé empieza a vivir e inicialmente ni siquiera distingue entre algo agradable o desagradable, pero muy pronto aparece claramente el binomio junto con la situación de excitabilidad. Pero por ejemplo en sus vivencias desagradables, no sabe distinguir entre un dolor, miedo, susto, asombro, miedo, ira o frustración. Todo tiene la misma expresión corporal. Poco a poco en el árbol aparecen ramas y más ramificaciones unas dependiendo de las anteriores y a los 24 meses ya diferencia entre 11 estados emocionales.

Hay que saber es que este proceso no es automático o regido por procesos meramente biológicos, sino que toda la complejidad humana se hace presente. Primero la cognición está fuertemente presente en este proceso de diferenciación emocional, pues al poner cognitivamente en relación las distintas experiencias e integrarlas es lo que permite diferenciarlas e identificarlas al mismo tiempo que sucede el crecimiento cognitivo. Pero este proceso es también social, pues va a depender en gran medida de la reacción de los padres y de la interacción de estos con el bebé. Es decir, procesos de desarrollo cognitivo, emocional, corporal, social y otros tantos más se entrecruzan en su formación pues maduran porque co-maduran por la relación entre ellos. Así pues, **hasta en la reacción corporal más básica todas las dimensiones humanas se hacen presentes**, por lo que la distinción entre emoción (reacción corporal) y sentimiento (pensamiento sobre la emoción) es una artificialidad cognitiva. Esto hará que la misma 'aparente' experiencia sea motivo de miedo para unos o de alegría para otros. ¿Quién no ha visto esos vídeos de bebés que ante algo que tendría que ser un susto como un golpe o un ruido se ríe?

El proceso de diferenciación emocional ya logrado en la expresión corporal vuelve a repetirse cuando tras los dos años el niño empieza a hablar y distingue el binomio bien mal. Por un proceso, que ya no es arbóreo sino mucho más complicado, el niño irá ganando en la expresión oral. Pero a los 2 años el niño se expresa mucho mejor corporalmente que lingüísticamente. Por eso una madre que ve a su niño no necesita preguntarle cómo está pues el cuerpo del niño habla de él con más precisión que sus palabras pues no sabe pasar aún del bien – mal.

Así pues, **en cada emoción, sentimiento, toda la complejidad humana está condensada**. En la reacción corporal humana todo lo humano está presente, como en la reacción corporal del perro todo lo perruno está presente; resulta que el perro y el ser humano no son exactamente iguales. Aunque sea el animal al que más nos parecemos en nuestro comportamiento social (y no el mono).

Por ello no podemos pensar que nuestras reacciones corporales se puedan explicar como una especie de mera conmoción biológica al margen de la complejidad de vida de la persona. El ser humano es complejo y toda su complejidad se hace presente incluso en lo que podríamos considerar más simple. Por eso desde lo menor nunca se accede a lo mayor.

La investigación neurocientífica sobre la emoción inicialmente pasó a resaltar tanto la emoción que parecía que en verdad no somos tan cognitivos como pensamos y que la emoción tiene su propio "recorrido" cerebral. Por ejemplo así lo sustentó Damasio al hablar del "error de Descartes". Un premio novel de economía como Kahneman sostenía que en nuestra toma de decisiones tenemos dos sistemas uno de carácter emocional que nos hace errar en muchas decisiones y otro sistema que es cognitivo.

En cambio la investigación neurocientífica actual, como por ejemplo la de Luiz Pessoa muestra con claridad que a nivel cerebral la diferencia entre emoción y sentimiento o entre emoción y cognición es básicamente conceptual pues suponen los mismos recursos.

Concluimos repitiendo la afirmación de que **hasta en la reacción emocional corporal más simple toda la complejidad de lo humano está presente y sólo desde la complejidad se entiende lo simple**, pues desde lo menor no se alcanza lo mayor.