

UNA HIPOTESIS HUMANISTA SOBRE LA EMOCIÓN

Dra. Myriam Eugenia Muñoz Polit

CUADERNO 6

Cuadernos de Difusión
del Instituto Nacional de Investigación
en Desarrollo Humano

JULIO de 2012

México, D.F.

INIDH

Instituto Nacional de Investigación en
Desarrollo Humano

UNA HIPOTESIS HUMANISTA SOBRE LA EMOCIÓN

Dra. Myriam Eugenia Muñoz Polit

CUADERNO 6

Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional
de Investigación en Desarrollo Humano

JULIO 2012

Proyecto Espiral A.C. México, D.F.

INIDH
Instituto Nacional de Investigación en
Desarrollo Humano

Derechos Reservados Grupo Espiral A.C.
Av. Jalisco 180, primer piso.
Col. Tacubaya 11870, México D.F.
Tel. 01(55) 5516-0590

Editor responsable: Juan Lafarga Corona

Primera Edición: Julio de 2012
Impreso en México

DIRECTORIO DEL INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN EN DESARROLLO HUMANO

Presidente: Juan Lafarga Corona

Secretario: Luis Velasco Lafarga

Tesorero: Anatolio Freidberg Avocate

Miembros titulares:

Dr. Aguilera Pérez, Gerardo Antonio	Dr. Araiza Zayas, Mariano
Dra. Butcher García Colín, Jacqueline	Dra. Chávez Ríos, Rosario
Mtra. Delgado Sandoval, Gabriela	Lic. Díaz Barreiro Vasavilbaso, Gina
Dra. Espinosa Rugarcía, Amparo	Dr. Freidberg Avocate, Anatolio
Dr. Gómez del Campo Estrada, José Fernando	Dra. González Garza, Ana María de Jesús
Mtra. Herrera Pineda, Vianey	Mtra. Illanes Díaz Rivera, Lorenza
Dr. Jaramillo Loya, Horacio	Dr. Lafarga Corona, Juan
Dr. Jarquín, Miguel	Dr. Michel Barbosa, Sergio
Dra. Mancillas Bazán, Celia	Dr. Moreno López, Salvador
Dra. Mier y Terán Rocha, Carmen	Mtro. Olivares Vázquez, Roque Jorge
Dra. Muñoz Polit, Myriam	Mtra. Quintanilla Rodríguez, Ana Elena
Dra. Ortega Pacheco, Lucía Lilia	Dra. Rivas Lacayo, Rosa Argentina
Dra. Quintanilla Rodríguez, María de Lourdes	Dra. Ruiz Morales, Mariana
Dr. Rodríguez Sánchez, José Luis	Dra. Sánchez Quintanar, Sara María
Dra. Sánchez Ochoa, Silvia Araceli	Dra. Schnass, Lourdes
Mtra. Schlosser Stavchansky, Raquel	Dra. Schluter Sartorius Hanne Lore
Mtro. Serrano Escobar, Ricardo	Dr. Velasco Lafarga Luis Gonzaga
Dr. Weber Stiefel, Ernesto	

ÍNDICE

Directorio del INIDH	3
Sobre la autora	7
Introducción	9
¿Qué es sentir?	10
La vivencia emocional	11
Importancia del sentir en la existencia	12
Objetivos de las sensaciones, emociones y sentimientos	12
Constructos fundamentales para elaborar una teoría humanista de la emoción	14
Sensación	
Emoción	
Sentimientos	
Sentimientos exagerados, disminuidos y proporcionados	25
El proceso emocional	26
El proceso organísmico	
El proceso disfuncional	
Introyectos, experiencias obsoletas y asuntos inconclusos	28
La expresión emocional	29
Comportamiento ético	30
Referencia bibliográfica	30

SOBRE LA AUTORA

Myriam Eugenia Muñoz Polit (1948)

- Maestría en Orientación y Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana A.C. (1974-1976).
- Doctorado en Orientación y Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana A.C. (1977-1979).
- Maestra Titular de diversas materias y de tiempo completo de la Maestría en Orientación y Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana A.C. (1977-1984).
- Fundadora y Directora General del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C. desde 1985, y de sus 10 centros filiales.
- Miembro fundador de la Association for the Advancement of Gestalt Therapy.
- Socio Fundador de la Asociación de Desarrollo Humano de México A.C. y miembro del Comité Ejecutivo (2002).
- Fundadora y miembro del Consejo Editorial de la Revista Figura/Fondo. (1997 a la fecha).
- Miembro fundador del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano (2008).

Autora de los siguientes Libros:

(2008). La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico. México: Pax.

(2010). Emociones, sentimientos y necesidades: una aproximación Humanista. México: Edición privada.

Autora de los siguientes artículos:

(1997). La Psicoterapia Gestalt y el Nuevo Paradigma Científico. Figura/fondo. Vol. 1 y 2. México: Revista del IHPG.

(1998). "Gestalt Therapy in Mexico". En Gestalt Review. Vol. 2. No. 2. U.S.A: The Analytic Press.

(2001). La Globalización de la Psicoterapia o Qué no es Gestalt. Figura/fondo. Vol. 5. No. 2. Otoño. México: Revista del IHPG.

(2003). La Influencia del Enfoque Centrado en la Persona en los Institutos Humanistas de Psicoterapia Gestalt. Figura/fondo No. 13.

Primavera. México: Revista del IHPG.

(2005). El Modelo de Entrenamiento en Terapia Gestalt del IHPG.

Figura/fondo No. 18. Otoño. México: Revista del IHPG.

(2008). Jerarquía, Frecuencia, Intensidad y Aceptación de los Sentimientos Básicos, primera y segunda parte. Figura/fondo No. 24. Y 25. México: Revista del IHPG.

(2010). Ética y emociones. Figura/fondo No. 28. México: Revista del IHPG.

(2011). El legado de la Gestalt en México. Figura/fondo No. 29. México: Revista del IHPG.

(2012). El modelo de trabajo del facilitados humanista: modelo educativo vs. Modelo médico . Figura/fondo No. 31. México: Revista del IHPG.

INTRODUCCIÓN

Me he dedicado más de 30 años de mi vida a elaborar un texto que pudiera erigirse como una teoría humanista de las emociones y los sentimientos, ya que desde que empecé mi búsqueda de teorías que tuvieran una visión humanista de las emociones y los sentimientos simplemente encontré bosquejos y algunas investigaciones aisladas pero me hacía falta un cuerpo integrado sobre dicho conocimiento. Lo que escribo aquí es una síntesis muy pequeña de lo encontrado y de las conclusiones a las que he llegado al investigar sobre el tema, tanto en mis clientes, mis alumnos y mi propio proceso de revisión personal.

Dentro de la comunidad de colegas se hablaba de lo que nos pasaba cuando sentíamos y se daba por hecho que todos sabíamos de que estábamos hablando, pero al intentar concretizar el tema no parecía tan claro.

Por otro lado me parece que este es un tema fundamental en las ciencias sociales, y aún más en las relaciones de ayuda, pues es el corazón mismo de lo que significa ser humano. Es importante teorizar sobre las emociones y los sentimientos para profundizar en el mundo subjetivo del ser humano, que es el objeto de cualquier relación profesional de ayuda

Todo especialista involucrado en dichas relaciones de ayuda tendría que poder conceptualizar coherentemente y contar con un mapa metodológico de trabajo que le permitiera trazar caminos adecuados de intervención. La capacidad de sentir, involucrarse y responder emocionalmente, tiene una relación directa con el nivel de desarrollo humano

Myriam Muñoz Polit

¿QUÉ ES SENTIR?

Sentir es estar implicado en algo, es estar involucrado, interesado. Por lo mismo sentimos más intensamente cuando algo nos importa. En ese sentido, nuestras sensaciones y nuestros sentimientos, en general, nos hablan de lo que nos importa tanto en sentido positivo como en sentido negativo. Cuando el enojo es muy intenso, o la tristeza muy grande quiere decir que ahí hay algo que nos importa, que valoramos.

Por otro lado, es importante tomar en cuenta que casi siempre estamos sintiendo, pero no necesariamente nos damos cuenta de ello porque nuestra atención está puesta ya sea percibiendo, elaborando o haciendo algo; cuando estamos intentando entender un texto tenemos la atención puesta en descifrar lo que el autor de dicho texto quiso decir; tal vez

nos sentimos un poco enfadados o molestos por no poder entender sus palabras, pero no nos damos cuenta de esa molestia, sino cuando dejamos de intentar entender y ponemos el libro a un lado.

Otro ejemplo ocurre cuando hay una situación de emergencia - pienso en un temblor-, en ese momento reacciono rápidamente y corro hacia el jardín a resguardarme bajo un árbol. Es cuando llego ahí y me quedo agazapada que empiezo a ser consciente de que siento miedo.

Cuando algo me interesa poco, siento muy poco; cuando algo no me interesa en absoluto, estoy indiferente. En síntesis, mientras mayor sea el grado de concentración requerido en el proceso de solución de un problema, el sentimiento surgido se retira más al fondo. Cuando se presenta una emergencia soy menos consciente de lo que siento y, en general, durante la percepción, los sentimientos permanecen en el fondo.

Todo aquello que nos causa interés nos involucra emocionalmente. Comprender lo que sentimos y necesitamos es fundamental para una vida satisfactoria.

Se es más humano mientras más capacidad se tiene de relacionarse con otro diferente; la manera de tener un verdadero “encuentro” involucra lo que sentimos.

LA VIVENCIA EMOCIONAL

Se solía creer que la experiencia emocional era algo individual donde poco tenía que ver con el entorno, y era, en mayor medida, producto de nuestra propia experiencia pasada. Aunque, en ese sentido, es verdad que la vivencia emocional en una parte va a depender de nuestras experiencias anteriores, siempre que sentimos algo, está relacionado de alguna manera con el entorno. En los momentos en que recordamos algo, es el entorno presente el que dispara ese recuerdo.

Sentimos al relacionarnos con el entorno, no existe ninguna emoción que no esté en relación con el ambiente. En este sentido la vivencia emocional es siempre una co-creación entre el entorno y la persona.

Esa relación que co-crea la experiencia emocional, genera diversas implicaciones:

1. La persona no es totalmente responsable de lo que siente, es co-responsable con aquello que ayudó a provocar su reacción emocional.
2. Cuando otro siente algo en donde hemos estado involucrados somos co-responsables de ese sentimiento.

Por lo tanto no soy totalmente responsable de lo que siento y soy de alguna forma responsable de lo que el otro siente en mi presencia. No hay una experiencia emocional individual propiamente dicha. Por supuesto que esto no quita responsabilidad, sino que nos hace conscientes de la importancia de la relación con el otro en nuestro vivir cotidiano. Siempre está puesto lo mío pero también siempre está puesto lo del otro en lo que estoy sintiendo.

IMPORTANCIA DEL SENTIR EN LA EXISTENCIA

Me parece que durante mucho tiempo la emoción fue vista como un estorbo y como algo que había que reducir o quitar para responder más adecuadamente, más fríamente. Esta visión era un reflejo de la idea tan fragmentada y desconfiada que se tenía sobre el ser humano, que fue cuestionada con el surgimiento de distintas corrientes de pensamiento y que, en el ámbito de la psicología, surge con la aparición de la Psicología Humanista.

En la Psicología Humanista se valora todo lo que el ser humano es y hace: Aun las conductas más destructivas son un intento de dar la mejor respuesta posible dadas las circunstancias ambientales y las posibilidades personales. El ser humano tiene, de manera innata, una tendencia a lo constructivo, a buscar lo que percibe como adecuado y como mejor. Dicha tendencia es la que Carl Rogers llama “tendencia actualizante”, que se manifiesta en una parte importante, a través de nuestras sensaciones y nuestros sentimientos.

En general, los humanistas afirmamos que entre más sensible se es más posibilidades de desarrollo se tienen. En el siguiente segmento explico por qué afirmamos esto.

OBJETIVOS DE LAS SENSACIONES, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las sensaciones y emociones son parte de nuestro equipo biológico y tienen distintas finalidades, algunas en función de la sobrevivencia y otras más en función del desarrollo. Unas de éstas son tan antiguas como el ser humano mismo, otras son producto del desarrollo de nuestra especie a través de los siglos, pero forman parte de la riqueza genética que traemos al llegar al mundo.

A continuación, enlisto las principales funciones que tienen las sensaciones, emociones y sentimientos

1. Informan sobre el estado del campo organismo/entorno. Nos señalan cómo está siendo vivenciada la relación entre el individuo y su entorno. Son evaluaciones, automáticas o reflexivas, sobre el significado de las situaciones con respecto a nuestro bienestar.
2. Proveen orientación en el campo. Nos permiten saber, con más o menos buen criterio, cómo responder a los acontecimientos, a las situaciones que estamos experimentando. Este criterio va siendo más certero conforme la persona tiene un mejor nivel de madurez y de experiencia. Nos informan tanto de lo amenazante, tóxico y destructivo, como de lo que es atractivo, nutricional y constructivo.
3. Nos señalan la presencia de una necesidad. Así, cuando surge el miedo, nos está avisando que debemos protegernos; cuando emerge el enojo nos dice que hay que defendernos; cuando se trata de sentimientos más complejos nos están avisando de necesidades también más complejas.
4. Nos informan de aquello que nos es significativo, de aquello que nos interesa.
5. Nos organizan para la acción. Nos capacitan para responder con rapidez ante hechos que nos parecen importantes y que tienen que ver con nuestra supervivencia -como cuando escuchamos un estruendo, en forma rápida buscamos alejarnos y protegernos-. Pero aun en sentimientos que no requieren de una respuesta tan rápida nos permiten encaminarnos a acciones consecuentes con ellos. Por ejemplo, sentirnos amorosos nos facilita la colaboración y el acercamiento.
6. Nos motivan. Las sensaciones, las emociones y los sentimientos nos mueven, nos disponen a hacer cosas con respecto a lo que sentimos. Nos esforzamos constantemente para sentirnos mejor o para alargar los estados placenteros. Nos impulsan a ir hacia aquello que nos hace sentir bien y alejarnos de lo que nos hace sentir mal.
7. Comunican. Especialmente a través de la expresión no verbal. Es así como otros pueden captarnos y como podemos captar a otros sin palabras. Nos permiten percibir inconsistencias entre lo verbal y lo no verbal. Las emociones son terriblemente indiscretas para bien y para mal, ya que nos comunican lo que realmente nos importa.

8. Le dan sabor a la vida. Si no fuera por la posibilidad de sentir no habría sufrimiento ni dicha, no existiría deseo, no cabría la tragedia ni la gloria de la condición humana. Sentir es el proceso de estar siendo.
9. Clarifican al pensamiento y la toma de decisiones. La cognición pura, sin la ayuda de lo emocional, frecuentemente no es capaz de dar soluciones adecuadas a los problemas. A menudo, a través de las emociones, se perciben mucho más perspicazmente ciertos detalles de la situación como lo haríamos de otra manera. Los sentimientos son grandes sintetizadores de la experiencia.
10. Son generadores de comportamientos éticos. Si no fuese por sentimientos tales como el arrepentimiento, el afecto, la solidaridad, la compasión, la simpatía, etc. la vida social armónica sería imposible. No habría altruismo, ni bondad, ni censura. Parece que los sentimientos fueron el cimiento necesario para los comportamientos éticos mucho antes de que los seres humanos empezaran la construcción deliberada de normas inteligentes de conducta social, que pudo haber comenzado como parte de un programa global de biorregulación.

CONSTRUCTOS FUNDAMENTALES PARA ELABORAR UNA TEORÍA HUMANISTA DE LA EMOCIÓN

En los escritos sobre el tema de la emoción hay una gran confusión en el uso de tres términos que la mayoría de los autores utilizan indistintamente y que colaboran a generar confusión; es por ello indispensable que se definan y describan cada uno de estos constructos para partir de una diferenciación semántica sobre ellos. Estos constructos son: sensación, emoción y sentimiento.

Sensación

Hay varias formas de describirla y definirla; pondré algunas de las que me parecen más clarificadoras, a continuación.

- Es la respuesta al proceso inicial de detección y codificación de la energía ambiental.
- Son aquellas descripciones del impacto de la interacción con el mundo, que son puestas en términos corporales y sensorios.

- Es el contacto inicial entre el organismo y su ambiente.
- Es el primer paso para sentir el mundo, que se lleva a cabo a través de células receptoras que reaccionan hacia tipos específicos de energía.
- Es la experiencia inmediata, fundamental y directas, vinculada con el ambiente físico, se produce a partir de estímulos físicos simples.

En este sentido las sensaciones básicas son placer y displeacer, que se pueden irse describiendo en términos más concretos y específicos. El cuadro que pongo a continuación es un ejemplo de ello:

Sensaciones	
<i>Placenteras</i>	<i>Dolorosas</i>
Alivio	Agitación
Comodidad	Agotamiento
Energía	Ansiedad
Equilibrio	Atolodramiento
Fuerza	Cansancio
Placer	Debilidad
Satisfacción	Decaimiento
Vigor	Desfallecimiento
	Dolor
	Incomodidad
	Insatisfacción
	Irritación
	Opresión
	Tensión
	Vacío

Emoción

Hay una enorme confusión en cuanto al manejo lingüístico de las palabras emoción y sentimiento. Muchos autores no hacen ninguna diferencia entre ellas, le llaman a toda vivencia emocional “emoción” o “sentimiento” indistintamente. Esto quizás se deba a que hasta hace unos 30 años el estudio de la vida emocional en la psicología era muy precario. Ahora hay abundante material al respecto y me parece muy importante que los que nos llamamos “expertos” en estos asuntos nos pongamos de acuerdo y usemos un lenguaje unificado. A continuación sintetizo las nociones de este concepto y del concepto de sentimiento, que tanto Antonio Damasio (1999, 2001, 2006 y 2010) como José Antonio Marina (1996 y 2002) han aportado al estudio de la vida emocional del ser humano.

- Es la reacción más primaria y espontánea ante lo que ocurre en el entorno. Genéticamente venimos equipados con ellas, es la reacción psicológica más elemental que busca la supervivencia por encima de todo. En este sentido compartimos las mismas emociones con los demás mamíferos de este planeta.
- Las emociones son estructuras funcionales netamente diferenciadas, dan información sobre el estado de la relación organismo-entorno.
- La emoción es una reacción espontánea del organismo, por lo mismo es amoral. No podemos dejar de sentir lo que sentimos, ni de necesitar lo que necesitamos. Lo que si podemos hacer es ejercer nuestra libertad en la elección de lo que queremos hacer con ello.
- Es también la evaluación de la situación por parte del organismo, que sirve de fundamento para los mecanismos básicos de la regulación de la vida, y que está fundamentalmente al servicio de la supervivencia.

Las características más importantes de la emoción son:

1. Precede al sentimiento y depende de las sensaciones y las percepciones.
2. Es la parte del sentir del proceso emocional, que se hace pública en acciones o movimientos y se pueden ver en conductas específicas de tipo no verbal.
3. Suele ser intensa pero corta en duración.
4. Es el resultado de la evaluación de la situación por parte del organismo.
5. Está al servicio de la supervivencia.
6. Cada una de las emociones primarias tiene un objetivo específico de supervivencia.

La gran pregunta en este momento sería ¿cuáles son estas emociones? Encontrar una respuesta satisfactoria ha sido complejo pero muy interesante. He investigado a los autores más conocidos que hacen su clasificación al respecto y me encontré con los siguientes resultados.

LAS EMOCIONES DESDE DIVERSOS AUTORES

	Descartes	Watson	Tomkins y Eckman	Putchnik	Izaard	Fridja	Schmidt-Alzert	Greenberg y Paivio	Damasio	Macías-Valadez	TOTALES	Lugares
Aceptación				X							1	
Afecto							X				1	
Alegría							X			X	2	
Amor	X	X			X	X					4	5o.
Angustia					X	X					2	
Anhelos							X				1	
Anticipación				X							1	
Arrogancia						X					1	
Asco			X	X					X		3	7o.
Asombro	X										1	
Aversión							X				1	
Confianza						X					1	
Culpa					X	X					2	
Deseo	X										1	
Desprecio					X	X					2	
Dolor										X	2	
Enfado								X			1	
Enojo (Cólera)		X									1	
Envidia							X				1	
Esfuerzo						X					1	
Felicidad			X	X	X	X			X		5	4o.
Ganas de agredir							X				1	
Gozo	X										1	
Inquietud							X				1	
Inseguridad								X			1	
Interés					X	X					2	
Ira			X	X	X	X			X	X	6	3o.
Miedo		X		X	X	X	X	X	X	X	8	2o
Odio	X										1	
Perplejidad							X				1	
Pesar						X					1	
Placer							X				1	
Simpatía							X				1	
Sorpresa			X	X	X	X					4	5o
Tristeza	X		X	X	X	X	X	X	X	X	8	1o
Vergüenza					X	X		X			3	7o

Lo que este estudio arroja es que las emociones en la que están mayormente de acuerdo los diferentes autores son la tristeza y el miedo, luego la ira, inmediatamente después la felicidad, siguiéndole la sorpresa y el amor y por último la vergüenza y el asco.

Haciendo un análisis posterior he puesto las emociones que son similares y que podrían ser incluso lingüísticamente sinónimas si se ubican juntas y el resultado es el siguiente:

LAS EMOCIONES POR SIMILITUD Y FRECUENCIA											
	Descartes	Watson	Tomkins y Eckman	Putchnik	Izaard	Fridja	Schmidt-Atzert	Greenberg y Paivio	Damasio	Macías- Valadez	TOTALES LUGARES
Miedo (angustia, anticipación, asombro, inquietud, inseguridad, perplejidad, sorpresa)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10 1°
Enojo (cólera, desprecio, enfado, envidia, ira, odio, ganas de agredir)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10 1°
Tristeza (anhelo, pesar)	X		X	X	X	X	X	X	X	X	9 3°
Alegría (felicidad, gozo)	X		X	X	X	X	X		X	X	8 4°
Afecto (aceptación, amor, simpatía)	X	X		X	X	X	X				6 5°
Vergüenza					X	X		X			3 6°
Asco			X	X					X		3 6°
Culpa					X	X					2 8°
Interés					X	X					2 8°
Arrogancia						X					1
Aversión							X				1
Confianza						X					1
Deseo	X										1
Esfuerzo						X					1
Dolor										X	1
Placer							X				1

Si observamos el cuadro anterior queda muy claro que hay cinco emociones en las que la mayoría de los autores están de acuerdo o sea: miedo, enojo, tristeza, alegría y afecto, quedando las demás por debajo de la media. He decidido quedarme con las cinco primeras porque considero que realmente son las emociones universales comunes en los seres humanos, que están al servicio de la supervivencia y que son innatas.

Dejo aparte la vergüenza porque me parece que no nacemos con ella sino que más bien es un sentimiento que surge al tener ciertas experiencias devaluatorias al estar en contacto con el entorno, en ese caso es propiamente un sentimiento. La misma argumentación pone a la culpa, la arrogancia, la aversión y la confianza, como sentimientos.

Con respecto al asco, hay en general una fuerte polémica en la que algunos afirman que es una emoción, pero creo que no es ni una emoción ni un sentimiento sino básicamente una “sensación” de rechazo hacia algo. Me parece que también el dolor y el placer son sensaciones.

Por otra parte, el interés y el deseo son consecuencias posteriores a la emoción misma, es justamente a lo que lleva la emoción, a interesarse por algo o desear algo.

Por último el esfuerzo me parece más bien una conducta, y no la considero para nada una emoción.

La siguiente pregunta es, entonces, si esas son las emociones básicas en todos los seres humanos, ¿para qué nos fueron dadas genéticamente?, o sea, ¿cómo sirven a la supervivencia? La respuesta es relativamente sencilla: cada una de esas cinco emociones tiene como propósito que la persona busque sobrevivir en un ambiente que puede ser más o menos hostil y no ponga en riesgo la vida.

El miedo surge cuando necesitamos protegernos de algo que nos parece amenazante y la reacción más inmediata es la de huir de ese algo. El afecto a nivel emocional surge cuando existe la percepción de que ciertas cosas en el ambiente nos van a dar lo que necesitamos; la primera reacción es ir hacia, sentirnos atraídos. La tristeza aparece cuando un aspecto en el entorno no ha resultado como deseábamos, nos desilusiona y preferimos alejarnos retirándonos hacia nosotros mismos. El enojo emerge cuando tenemos que defendernos de la invasión “de

afuera”, implica un ir contra -pero el ataque es una estrategia de defensa-.

Por último, la alegría aparece cuando estamos en proceso de satisfacer alguna necesidad y cuando ésta ha quedado satisfecha, nos hace sentirnos vitales, energéticos, cargados de endorfinas.

Debido a esto podemos afirmar que si alguien no contacta bien su emoción, si no se deja sentir esas emociones, tendrá un riesgo con respecto al objetivo de supervivencia de aquella que no sienta fluidamente.

Más adelante veremos que estas emociones se pueden convertir en los cinco sentimientos básicos y sus distintos derivados. Revisemos entonces qué es el sentimiento.

Sentimientos

Es la elaboración y representación cognitiva de cualquiera de las siguientes experiencias: la sensación, la emoción, las percepciones, los recuerdos y los pensamientos.

Los sentimientos son una elaboración humana que se ha hecho para facilitar el descubrimiento de necesidades psicológicas y necesidades de trascendencia. Promueven el desarrollo, implican un proceso más sofisticado que la emoción

EMOCIÓN	OBJETIVO DE SUPERVIVENCIA
Miedo	Protección
Afecto	Vinculación
Tristeza	Retiro hacia sí mismo
Enojo	Defensa
Alegría	Vivificación

Siempre estamos sintiendo pero no siempre el sentimiento hace “figura”, es decir, puede permanecer en el “fondo” de nuestra percepción por largos períodos.

Las características más importantes del sentimiento son:

1. Ocurre posteriormente a las sensaciones y a la emoción.
2. Es la parte del sentir del proceso emocional que se hace privada.
3. Contribuye a la regulación de la vida, está más al servicio del desarrollo que de la supervivencia.
4. Es una elaboración más compleja, de tipo cognitivo, con la cuál significamos la experiencia emocional.
5. Suele ser poco intensa pero de una duración mayor que la emoción.

En síntesis las diferencias entre emoción y sentimientos están presentadas en el cuadro siguiente:

Emoción	Sentimiento
Precede al sentimiento	Es posterior a la emoción
Puede ser observada por otros	No es fácilmente observada por otros
Intensa	Menos intensa
De corta duración	De más larga duración
Resultado de la evaluación orgánica de la situación	Implica una elaboración y representación cognitiva
Fundamentalmente al servicio de la supervivencia	Fundamentalmente al servicio del desarrollo

Cuando hay una elaboración cognitiva de la experiencia emocional surgen los sentimientos; siguiendo la lógica de lo que hemos explicado hasta el momento, las cinco emociones se convertirán en los cinco sentimientos básicos al haber una significación cognitiva de las mismas.

Pero sabemos que en nuestro lenguaje usamos mucho más que esas cinco palabras para nombrar nuestros sentimientos, por lo que podemos clasificarlos de la siguiente manera.

Clasificación de los Sentimientos

Una primera clasificación tiene que ver con los resultados al experimentarlos, entonces hay dos grandes tipos de sentimientos: los de desarrollo y los de deterioro.

Los sentimientos de desarrollo tienen las siguientes características:

- Favorecen el desarrollo del potencial humano
- Son constructivos.
- Impulsan hacia la corriente del fluido vital.
- Mantienen un equilibrio entre las tendencias hacia la novedad y hacia la seguridad.

Por otro lado los sentimientos de deterioro se caracterizan por:

- Van en detrimento de la estima y valoración de la persona
- Son el producto de experiencias traumáticas
- Promueven involución
- Entorpecen y bloquean el fluido vital
- En ellos se expresa una polarización entre la tendencia hacia la novedad y hacia la seguridad
- Lanzan a experiencias muy riesgosas o muy paralizantes
-

Los siguientes cuadros muestran ejemplificaciones de lo anterior:

Sentimientos de Desarrollo				
Miedo	Afecto	Tristeza	Enojo	Alegría
Alarma	Aceptación	Afficción	Agravio	Alegría
Alteración	Acompañamiento	Arrepentimiento	Agresión	Armonía
Angustia Existencial	Admiración	Congoja	Alteración	Contento
Asombro	Afecto	Decepción	Disgusto	Dicha
Confusión	Agradecimiento	Desencanto	Enfado	Encanto
Desorientación	Amabilidad	Nostalgia	Enojo	Entusiasmo
Duda	Amor	Tristeza	Fastidio	Esperanza
Inquietud	Apoyo		Frustración	Exaltación
Miedo	Aprobación		Furia	Felicidad
Preocupación	Armonía		Inconformidad	Gozo
Recelo	Atracción		Molestia	Jubilo
Reserva	Benevolencia			Optimismo
Temor	Bondad			Paz
Vacilación	Cercanía			Plenitud
Vulnerabilidad	Compasión			Serenidad
	Comprensión			Sosiego
	Compromiso			Tranquilidad
	Condescendencia			Unidad
	Confianza			
	Consideración			
	Consuelo			
	Correspondencia			
	Cuidado			
	Dignidad			
	Empatía			
	Estima			
	Fervor			
	Generosidad			
	Honestidad			
	Paciencia			
	Pertenencia			
	Respeto			
	Simpatía			
	Solidaridad			
	Ternura			
	Tolerancia			
	Unidad			
	Valoración			

Sentimientos de Deterioro				
Miedo	Afecto	Tristeza	Enojo	Alegría
Angustia Disfuncional	Dependencia	Abandono	Abuso	Euforia
Desconfianza	Desconsideración	Abatimiento	Cólera	Frenesí
Desprotección	Sumisión	Amargura	Hastío	
Desvalimiento	Vergüenza	Ausencia	Hostilidad	
Espanto		Depresión	Humillación	
Fragilidad		Desaliento	Impaciencia	
Inseguridad		Desamparo	Impotencia	
Pánico		Desconfianza	Injusticia	
Pavor		Desconsideración	Intolerancia	
Persecución		Desconsuelo	Ira	
		Desdicha	Lástima	
		Desilusión	Menosprecio	
		Desmotivación	Odio	
		Desolación	Omnipotencia	
		Desvalimiento	Rechazo	
		Desventura	Rencor	
		Devaluación	Resentimiento	
		Engaño	Venganza	
		Enjuiciamiento		
		Incapacidad		
		Incomprensión		
		Incongruencia		
		Inferioridad		
		Injusticia		
		Inseguridad		
		Insuficiencia		
		Melancolía		
		Resignación		

En ambas listas hemos puesto los sentimientos que provienen del miedo y que son una forma más elaborada del mismo, e igualmente hemos hecho con los otros sentimientos.

Es interesante observar que los sentimientos que tienen que ver con el afecto y la alegría son los que promueven más el desarrollo; en contraposición los que generan más deterioro tienen que ver con un mal manejo de la tristeza y el enojo.

En general, podemos afirmar que un sentimiento será de deterioro cuando la reacción sea exagerada con respecto al evento en donde se produjo. Pero esto no ocurre de manera gratuita, generalmente cuando un sentimiento se exagera es porque existe algún otro que se está intentando no sentir; tendemos a exagerar los sentimientos que nos resultan más fáciles y a disminuir aquellos que, por nuestra historia y experiencia pasada, han sido mal vistos o amenazantes de cierto modo.

Podemos entonces, hacer una nueva clasificación de los sentimientos de acuerdo con su expresión, proporcionada o desproporcionada al estímulo en donde surgió.

Los Sentimientos en el Idioma Castellano

Los sentimientos relacionados con el afecto son los que más palabras tiene para describir sus diferentes matices, o sea, 42 vocablos.

La tristeza tiene 37 palabras para expresar los sentimientos conectados con ella.

Le sigue el enojo con 29 vocablos.

A continuación el miedo con 25.

Por último la alegría, que es la que resulta lingüísticamente más parca, con 20.

SENTIMIENTOS EXAGERADOS, DISMINUIDOS Y PROPORCIONADOS

Sentimientos Exagerados

Se manifiestan desproporcionados al estímulo que los provocó y aparecen con una frecuencia muy constante sin mucha relación con las circunstancias. Normalmente son aquellos que nos son fáciles de sentir y expresar.

Sentimientos disminuidos

Son aquellos que preferimos sentir menos frecuente e intensamente. Son poco sentidos y en circunstancias donde corresponderían casi nunca aparecen; se sienten poco o nada y se evaden permanentemente, debido a que por nuestra historia nos parecen amenazantes o impropios. Aparecen de forma velada en reacciones desproporcionadas de otros sentimientos o como somatización.

Sentimientos proporcionados

Se sienten con libertad y su expresión es proporcional al estímulo que los generó, van de acuerdo con la percepción que tiene la persona de las circunstancias.

Los sentimientos exagerados son comúnmente de deterioro, al igual que los disminuidos, mientras que los proporcionados estarán en la lista de sentimientos de desarrollo

EL PROCESO EMOCIONAL

“En el proceso emocional está implicada la persona total como una unidad indisoluble; por lo mismo, al sentir lo hacemos holísticamente: corporal, psicológica, cognitiva y espiritualmente, siempre co-construyendo la experiencia con el entorno”. (Muñoz, 2010 p. 59)

El proceso organísmico

Como decía anteriormente compartimos con los mamíferos las emociones, pero los seres humanos nos distinguimos de ellos por nuestra capacidad de significar las emociones, a partir de la capacidad de simbolizarlas mediante el lenguaje verbal, o sea de convertir las emociones en sentimientos. El siguiente cuadro muestra sus fases:



Hay un proceso emocional que nos es natural y que llamaremos “organísmico”, para el cual, venimos equipados aunque puede sufrir interrupciones y convertirse en “disfuncional”, debido al cúmulo de influencias que hemos tenido en el transitar de nuestra existencia. Podemos sintetizar esto en tres fuentes donde se produce la interrupción ó “flexión” del proceso natural de sentir: introyectos, experiencias obsoletas y asuntos inconclusos.

El proceso “organísmico” se puede graficar de la siguiente forma:

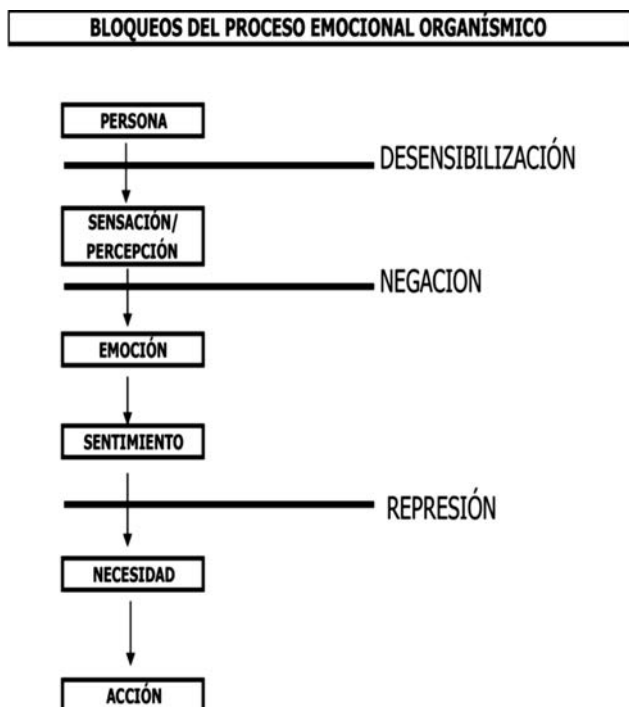


El proceso disfuncional

Está generado por bloqueos o flexiones que surgen ante la amenaza de vivirlos y por sus consecuencias en su propia experiencia. En grandes rasgos toman tres formas:

1. Represión. Se permite sentir las sensaciones, las emociones y los sentimientos pero, en el momento de reconocer lo que necesita, se desconecta y no se deja sentir esto, o simboliza que lo que necesita es otra cosa, generandose así una necesidad falsa. Por ejemplo, una mujer puede decir, al tocar su necesidad sexual generada por el encuentro con alguien que le es atractivo pero que resulta prohibido, cosas como: “una mujer digna no puede querer eso, lo que realmente quiero es...”
2. Negación. Se sienten correctamente las sensaciones pero la emoción y/o el sentimiento resultan incompatibles con lo que la persona debería o querría sentir por lo cual, o bloquea totalmente el proceso emocional, ó traduce lo que siente en un sentimiento que le sea más adecuado sentir. De esta manera, se generan los sentimientos que podríamos llamar “falsos”. Por ejemplo, si alguien no puede aceptar que siente enojo, acaba mintiéndose a sí mismo diciendo que lo que pasa es que está triste.
3. Desensibilización. La persona no tiene un adecuado registro de sus sensaciones, para no sentir las deja de respirar profundamente, aprieta sus músculos o se recubre de grasa que anestesia lo que siente. Se va perdiendo sensibilidad y muchas veces son personas que afirman: “no siento nada, a veces un poco de tensión pero nada más”.

Podríamos representar lo anterior de la siguiente manera:



Como decíamos al inicio de este inciso, las tres fuentes principales por las que bloqueamos lo que sentimos son

INTROYECTOS, EXPERIENCIAS OBSOLETAS Y ASUNTOS INCONCLUSOS

Introyectos

Son mensajes explícitos o implícitos con respecto a la persona misma, la vida y los demás. Son ideas verbales y no verbales que la persona se “tragó sin masticar”, generalmente buscando la aceptación de aquellos que le eran significativos, ya que estas ideas no tienen fundamento en la propia experiencia y se asumen para buscar aprobación y afecto. Por esto mismo, se convierten en creencias que se viven como si fueran propias -aunque en algún momento generan conflictos internos cuando la experiencia de la persona prueba que dichas creencias no le eran propias- y se produce una crisis en donde hay confusión e indecisión con respecto a lo que realmente se quiere. Por ejemplo, me

dijeron que no era adecuado odiar y siento un profundo odio que no puedo controlar.

Generalmente la mayoría de nuestros introyectos los incorporamos en la niñez temprana, pero podemos seguir introyectando toda la vida.

Experiencia obsoleta

Es una conducta, una actitud o una postura existencial que fue útil en otra época, pero que se quedó como un patrón rígido de respuesta. Está fundamentada en la propia experiencia pero quedó descontextualizada al pasar del tiempo, manteniéndose como una respuesta rígida y automática. Por ejemplo, fue muy bueno que una niña que vivió en un ambiente de violencia y abuso haya aprendido a “hacerse invisible” pero en la actualidad está en otro contexto en donde no necesita constantemente “desaparecer”, sin embargo no puede “hacerse visible” con la resultante de no ser vista por quien quisiera serlo. La experiencia obsoleta en algún momento satisfizo una necesidad, pero ya no lo hace.

Asuntos inconclusos

Son asuntos o situaciones relacionales que tienen que ver con una necesidad que se quedó pendiente.

En sentido estricto, han quedado fijas y rígidas la necesidad y el satisfactor. Interfieren en las relaciones actuales, porque se va al encuentro de los recuerdos en las relaciones, más que hacia ellas tal y como son ahora. La persona con asuntos inconclusos se relaciona con la nueva situación con base en relaciones anteriores.

Cualquiera de estas tres fuentes de bloqueos puede generar obsesiones, anhelos, perfeccionismo, devaluación y, en general, reacciones emocionales desproporcionadas.

LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

No hay formas mejores o peores de expresar las emociones; factores como el temperamento, la cultura y el medio ambiente, van propiciando o limitando su expresión; lo fundamental es sentir plenamente lo que

ocurre a nivel de sensación, emoción y sentimiento, la expresión es un asunto secundario e idiosincrático

En resumen lo peor que podemos hacer es negar lo que sentimos y lo que necesitamos, tarde o temprano pagamos, a nivel físico y psicológico, las consecuencias; tampoco es deseable una vida invadida por una emocionalidad descontrolada, pues ésta también es producto de negación y represión

COMPORTAMIENTO ÉTICO

No puede haber comportamiento ético si la emoción se bloquea, ésta nos permite tener noción de la existencia del otro; la emoción nos da pistas, a veces muy certeras, de lo que ocurre en relación con el entorno, de lo que realmente queremos a nivel total de nuestro ser. Intentar disminuir o quitar la emoción es condenarnos a perder nuestra humanidad.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Muñoz Polit, Myriam (2010). Emociones, Sentimientos y Necesidades,: Una aproximación humanista. México: Edición Privada.

Calhoun, C. & Solomon, R. (Comp.) (1996). ¿Qué es una Emoción? México: Fondo de Cultura Económica,

Cole, P. (2000). “Proceso Afectivo en Psicoterapia”. Centro de Terapia y Psicología de Madrid. España: CTP.

Damasio, A. (1999). The Feeling of What Happens. USA: Harcourt.

Damasio, A. (2001). El Error de Descartes. Barcelona: Crítica.

Damasio, A. (2006). En Busca de Spinoza: Neurobiología de la Emoción y los Sentimientos. Barcelona: Crítica.

Damasio, A. (2010). Y el cerebro creó al hombre. Barcelona: Destino.

Fromm, E. (1998). El humanismo como utopía real. Barcelona: Paidós.

Greenberg, L. & Paivio, S. (2000). Trabajar con las Emociones en Psicoterapia. Barcelona: Paidós.

Greenspan, S. & Thorndike, N. (1997). Las Primeras Emociones. Barcelona: Paidós.

- Heller, A. (1989). Teoría de los Sentimientos. Barcelona: Fontamara.
- James, W. (1989). Principios de Psicología. México: Fondo de Cultura Económica.
- Lapeyronne, B. (2004), “Para una Desubicación de las Emociones”. Figura/Fondo No. 15. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Lazarus, R. & Lazarus B. (2000). Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones. Barcelona: Paidós.
- Macías-Valadez, G. (2008). Emociones y Sentimientos. México: Trillas,
- Marina, J. A. (1996). El Laberinto Sentimental. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J. A. (2002). Diccionario de los Sentimientos. Barcelona: Anagrama.
- Maturana, H. (1995). Desde la Biología a la Psicología. Argentina: Universitaria y Lumen.
- Morin, E. (2006). El Método 6. Ética. Madrid: Cátedra.
- Rogers, C. (1980). El Poder de la Persona. México: Manual Moderno.
- Satir, V. (1984). Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México: Pax.
- Savater, F. (1991). Ética para Amador. México: Planeta.
- Schmidt-Atzer, L. (1985). Psicología de las Emociones. Barcelona: Herder.
- Schiffman, H.R. (2004). Sensación y Percepción. Un Enfoque Integrador. México: Manual Moderno.
- Sellés, A. (2003). “Emociones y Control”. Figura/Fondo No. 14, México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

