

## ¿ES POSIBLE LA EDUCACIÓN DE LA AFECTIVIDAD?

**E**n el siglo XXI, en nuestro entorno cultural, se ha consolidado la idea de que todo lo humano, verdaderamente humano, debe llevar el apellido «emocional». Posiblemente uno de los hitos en ese camino fue la popularización de la expresión «inteligencia emocional». En líneas generales, esta especial «inteligencia», en el *bestseller* de Goleman, es descrita y, simultáneamente, se propone como objetivo que todos deberían conseguir. De ahí que, desde este punto de vista, pueda afirmarse que el mundo emocional es educable. En todo caso, al existir lo «emocional educable», se necesita una explicación de cómo es esa educación y de la articulación de las distintas instancias interiores –y operativas– de la persona, como su inteligencia y su voluntad, sus deseos e imaginaciones, etc.

Junto a la inteligencia emocional, la «autenticidad» se alza como criterio de acierto ético y por tanto de felicidad personal. ¿Qué es lo auténtico en cada uno de nosotros? Realmente está ligado al término «autós» que significa sí mismo, por mí mismo o desde sí mismo. Estas expresiones nos aproximan adecuadamente a «lo auténtico». Visto con cierta radicalidad, es todo aquello que nace de nosotros mismos, sin influencias externas –asunto utópico: hasta la formulación de lo auténtico está condicionada por un idioma aprendido y por los deseos que nuestra cultura permite. Es lo que Kant denominaría ausencia de «heteronomía» –o determinación desde fuera– o moral «autónoma» –yo me doy las normas. En términos de Freud –ámbito psicoanalítico–, se nos propone dejarnos conducir por el «ello», nuestra impulsividad inconsciente que desea todo lo placentero para sí mismo, luchando siempre para no ser vencidos por el «super-yo», es decir, el conjunto de normas morales exteriores a nosotros que nos constriñen, son «represivas» para el sujeto y, si la situación es intensa o prolongada, producirán «neurosis». La clave estaría en lo espontáneo, lo inmediato, lo que «nos brota», que se identificaría con lo auténtico y lo bueno –ahora usando el discurso de Rousseau. Pues bien, todos estos vocablos pueden ser interpretados en sentido emocional. Lo espontáneo, inmediato, auténtico y bueno, en definitiva, nace de las emociones, de los sentimientos –términos no idénticos

---

1. Doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y en Filosofía por la Universidad de Navarra. Es profesora en el Centro Universitario Villanueva (Universidad Complutense de Madrid) y la Universidad Panamericana (Guadalajara, México), enseñando Psicología de la Motivación y de la Emoción y Bases Antropológicas y Sociológicas de la Conducta, en el Grado de Psicología.

que aquí no matizaremos. Nuestro mundo afectivo primario debería ser –según esta peculiar visión– la guía de nuestra vida.

No es raro encontrar amigos que al contarse sus dificultades, deseos o aspiraciones, sean del carácter que sean y tengan el sentido común que tengan, son respondidos y aconsejados por su interlocutor con palabras como: «si es lo que sientes... es lo mejor; no te sientas presionado... haz lo que sientas...; te apoyaré en lo que hagas, si es lo que sientes...». En esta común conversación, podemos ver todo lo dicho hasta el momento. Sin embargo, deberíamos preguntarnos qué papel tienen las emociones en la vida humana, y por tanto, cuáles son sus funciones y su dinámica, qué lugar ocupan en la psicología humana. En definitiva, deberíamos saber un poco más qué son para adentrarnos en la pregunta que nos ocupa.

Comencemos por una evidencia: no «hacemos» nuestras emociones, sino que nos pasan, las tenemos, o son fruto de algo que conocemos, deseamos, presentimos, etc., sea todo esto más o menos consciente. Del mismo modo que no las hacemos, parece difícil que las «controlemos»; más bien podemos gobernarlas actuando sobre ese conocer, desear, capacidad de afrontar, etc. Si reducimos la emoción a «conducta» sí podría decirse que se controlan –como cuando alguien te sujeta fuertemente para que tu ira no termine en violencia. Pero esta última situación, además de simplista, no responde a la experiencia ordinaria. Las emociones son más complejas que la mera conducta.

Las emociones nos «pasan» –son padecidas por el sujeto, o nos sentimos afectados por ellas– porque somos capaces de conocer la realidad –no necesariamente de modo consciente ni presente, también la memoria entra en juego–, y esto despierta en nosotros deseos, apetencias. Pero no basta: la emoción –primera motivación de la persona– implica para su desencadenamiento tener en cuenta cómo estamos y somos, y si lo deseable es asequible a nosotros, si podemos afrontarlo con éxito. Entrar en una tienda de bombones para un amante del chocolate con un poco de hambre, lleva inmediatamente a conocerlo como «bueno-para-mí» –no como mero chocolate–, a desearlo y, si caemos en la cuenta de que es caro y no podemos comprarlo, tendremos tristeza o incluso ira. Por eso, puede decirse que son «estados que acompañan a nuestras operaciones cognitivo-valorativas y tendenciales, en conexión con el entorno y nuestro propio estado»; o visto psicológicamente, como un proceso evaluativo-valorativo que es principio de una activación múltiple en la persona: fisiológica (se altera el pulso, o nos sube la presión, etc.); expresiva (aparece el rostro sonriente, tenso o airado, o nuestra postura cambia); de la capacidad de afrontamiento (ligada a lo que haremos, la inclinación a la acción o inacción que la emoción lleva dentro) y de experiencia subjetiva (nuestro «sentir» la emoción que padecemos, y que llamamos «sentimiento»).

Es interesante que las emociones permiten saber qué se destaca frente a nosotros, a qué prestamos atención, cómo lo valoramos y deseamos, y los recursos de que disponemos para alcanzarlo –o distanciarnos– de lo valorado-deseado. El mundo emocional es toda una puerta de acceso al conocimiento propio y de los otros.

Es evidente que algunas emociones son innatas –todos los niños son capaces de sorpresa, alegría, asco, miedo e ira– sin necesidad de aprenderlas; sin embargo, es obvio que en cualquier persona de más de 10 meses, las emociones están ligadas a lo aprendido –ningún niño del siglo IV se alegraría al ver un smartphone como le ocurre a uno del siglo XXI. Por ese motivo, si bien las emociones nos ayudan a adaptarnos al entorno, facilitan la comunicación social y son el primer elemento motivador, no son respuestas automáticas y acertadas siempre. Lo aprendido desempeña, para bien o para mal, un papel clave. Si no tenemos en cuenta el carácter aprendido de casi todo en nuestra afectividad, aunque haya rasgos temperamentales heredados, deberíamos decir que la afectividad es una ley insalvable, biológica y psicológicamente acertada para cada persona. Lo auténtico sería lo emocional.

Pero, volviendo a nuestra cuestión, para ser auténticos y con ello felices, ¿debemos guiarnos por lo que sentimos? Y, yendo por el camino opuesto, si las emociones no son tan fiables, ¿hemos de ignorarlas? ¿Son «distractores» de la decisión racional?

En primer lugar, por todo lo expuesto, se puede afirmar que las emociones tienen raíces «prerracionales», pero no a *priori* «irracionales». Implican valoración, pero no consciente ni ética necesariamente, sino de apetencia o deseo sensible. Exigen cierto juicio sobre sí mismo, si podré o no podré alcanzar o afrontar lo que se me plantea, pero ese juicio sobre sí mismo, como bien sabemos, es de las cosas más difíciles que hay. Todo esto coloca el mundo emocional en el difícil terreno de lo que puede o no ajustarse a la realidad por desencadenarse antes del pensamiento consciente, implicar una valoración sensible, un deseo particular y un juicio sobre la capacidad de afrontar también incierto.

En segundo lugar, tanto si consideramos las aportaciones del concepto de «inteligencia emocional», como si atendemos a afirmaciones muy consolidadas en el ámbito psicológico, que señalan que en la emoción «casi todo» es aprendido, es claro que las emociones son flexibles, «aprendibles», pero no necesariamente acertadas o proporcionales. La debilidad de sus raíces lo pone de manifiesto. Las emociones pueden hacer que no nos adaptemos al entorno –sin necesidad de llegar a situaciones patológicas–, que no nos relacionemos y comuniquemos bien con los demás, o que potencien comportamientos indeseables. En definitiva, aprender no siempre es crecer; y puesto que el tiempo corre inexorablemente, adecuarnos a nuestra propia realidad implica crecer, pararse es decrecer.

Todo esto nos conduce a tener que afirmar que las emociones no solo pueden educarse, sino que deben educarse para acertar y ser feliz en la vida. Pero ¿cómo se hace eso, cómo es posible? ¿Hemos de perder autenticidad? Un pequeño ejemplo puede servirnos: si auténtico es lo más «inmediato e interior», lo más corporalmente evidente, el hambre es lo más auténtico de nuestra vida; pero que el hambre sea el criterio de decisión para forjar nuestra biografía, carece de sentido. Hay que comer para sobrevivir, pero mi vida es más que sobrevivir. Lo más «íntimo», sin embargo, no es lo «sentido», sino lo «sabido» –ya sea evidente, científico o convicción personal. Lo que sabemos es de orden intelectual. De hecho, puedo «sentir» que alguien es mala persona, que me molesta totalmente,

que no merece nada; y al mismo tiempo «saber» que en cuanto persona posee dignidad que nadie le puede arrebatarse, ni él mismo, y merece por tanto respeto, etc. Después de hacer algo terrible, humillante, etc. podemos «sentir» que somos un sinsentido, o que no somos nada, que nuestro verdadero nombre es «indignidad»; sin embargo, «sé» que mi vida no tiene precio, sino valor, y que ese juicio sobre mí mismo surge de algo que he hecho, no de lo que soy o quién soy. Siento y sé, no se identifican, aunque conviene que, en la medida de lo posible y para bien de la persona, vayan de la mano. Esa es la tarea de la educación de la afectividad.

Siguiendo la estructura de tres elementos derivada del proceso emocional, la educación emocional, el crecimiento, debería discurrir al menos por estos tres caminos:

1. Puesto que hay cierto conocimiento prerracional, y por eso puede no ajustarse a lo real, conviene que la inteligencia subsane ese posible déficit. Considerar el chocolate como superdeseable preracionalmente es lógico, pero visto con toda la perspectiva, un diabético debería matizar ese juicio valorativo. Verdaderamente el chocolate es bueno, pero «para mí» –en sentido verdadero y objetivo– no lo es.
2. Implica, tras la valoración, que se despierte un deseo –de acercamiento o rechazo. Los deseos precedidos por valoraciones inciertas y que son irrefrenables, más aun si caen fuera del verdadero querer de una persona, son una dificultad para la vida. Conviene que el deseo esté integrado en el querer de las personas en un sentido más amplio. Es decir, que lo que deseo y me mueve esté dentro de lo que de verdad quiero para mi vida, lo que entiendo que es acertado y responde a mi condición personal. Conviene que los deseos puedan integrarse, que no sean irrefrenables.
3. Considerar mis recursos para afrontar los retos que se me plantean tiene algo de primario e inconsciente, pero también depende de nuestra real capacidad de esfuerzo, de resistencia, de «entrenamiento» ante la dificultad. Hay más cosas posibles para el que «puede» habitualmente afrontar lo costoso. También eso conviene educarlo.

En definitiva, las emociones son «puntos de partida», son elementos «primarios», acompañamientos necesarios en nuestra vida. Nos ayudan a adaptarnos, a relacionarnos, nos motivan. Pero todas estas funciones imprescindibles en la vida –también en la vida feliz–, no se dan necesariamente, sino que crecen cuando se educan, es decir, cuando se integran en el vivir auténtico –personal. Gracias a la inteligencia nuestros juicios primarios, orientativos, mejoran. Gracias a la voluntad, nuestros deseos se integran en nuestros «quereres», se hacen estables. Podemos retardar el deseo inmediato de satisfacción para aspirar a bienes mayores. También la voluntad perfecciona nuestra fuerza –fortaleza– en el afrontamiento.

Las emociones, nuestros afectos, preceden al vivir auténtico. Pero también las emociones hacen de nuestro vivir racional algo auténtico, porque todo nuestro ser se ve integrado. El «saber» que se «siente» es más fácilmente saber vivido: autenticidad.

### PARA SEGUIR LEYENDO

- C. Martínez Priego, *Emoción*, en A. L. González (ed.), *Diccionario de filosofía*, EUNSA, Pamplona 2010, pp. 337-342.
- , *Neurociencia y afectividad. La psicología de Juan Rof Carballo*, Erasmus, Barcelona 2012.
- L. Polo, *Ayudar a crecer. Cuestiones de filosofía de la educación*, EUNSA, Pamplona 2006. Especialmente los capítulos: 2, 3, 6 y 7.
- J. Rof Carballo, *Violencia y ternura*, Espasa Calpe, Madrid 1998.