

## EXPERIMENTANDO CON SUJETOS EMOCIONADOS

*Experimenting with excited selves*

Mercedes Rivero Obra<sup>1</sup>

### Resumen

Este artículo trata de investigar si es posible que se produzca una emoción partiendo solo de su expresión, y no de un estímulo. Para ello se analizarán algunos trabajos de autores como William James, Francisco Alcayde y Vilar o la psicóloga chilena Susana Bloch. Todos ellos han tratado de demostrar que la expresión de una emoción puede conducir al sujeto a experimentarla. Sin embargo, estas tesis cometen el error de abolir el pensamiento del sujeto, otorgándole una especial importancia a *la parte física* que diferencian de la que podríamos llamar *la parte mental*.

Palabras clave: Emoción, expresión emocional, análisis científico, actores, *Alba Emoting*, William James.

### Abstract

This article intends to investigate whether an emotion can be born from their expression, and not of an external stimulus. For this reason, I will analyze some works of authors such as William James, Francisco Alcayde and Vilar and Susana Bloch. All of them have tried to show that the expression of an emotion leads a person to experience that emotion. However, these theories are not correct because they invalidate the thinking of the self, and they give special importance to *the physical part* which they distinguish from what we might call *the mental part*.

Key words: Emotion, emotional expression, scientific analysis, actors, *Alba Emoting*, William James.

Y si ahora se nos pide una explicación de lo que es percibir o experimentar una emoción en aquello que lo expresa, ya sea la expresión corporal o la actividad corporal de expresarla, vuelvo a invocar la noción de correspondencia. En otras palabras, sugiero que, cuando experimentamos la alegría en una sonrisa, o en el acto de reír [...] estamos reaccionando ante la unión entre la sonrisa, o el acto de sonreír, y la alegría [...]. El hecho de reciclar la noción de correspondencia se basa en la convicción de que el proceso por el que llegamos a ver una postura facial concreta o una actividad corporal concreta está vinculada a una emoción [...]<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trabajo vinculado al Proyecto: *Agency, normativity and identity. The presence of self in action.*

[https://www.uc3m.es/portal/page/portal/departamento\\_humanidades\\_ftlecem/filosofia/investigacion/agencia\\_normatividad](https://www.uc3m.es/portal/page/portal/departamento_humanidades_ftlecem/filosofia/investigacion/agencia_normatividad)

<sup>2</sup> Wollheim, 2006:230.

El origen de la emoción siempre ha sido un misterio para el ser humano. Aquellos que la investigan, por lo general, identifican la emoción directamente con el sentimiento que se produce y con la expresión que el sujeto presenta al experimentarla. De acuerdo con esto se podrían distinguir dos caminos que conducirían hasta la emoción: *desde el interior al exterior* (primero ocasionándose el sentimiento y después la expresión) o, en el modo inverso, *desde el exterior al interior* (siendo la expresión la que llevaría al sujeto hasta el sentimiento). Este último es el que trataré de analizar. Para ello realizaré una revisión de algunos de los trabajos más importantes elaborados por William James, Francisco Alcayde y Vilar y la psicóloga chilena Susana Bloch. Estos autores estudiaron la emoción concediendo una especial relevancia a la parte físico-corporal (incluso experimentando con personas en *laboratorios*) para acabar concluyendo que es la expresión la que transporta al sujeto hacia el sentimiento, y no el pensamiento o el recuerdo. Todos intuyeron que la emoción se presenta en el sujeto como resultado de un proceso corporal: El córtex recibe las señales causadas por ciertos cambios fisiológicos; entonces, cuando la persona identifica esa alteración en su cuerpo es la que da paso al sentimiento y produce que esta sea consciente de *estar emocionada*. En sus obras enfatizan la manera en la que el sujeto se sirve de la emoción para comunicarse con su entorno. Desde este punto de vista, la emoción sería el efecto de algunas alteraciones físicas producidas por una percepción que se *haría visible* para la persona en forma de sentimiento. Así, el sujeto adoptaría una manera de proceder conductista que parece prescindir del pensamiento.

La hipótesis que planteo aquí discurre por otro camino: a) la emoción entendida como un *proceso complejo* que se forma por algo más que el sentimiento y b) la emoción, y con ella el sentimiento y la expresión, se basa en estructuras narrativas. Es probable que la hipótesis que propongo para explicar la emoción en este ensayo fuese un sinsentido para James, Alcayde o Bloch, ya que, usualmente, se ha tendido a enfatizar la idea que entremezcla los diferentes elementos que componen una emoción con la emoción en sí. Es decir, se suele confundir el sentimiento y su expresión con la emoción, olvidando otros elementos que la forman: como la experiencia del sujeto, el contexto en el que se halla o los condicionamientos culturales y educacionales que participan en la construcción identitaria, entre otros. Mi tesis es que la emoción no sigue a la consciencia del gesto, sino que esta surge de la percepción de un impulso (externo o interno) que el sujeto asimila basándose en su experiencia, siendo esta la que le lleva a comportarse de un modo concreto. La persona introduce en su bagaje determinadas *pautas de conducta* que ha aprendido a reconocer como *apropiadas* para las distintas situaciones en las que actúa. Estas le conceden una guía sobre cómo debería conducirse para comunicarse y ser entendido por los demás. Así, cuando alguien es despedido de su trabajo no se pone a patear de rabia (aunque eso sea lo que siente) porque sabe que no es apropiado que una persona adulta se comporte de esa manera. De este modo, aunque considero que la expresión va conectada con el sentimiento porque ambos son componentes esenciales

de la emoción, también creo que la expresión va siendo modificada por la experiencia del sujeto. Por lo que no creo que determinadas *expresiones emocionales* siempre vayan conectadas al mismo *sentimiento* (siendo estas *universales*).

Si tomamos la emoción como un proceso compuesto por estructuras narrativas es razonable pensar que al producirse ocasionaría ciertas transformaciones en el sujeto (cuando esta pasara a formar parte de su experiencia). Desde esta perspectiva, se podría entender que las emociones nos sitúan en el mundo y nos predisponen a actuar de un modo en el que nuestra narración sea acorde con la de las demás personas que comparten nuestro mismo contexto. Por todo esto, mi tesis presenta dos puntos fundamentales en este ensayo: 1) la emoción no es efecto directo ni la expresión ni de los cambios fisiológicos, y 2) es posible que ambas no mantengan una relación universal e inalterable en todos los casos. Además, expondré la manera en la que concibo las emociones: como *reactivas* y *complejas*. Aunque opino que no se pueden catalogar hasta después de que se originen porque para hacerlo se necesita tener en cuenta el contexto y la experiencia del sujeto. Esta última afirmación se opone a las clasificaciones de la emoción que realizan James, Alcaide y Bloch, ya que ellos determinan con antelación qué apartado contiene cada emoción.

#### LA BÚSQUEDA DE LA EMOCIÓN MEDIANTE LA EXPRESIÓN

Nuestra forma natural de pensar acerca de las emociones normales es que nuestra percepción mental de algún hecho excita el efecto mental llamado emoción y que este último estado mental da lugar a la expresión corporal. Mi tesis, por el contrario, es que *los cambios corporales siguen directamente a la PERCEPCIÓN del hecho existente, y que nuestro sentimiento de esos cambios a medida que ocurren ES la emoción.*<sup>3</sup>

William James fue uno de los primeros filósofos en otorgar al gesto y al movimiento una atención especial en sus investigaciones sobre la emoción. James clasificó las emociones en dos tipos: las *primitivas*, relacionadas con pautas de supuesta alta actividad fisiológica (amor, odio, ira, vergüenza, miedo, placer y pesar), y las *sutiles*, producidas por los patrones fisiológicos más frágiles. Es necesario señalar que solo investigó las emociones que podían ser definidas por la expresión corporal. La tesis de este autor estipulaba que los cambios fisiológicos eran los que originaban el sentimiento y no al revés. Su teoría<sup>4</sup> se basó en que las pautas de comportamiento se centran en la conducta emocional, siendo la conducta observable (y no la experiencia privada) el punto de partida para analizar la emoción. De este modo se alejó de la búsqueda psicológica y focalizó sus estudios en la manifestación física del sentimiento como origen de la emoción, determinando que

---

<sup>3</sup> William James, en Calhoun, 1989:143. Este libro recoge y traduce al castellano el artículo “¿Qué es una emoción?”, que William James publicó en la revista *Mind* en 1884.

<sup>4</sup> Se conoce como *teoría de James-Lange* porque fue propuesta al mismo tiempo, aunque de forma separada, por William James y Carl Lange en 1884.

era posible dominar el sentimiento si se controlaba la expresión: “Si nuestra teoría es cierta, un corolario necesario debería ser que cualquier estímulo voluntario de las manifestaciones de una emoción especial debe darnos la propia emoción”.<sup>5</sup> Según esto, lo que normalmente consideramos como los efectos de la emoción serían sus causas: estamos asustados porque huimos, estamos tristes porque lloramos, y así. Además, James afirmó que si los estados corporales no fueran los que siguieran a la percepción, la emoción solo sería pensamiento y carecería de acción.<sup>6</sup> De este modo, al encontrarnos frente a un oso nos detendríamos a valorar cuál sería la mejor opción para actuar, en lugar de salir corriendo.

Con este argumento el autor se alejó de la psicología tradicional, que planteaba una teoría de la emoción intelectualista, y situó su hipótesis dentro de la experiencia corporal. La justificación que utiliza James para dar sentido a su tesis invalida que la emoción se origine en el *interior* y después aparezca su expresión, ya que entiende el sentimiento como aquello que se origina cuando el sujeto percibe sus cambios fisiológicos. Sin embargo, es usual que en una persona se produzcan movimientos corporales y cambios fisiológicos involuntarios que no provoquen ninguna emoción, como cuando tomamos café y nuestro ritmo cardíaco se acelera, o nos rascamos la cabeza al pensar. Además, el hecho de no expresar una emoción mediante una acción, como podría ser huir al percibir al oso, no indica que el sujeto no esté experimentando el sentimiento. De hecho, es probable que la reacción de una persona fuera diferente si se hallara frente a un oso domesticado en el circo o que estuviera en libertad. Por lo que tampoco se podría valorar la expresión emocional si no se relaciona con el contexto en el que aparece. Por otra parte, si James estuviera en lo cierto al afirmar que los cambios corporales van seguidos de forma directa por el sentimiento (facilitando al sujeto controlar su emoción), una persona no sentiría dolor si no adoptara los esquemas corporales necesarios que expresan dicha emoción. De este modo, si alguien se encuentra paseando por un lugar muy transitado y cae al suelo al tropezar, no sentiría dolor si se levanta con premura, para disimular su caída, y actúa como si no le hubiera ocurrido nada. Por lo que, al tratar el sujeto de ignorar su emoción no expresándola, e incluso realizando los *patrones corporales* opuestos, el dolor debería desaparecer. No obstante, sabemos que esto no sucede así.

Desde hace algún tiempo, la neurociencia también ha prestado atención a las emociones. Las ha estudiado desde la biología, concediendo especial importancia al análisis del cerebro (sistema nervioso, celular, molecular, etc.). A cierto nivel, la neurociencia también se ha relacionado con la psicología cognitiva. Aunque no pretendo detenerme en este tema, me interesa destacar el trabajo coordinado por

---

<sup>5</sup> William James, en Calhoun, 1989: 151.

<sup>6</sup> “Si imaginamos alguna emoción intensa, y luego tratamos de quitar de nuestra conciencia todos los sentimientos de sus síntomas corporales característicos, encontramos que no nos queda nada, ningún “material mental” a partir del cual se pueda constituir la emoción, y que todo lo que queda es un estado frío y neutral de percepción intelectual”. William James, en Calhoun, 1989:147.

Carles Soriano Mas, *Fundamentos de neurociencia*. Esta obra expone que a pesar de que existen ciertas evidencias que apoyan la tesis de James,<sup>7</sup> esta fracasa al no poder explicar el hecho de que en muchas ocasiones el *sentimiento consciente emocional* permanezca aunque haya desaparecido la *respuesta fisiológica*. En esta misma línea, hace años, Richard Wollheim realizó una objeción similar a la hipótesis de William James. Opinó que el hecho de que existan emociones que se mantengan a lo largo del tiempo (como estar enamorados), que, además, se pueden experimentar mediante los recuerdos o la imaginación, nos conduce a pensar que no es posible que la emoción se origine en la expresión.<sup>8</sup> Si la emoción viniera dada por alteraciones físicas, no sería posible apreciar estos *sentimientos continuados*. Asimismo, la expresión de la emoción cambia cuando el sujeto la asimila como experiencia: uno no expresa el *amor* de la misma manera en el momento en el que se percata de que está enamorado, que diez años después.

La tesis de James ha sido muy criticada durante este último siglo. Pensadores pertenecientes a varias áreas de estudio le han reprochado, por ejemplo, que su hipótesis relegue ciertos aspectos cognitivos y conductuales de la emoción. No obstante, pese a todas las críticas, la intuición de James aportó en su momento un nuevo enfoque al concepto de emoción e influyó de forma directa en algunos investigadores que intentaron demostrar su tesis mediante comprobaciones científicas. Fue el caso del español Francisco Alcayde y Vilar que indagó en los fenómenos afectivos siguiendo procesos observacionales y empíricos. Analizó a ciertos *sujetos* que denominó *emocionados*: los niños, los locos y los actores porque creía que todos ellos experimentaban sus sentimientos de un modo más intenso que el resto de las personas, y los manifestaban de forma más exagerada y reconocible. Alcayde atestiguó que a los niños era sencillo hacerles sentir las emociones que requería su investigación porque el comportamiento de sus padres tenía un efecto directo en ellos.<sup>9</sup> Sin embargo, de su exploración con los locos casi no pudo obtener observaciones aceptables. Al ser enfermos mentales les era imposible controlar sus emociones y, debido a esto, el investigador no pudo medir una actividad física normal con la que realizar una comparación. En cuanto a los actores, aunque de ellos extrajo los resultados más interesantes, Alcayde los concebía como sujetos que eran propensos a padecer trastornos mentales debido a que sufrían constantemente las emociones de sus personajes. Con lo que se deduce que tampoco se contemplaban como personas *mentalmente estables*.

---

<sup>7</sup> Este libro explica que se ha comprobado que hay diferentes emociones que se correlacionan con patrones específicos de actividad autonómica, endocrina y motora. Y que, además, pacientes con problemas de médula espinal (que no pueden recibir la señal de retroalimentación periférica) parecen mostrar reducciones en la intensidad de algunas emociones (Soriano Mas, 293).

<sup>8</sup> Wollheim, 2006: 204.

<sup>9</sup> Alcayde y Vilar, 1922:305.

Francisco Alcayde escogió a algunos de los intérpretes españoles más importantes de su época para llevar a cabo sus experimentos: José Tallavi (1878-1916), Enrique Borrás (1863-1957), Emilio Thuillier (1868-1940) y Fernando Díaz de Mendoza (1862-1930). De forma individual les planteó tres preguntas: ¿Podían expresar una emoción mientras permanecían indiferentes en su interior?; si al producir de forma voluntaria y tranquila todas las manifestaciones expresivas de una emoción, ¿Conseguían sentirla?; ¿Se ocasionaba un aumento de la fatiga que sufrían en relación con la intensidad de la emoción? Los escasos actores que habían sido elegidos como muestra de su experimento contestaron a las dos primeras preguntas sin mucha dificultad. Sin embargo, ninguno de ellos pudo responder a la última cuestión, por lo que Alcayde decidió medir la tensión arterial, la fatiga y la atención de cada uno de ellos antes y después de una función de teatro. Los resultados los expuso mediante una serie de tablas que reflejaban el grado en el que aparecía cada elemento estudiado. Según Alcayde, sus resultados demostraban la evolución experimentada por cada actor con cada emoción.<sup>10</sup> Aunque, sin duda, todo ello resulte muy interesante, el estudio no parece demasiado fiable debido a la metodología que utiliza para extraer sus conclusiones (al examinar a tan pocos sujetos).

En cambio, aunque metodológicamente siguen adoleciendo del mismo problema que en el resto del experimento: los sujetos de estudio se limitan a tres o cuatro actores, las respuestas que ofrecieron los intérpretes a las dos primeras cuestiones permiten entender los argumentos que este autor expone en su obra. El actor Tallavi opinaba que le era imposible expresar una emoción mientras permanecía indiferente en su interior, y aludió a sus primeras experiencias como intérprete declarando: “[...] lo que yo imaginaba entonces como expresiones de las emociones no es casi nada comparado con el gran número de cambios, movimientos y manifestaciones orgánicas que se producen en mi interior al sentir de verdad cada emoción. [...] casi todos esos movimientos son inconscientes.”<sup>11</sup> Borrás aseveró de modo similar: “No puedo producir todas las manifestaciones expresivas en estado frío”,<sup>12</sup> Thuillier dijo: “Yo no puedo expresar perfectamente ninguna emoción sin sentir esa emoción en mi interior.”<sup>13</sup> y por último Díaz de Mendoza contestó que “Además de ser imposible eso es inconcebible. Precisamente la expresión en muchas ocasiones recuerda la emoción, y ante ese recuerdo aparece la emoción”.<sup>14</sup> De esta forma explicaron los actores cómo el sentimiento surgía de su interior, aunque emoción y expresión se manifestaran siempre de manera conjunta. Lo curioso es que Alcayde interpretó que estas respuestas confirmaban la hipótesis de James al justificar

---

<sup>10</sup> Las expresiones emocionales que Alcayde analizó en los sujetos emocionados que trató fueron los celos; la tristeza, la pena y el dolor; la alegría; la piedad; la satisfacción; la cólera; y el tedio.

<sup>11</sup> Alcayde y Vilar, 1922:225.

<sup>12</sup> *Ibidem*, 1922:226.

<sup>13</sup> *Ibidem*, 1922:226.

<sup>14</sup> *Ibidem*, 1922:237.

que la emoción siempre necesitaba ir acompañada de la expresión para no ser solo un simple pensamiento. Sin embargo, al juzgarlo así, ignora cuál es la causa y cuál el efecto del sentimiento representado por los artistas: si la emoción surge de la expresión o al revés.

En cuanto a la segunda pregunta, Alcayde quedó muy sorprendido ante las respuestas que recibió, ya que si los actores aseguraban que expresión y emoción iban intrínsecamente unidas, según él, era razonable pensar que la producción de todas las manifestaciones expresivas de una emoción debieran provocarla. En cambio, la información que obtuvo de estos sujetos no corroboró su intuición. Por ejemplo, Thuillier respondió que nunca lograría emocionarse produciendo solo las manifestaciones expresivas de la emoción; necesitaba sugestionarse para sentir. Creía que el valor del actor estaba en la potencia de su pensamiento e imaginación. Siempre necesitaba pensar para lograr la emoción, aunque reconoció que en algunas ocasiones se ayudaba de la expresión para llegar al sentimiento. Tallavi también afirmó “Yo no represento mis papeles; yo los siento; los paso de verdad”.<sup>15</sup>

William James terminó su artículo sobre las emociones señalando: “Si la hipótesis aquí sugerida se confirma o se refuta alguna vez definitivamente, me parece que a ellos [a los médicos de los manicomios y a los especialistas de los nervios] les correspondería hacerlo, ya que son los únicos que tienen los datos en sus manos”.<sup>16</sup> Es por ello que Francisco Alcayde se decide a realizar sus estudios analizando la actividad física y mental de ciertos sujetos emocionados. La pretensión de este autor es demostrar la tesis de James. Esto es lo que le conduce a analizar las emociones de aquellas personas que los psicólogos consideran *mentalmente inestables*. Sin embargo, son muchas las emociones que expresamos habitualmente de un modo que no se corresponde con las *pautas corporales* que se le suelen asociar (como llorar de alegría), sin que por ello se nos considere mentalmente inestables. Por lo que, debido a esta y a otras objeciones, Alcayde no logra cumplir su propósito.

#### UN MÉTODO PARA CONTROLAR LA EMOCIÓN

En estos casos vemos claramente cómo la emoción comienza y termina con lo que llamamos sus efectos o manifestaciones. No tiene categoría mental, excepto el sentimiento, idea o manifestaciones que se presentan, las cuales posteriormente constituyen así todo su material, su suma y substancia, así como sus recursos usuales. [...] Si usted se niega a expresar una pasión, esta se extingue. Cuenta hasta diez antes de desahogar su cólera, y lo que la motivó puede ya parecer ridículo. [...]<sup>17</sup>

Otra autora que afirma haber logrado poner en práctica la tesis de James es Susana Bloch. Esta psicóloga chilena también experimentó con personas tratando de establecer ciertos *patrones físicos* para cada una de las emociones que denomina

---

<sup>15</sup> Alcayde y Vilar, 1922:231.

<sup>16</sup> William James, en Calhoun, 1989:157.

<sup>17</sup> *Ibidem*, 1989:151.

*básicas*: alegría, tristeza, miedo, rabia, erotismo y ternura. Entiende que todas ellas lo son por tener un rol biológico esencialmente adaptativo: “son universales, comunes a la especie y aparecen muy temprano en el desarrollo ontogenético”.<sup>18</sup> Asevera que, debido a su universalidad, los seres humanos fueron capaces de comunicarse pre-lingüísticamente y preculturalmente. Así, las *emociones básicas* se corresponden con estados discretos y el complejo mundo emocional en el que nos desenvolvemos en lo cotidiano sería el resultado de las combinaciones de las emociones básicas en diferentes proporciones e intensidades.

Defino una emoción como un complejo y dinámico estado funcional de todo el organismo, provocado por un estímulo externo o interno, que implica la activación simultánea de un grupo particular de órganos efectores (viscerales, humorales, neuromusculares), de elementos expresivos (postura del cuerpo, gestos, expresión facial, vocalizaciones) y de una experiencia subjetiva (la vivencia emocional o *feeling*).<sup>19</sup>

Bloch dedicó varios años de su vida a estudiar las emociones dentro de un *laboratorio*. Trató de relacionar las expresiones de los sujetos adultos, procedentes de diferentes culturas, que fueron tomados como muestra de su análisis. Primero lo intentó en Chile, junto con su compañero Guy Santibáñez. Pero poco después, debido al golpe de Estado de Augusto Pinochet en 1973, emigró a Francia y allí continuó con sus investigaciones durante aproximadamente veinte años más junto a nuevos colaboradores (como Pedro Sándor). Es en Europa donde nace el método conocido como *Alba Emoting*, que trata de instaurar una nueva técnica de inducción emocional desde el cuerpo para generar una emoción sin que se requiera estímulos externos, recuerdos o ensoñaciones. La psicóloga chilena asevera que “*Alba Emoting* implica un proceso físico de activación *bottom-up* (desde niveles inferiores de procesamiento a los centros cerebrales superiores)”.<sup>20</sup> Asegura que la respiración es la causa de que una persona se introduzca en el mundo emocional. Más tarde, una vez que el sujeto domina los ejercicios respiratorios, es posible que aparezcan asociaciones e incluso otros elementos que se juzguen necesarios. No obstante, afirma esta autora, el *patrón respiratorio*<sup>21</sup> (con su frecuencia, amplitud, duración y pausa intercíclica) es siempre la base imprescindible para que un sujeto consiga emocionarse.

El trabajo de investigación que llevó a cabo Bloch proporcionó como resultado una serie de *patrones efectores emocionales*, constituidos por un conjunto de características respiratorias y expresivas registradas, medidas y sistematizadas en el laboratorio para cada emoción. Al reproducir de forma voluntaria los tres componentes efectores del *patrón*, el sujeto sería capaz de inducir en sí mismo la

---

<sup>18</sup> Bloch, 2009:30.

<sup>19</sup> *Ibidem*, 2009:22.

<sup>20</sup> *Ibidem*, 2009:18.

<sup>21</sup> Más concretamente, un *patrón efector emocional* está constituido por la relación y la dependencia entre ritmo respiratorio, la expresión facial y kinésica y la experiencia subjetiva.



sensación subjetiva de la emoción deseada. Un ejemplo del procedimiento a seguir se desarrollaría de la siguiente manera:

### 1. RISA

- Respiración: breve y abrupta, inspiración por la nariz, seguida de una espiración en sacudidas por la boca abierta.
- Boca: comisuras de los labios estiradas horizontalmente, exponiendo los dientes.
- Ojos: se achican.
- Cuerpo: relajado, a excepción de los músculos del estómago.

Este ejemplo ilustra la manera en la que Susana Bloch concibe la emoción como *algo* indivisible (sentimiento y expresión siempre van unidos), que se encuentra almacenada en alguna parte del sujeto a la espera de un estímulo que la haga emerger. Realiza una clasificación de seis emociones básicas y afirma que para que el sujeto pueda controlarlas, precisa aprender a reconocerlas en sí mismo y en los demás. Así, considera que si una persona desea llevar una *vida saludable psicológicamente* es necesario que domine sus sentimientos. *Alba Emoting* proporcionaría una herramienta eficaz para originar emociones en todos aquellos aleccionados en esta técnica, basada en efectuar de modo correcto los modelos respiratorios, posturas y gestos faciales que describe. A lo largo de su obra *Al alba de las emociones*, la autora asegura en varias ocasiones que lo habitual es que todo este proceso produzca los resultados esperados en no más de unos pocos minutos. Por todo esto, afirma, “podemos vislumbrar la potencialidad de un método que le permite al usuario entrenado expresar y modular mensajes emocionales precisos que logren comunicar correctamente lo deseado, sin distorsiones ni equívocos y en forma rápida y eficiente”.<sup>22</sup>

Si se presta atención a la tesis de Bloch, no es difícil apreciar lo que esta da a entender: que todas aquellas personas que no reaccionan ante una emoción de la *forma que ella considera apropiada y general* padecen patologías. Como psicóloga, elabora una clasificación en la que equipara tanto la respiración como la expresión corporal con un sentimiento concreto. De este modo, procede al igual que un médico que identifica la enfermedad por las *manifestaciones físicas* que tiene el paciente. En sus libros reconoce que si decidió estudiar psicología y no interpretación actoral fue por el miedo que tenía a padecer los *típicos trastornos* que los actores sufren debido a su continua exposición a los efectos de las emociones.<sup>23</sup> Por esto, con el fin de proporcionar un camino hacia una salud mental estable, investigó cómo activar y desactivar la emoción a voluntad y creó su método. En este, también se ofrece un *sistema* para que las personas pudieran *neutralizar la emoción*: el *Step-Out*. Este procedimiento debía permitir al sujeto ingresar en un estado neutro de manera

---

<sup>22</sup> Bloch, 2008:114.

<sup>23</sup> Bloch, 2008:23.

instantánea y de forma voluntaria. Así, todos aquellos que utilizaran *Alba Emoting* quedarían protegidos ante las diferentes situaciones que podrían experimentar en su vida. La autora nos expone un ejemplo, en su libro *Surfando la ola emocional*, cuando narra cómo ayuda a un chico que sufre intensas crisis de angustia enseñándole a desconectarse mediante esta técnica. Gracias al *Step-Out*, el joven no tiene que recurrir a otros procedimientos más agresivos como tomar medicación. De esta manera, el chico logra superar sus miedos y se comporta de *forma normal* en cualquier contexto. Igualmente, otro ejercicio que la autora elabora con este mismo propósito es *La escoba emocional*, que ofrece la posibilidad de *barrer* una emoción y dejar paso a otra.

Como se ve, *Alba Emoting* se presenta como remedio para las posibles alteraciones mentales causadas por los diferentes desajustes emocionales que todos sobrellevamos a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, ¿Quién es capaz de realizar los patrones efectores necesarios para obtener un estado neutro al encontrarse inserto, por ejemplo, en una discusión? Para situarse en el *Step-Out* sería necesario: 1) que la persona que estuviera en ese momento padeciendo una emoción deseara abandonarla, y 2) que pretendiera ingresar en un estado emocional distinto. Por lo general, no solemos desenvolvemos en el mundo *casi ideal* que Bloch requiere para poner en práctica su método. En nuestra cotidianeidad, son muchas las ocasiones en las que el sujeto es consciente de sus emociones cuando las está padeciendo o, incluso, cuando han finalizado, siendo incapaz de mantener bajo control sus expresiones sin que por ello se le considere *fuera de la normalidad*. Tampoco es habitual que este posea la predisposición necesaria para efectuar este método mientras se encuentra inmerso en una emoción. Así, por mucho que examine su conducta e intente controlarla no parece muy probable que pueda actuar de una forma tan calculada y exhaustiva como la que esta autora presenta. Además, si una persona se entrenase en este método para ser consciente de sus procesos emocionales y ser capaz de controlarlos, ¿No acabaría por insensibilizarse al ejecutar los patrones respiratorios y corporales de forma mecánica, como sucede en disciplinas como el yoga?

Bloch defiende su tesis razonando que para que *Alba Emoting* funcione es imprescindible que se den lo que llama *coherencias corporales*. Según esto, cuando alguien está triste no debe expresar su emoción exhibiendo una sonrisa; o si está enfadado, tratar de actuar como si no fuera así. Si el sujeto se comportara de forma tan contradictoria, estaría en peligro de sufrir algún trastorno. No obstante, considero que es habitual apreciar en el comportamiento de una persona todas estas *contradicciones*. ¿Acaso no es usual sonreír aun cuando experimentamos enfado o indignación sin que nos diagnostiquen una patología por ello? Desde niños aprendemos a manifestar expresiones emocionales de un modo adecuado para cada contexto, aunque estas expresiones no se correspondan con nuestros sentimientos: como sonreír cuando nos regalan algo a pesar de que no nos guste. Otro ejemplo sería el de una persona que acude al cine a ver una película de terror y trata de ocultar su miedo para que los

demás no se burlen de ella. El hecho de que no exprese dicha emoción no provoca que el sentimiento cambie o desaparezca. Por esto, mi tesis es que la expresión emocional no tiene por qué causar necesariamente el sentimiento. En cambio, el sentimiento sí que suele causar alguna expresión.

Esta autora también asegura que las emociones se suelen producir debido a situaciones que se dan en el entorno en el que el sujeto actúa. Explica que las mismas circunstancias pueden provocar reacciones emocionales desiguales en distintas personas. Así, acepta que es posible que se requirieran estímulos diferentes en cada sujeto para que se origine la misma emoción. Una de las dificultades que se pueden hallar en este argumento es que cada persona tendría que identificar qué estímulos logran activar los patrones efectores de cada emoción, lo que es sin duda un arduo trabajo. Además, es razonable pensar que los estímulos asociados con las expresiones corporales del sujeto irían cambiando con el tiempo (con su experiencia), lo que complicaría aún más la labor. Parece que cuando Bloch alega que con su método el sujeto puede efectuar a voluntad determinados patrones efectores que originan sus emociones pretende restar importancia a las circunstancias en las que el sujeto se encuentra. De este modo, las expresiones emocionales serían las que guiaran a la persona hasta las emociones, y no el estímulo percibido. No hay que olvidar que esta psicóloga opina que la emoción (una vez que se desencadena y de forma independiente de la situación que la hace nacer) va a poseer características fisiológicas y expresivas universales. Es decir, que lo que es universal son las características de la emoción, no las causas que la originan. Esto es así, según Bloch, porque si las expresiones emocionales no fueran universales, el sujeto no sería capaz de identificar la emoción que siente otra persona solo con observarla, como tampoco sabría diferenciar, por ejemplo, la ira de la alegría. Razona que “es evidente que nadie que vea a una persona dando puñetazos va a creer que está muy contento o que está deprimido.”<sup>24</sup> Este tipo de aserciones pueden resultar extrañas porque en muchas ocasiones desconocemos qué emoción tiene alguien al que observamos considerando únicamente su expresión: ¿Cómo podemos saber si una persona está triste, tiene dolor de cabeza o está simplemente pensando en cualquier cosa solo por dirigir su mirada hacia el suelo y adoptar una postura cabizbaja? Entender que ciertas expresiones van siempre unidas a determinados sentimientos, sin que importe el contexto en el que el sujeto se encuentra inserto o su experiencia previa, es concebir a la persona como si fuera una máquina: programada para sentir emociones al ejecutar esquemas corporales concretos. Incluso, si aceptáramos que la expresión fuera un resorte que hiciera aparecer la emoción, el sujeto necesitaría ser transparente a sí mismo (a lo que siente, a lo que piensa, a lo que expresa, etc.) para poder relacionar y ejecutar ambas cosas.

---

<sup>24</sup> Bloch, 2009: 18.

## LA EMOCIÓN NARRATIVA

Es posible juzgar que James, Alcayde y Bloch están en lo cierto cuando aseguran que existe una conexión entre el sentimiento y su expresión. Al igual que cuando afirman que al originarse una emoción se producen cambios relevantes en el organismo (como el del ritmo respiratorio). Sin embargo, ¿No se modifica de la misma forma la respiración en muchas ocasiones en las que no nos encontramos en estado emocional alguno? Es usual que se produzcan en nuestro cuerpo algunas variaciones físicas significativas (como el cambio del ritmo cardíaco o la tensión arterial) sin que esto nos conduzca a pensar que por el hecho de apreciar estas alteraciones puedan ser controladas a voluntad. Por ello, considero que un sujeto reaccione ante los estímulos (internos o externos) que percibe no le concede un acceso privilegiado y transparente a sí mismo que le facilite dominar sus emociones cuando lo desee.

Por otro lado, si bien creo que estos investigadores acertaron al clasificar las emociones en distintas categorías (normalmente juzgadas como *emociones básicas* y *complejas*), no coincido con estos en las cualidades que otorgaron a cada una de ellas. Mi tesis es que es más apropiado determinar que existen ciertas *Emociones reactivas* que se originan como respuesta a impulsos externos o internos: como el dolor que nos causa un golpe o el miedo que sentimos ante una amenaza inesperada; y unas *Emociones complejas* que están dotadas de estructuras narrativas: como podría ser el caso de un estudiante que se sintiera triste al conocer la nota de un examen. En este último ejemplo, la emoción se origina en el sujeto partiendo de todas sus experiencias pasadas y de sus expectativas: lo que se ha esforzado para aprobar el examen y las consecuencias que tiene suspenderlo. Por esto, considero un error determinar con antelación al momento en el que surge la emoción si estas son *reactivas* o *complejas*.

Propuestas como la de Peter Goldie me resultan más razonables que las hipótesis analizadas en este ensayo. Goldie afirma que las personas aprenden a distinguir las emociones en ellos mismos y en los demás gracias a las fuentes educacionales y culturales que les llegan en forma de narraciones.<sup>25</sup> En otras palabras, el sujeto aprende a ajustar sus emociones gracias a las historias que le son narradas, adaptándose de esta forma a su entorno. Este presenta la emoción mediante reacciones y expresiones, que se encuentran condicionadas por cada uno de los contextos que transita. Así, cuando un niño siente miedo ante un perrito y comienza a sollozar, lo habitual es que su madre le anime a tocarlo mientras le dice que no llore (condicionando de esta forma su expresión, pero no su emoción). Por lo que, si partimos del supuesto de que la expresión emocional se va modificando a base de la experiencia, es lógico pensar que esta irá cambiando según el sujeto vaya desarrollando su identidad. De este modo, la expresión de la tristeza en una persona

---

<sup>25</sup> Goldie, 2002:33-34.

no sería igual durante su infancia que durante su adolescencia. Con lo que es difícil concebir que existan unas *expresiones emocionales universales* que conduzcan hasta las emociones.

Otro de los problemas que percibo en las hipótesis de estos investigadores es que otorgan a la emoción cierta coherencia intrínseca a nivel fisiológico y subjetivo. Es decir, para ellos, la sonrisa siempre representaría la alegría. Lo que supondría para el sujeto la difícil tarea de controlar la expresión física y la actividad subjetiva de manera consciente y voluntaria, siendo diagnosticado (si no lo hace así) con una patología. Me cuesta creer que las emociones se puedan investigar solo mediante la observación de las reacciones aisladas que expresan sujetos en un laboratorio (fuera del entorno habitual en el que estas se suelen producir). Por ello, considero que las pruebas recogidas por estos investigadores no podrían ser válidas si se tiene la intención de elaborar una *teoría general de las emociones*, al no profundizar en todos los elementos que serían necesarios para estudiarlas. El sujeto necesita recurrir a su experiencia por medio de su memoria para que se origine la emoción, ya que la expresión por sí misma no tiene la capacidad de suscitar las emociones (*complejas*) que se suelen dar en una persona. Hacer lo contrario, relegar la experiencia para obtener la emoción solo mediante su expresión, sería renunciar a la identidad y a la agencia.

En resumen, mi propuesta es que las emociones no son simples sentimientos en bruto (lo que he denominado *emociones reactivas*), sino algo mucho más complejo. Por eso, es importante que el sujeto intente comprender los pensamientos que se producen al experimentar la emoción (sus *estructuras narrativas*), ya que desempeñan un papel fundamental cuando se trata de dar sentido a la experiencia emocional. Si entendemos que ciertas alteraciones corporales conducen a la persona en todos los casos (fuera su voluntad o no) a padecer una emoción, estaríamos despojándola de su capacidad de decidir sobre sus acciones. Del mismo modo, un sujeto que no concede importancia a la experiencia que le lleva a reaccionar ante el estímulo percibido de una manera concreta y no de otra, *anularía* gran parte de su identidad y con ella la expresión de la *emoción compleja*. La identidad se va construyendo y modificando a partir de todas las historias que la persona va experimentando (directa e indirectamente) a lo largo de su existencia, y todas esas transformaciones influyen en sus reacciones emocionales. Además, la memoria es un elemento primordial que otorga al sujeto la posibilidad de *crear saber* cómo se va a comportar en un momento preciso: qué emociones se originarán cuando interactúe en un entorno. Esto es así, porque al conocer dicha emoción con anterioridad, ya sea por haberla experimentado él mismo o percibido en otros, este se forja una idea de cómo se conducirá cuando actúe en circunstancias similares (sin que esto pretenda afirmar que necesariamente se ha de comportar igual). Si olvidáramos todo este bagaje que transportamos con nosotros no nos sería posible *entender, predecir e identificar* las emociones de los demás. Así, opino que la

experiencia transforma nuestra identidad y, con ella, nuestra forma de expresarnos y de actuar en el mundo. Por lo que no es posible crear una correspondencia inamovible entre emoción y expresión.

*Universidad Carlos III de Madrid\**  
*Departamento de Humanidades Filosofía, Lenguaje y Literatura*  
*Edificio Ortega y Gasset despacho 17.2.37.*  
*Calle Madrid, 126, Getafe, Madrid (España)*  
*mercedesobra@gmail.com*

#### OBRAS CITADAS

- Alcayde y Vilar, Francisco. *Las emociones*. Madrid: Sucesores de Rivadeneyra, 1922.
- Bloch, Susana. *Surfeando la ola emocional*. Santiago de Chile: Uqbar, 2009.
- Bloch, Susana. *Al alba de las emociones*. Santiago de Chile: Uqbar, 2008.
- Calhoun, C.; y Solomon, R.C. *¿Qué es una emoción? Lecturas clásicas de psicología filosófica*. México: F. C. E., 1989.
- Goldie, Peter. *The emotions: a philosophical exploration*. Nueva York: Oxford University Press, 2002.
- James, William. *The principles of psychology* (Vol. 2). Nueva York: Cosimo, 2007.
- Soriano Mas, C.; Guillazo Blanch, G.; Redolar Ripoll, D.; Torras García, M. y Vale Martínez, A. *Fundamentos de neurociencia*. Cataluña: UOC, 2007.
- Wollheim, Richard. *Sobre las emociones*. Madrid: Antonio Machado, 2006.