



Lisa Feldman y la Teoría Constructiva de las Emociones: una crítica a partir de la propuesta fenomenológica de Jean Paul Sartre

Lisa Feldman and the Constructive Theory of Emotions: A Critique Based on Jean-Paul Sartre's Phenomenological Proposal

José Mario Melchor González

Universidad Autónoma de Querétaro, México

Melchor.Mario@outlook.com

<https://orcid.org/0000-0002-0835-2663>

Fecha de recepción: 8 de agosto de 2023

Fecha de aceptación: 29 de febrero de 2024

Resumen

Cómo citar

Melchor, J. M. (2024). Lisa Feldman y la Teoría Constructiva de las Emociones: una crítica a partir de la propuesta fenomenológica de Jean Paul Sartre. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 4(2), 23-42. <https://doi.org/10.48102/riieb.2024.4.2.73>

Desde hace unos años se ha tratado de clasificar las emociones presuponiendo su existencia fuera de los contextos en los que surgen. En este trabajo se realiza un análisis entre la propuesta de Lisa Feldman sobre la Teoría Constructiva de las Emociones, frente a la crítica sartreana que busca entender las emociones desde una mirada fenomenológica. Este análisis revisa cómo se interrelacionan ambas posturas para, después, delimitar las áreas en las que podrían colaborar, pues ambas parten de la interpretación contextual que tienen los humanos de su realidad para la definición de sus estados emocionales y buscan promover un acercamiento más vivencial a la identificación

Palabras clave:

emociones, neurociencia,
fenomenología, Sartre,
Feldman

de las emociones. Consideramos que Feldman por lo menos omite lo que anteriormente Sartre había propuesto, es decir, que se requería una visión fenomenológica para la búsqueda de significado en las emociones; en este sentido, buscamos mostrar cómo las ideas de Sartre complementan la visión de Feldman.

Abstract

For some years now, it has been tried to classify emotions by presupposing their existence outside the contexts in which they arise. In this work, a comparative analysis is carried out between Lisa Feldman's proposal on the Constructive Theory of Emotions, versus the Sartrean critique that seeks to understand emotions from a phenomenological perspective. This analysis reviews how both positions are based to, later, delimit the areas in which they could collaborate, since both start from the contextual interpretation that humans have of their reality for the definition of their emotional states and seek to promote a more experiential approach to the identification of emotions. However, Feldman omits that Sartre had previously proposed that a phenomenological vision was required for the search for meaning in emotions, therefore, we seek to show how Sartre's ideas complement Feldman's vision.

Keywords:

emotions, neuroscience,
phenomenology, Sartre,
Feldman

Introducción

Hoy en día, aun con los avances en psicología y neurociencia, es difícil llegar a un consenso sobre el papel que tienen las emociones en el desarrollo de la vida y en la apreciación del mundo para los seres humanos; aunque se experimentan estos cambios físicos y mentales de manera diaria y, aparentemente, deberíamos tener la capacidad para identificar cuáles son las sensaciones percibidas por los cuerpos, y de dar razones de tales sensaciones. Sin embargo, en los diálogos actuales sobre las emociones todavía hay ambigüedad acerca del significado de los términos que expresan sensaciones semejantes, por ejemplo, la clasificación de la alegría y la felicidad, el miedo y el terror, el enojo y la furia, por mencionar algunos de los estados emocionales más representativos.

En este sentido, en este trabajo recuperamos la perspectiva sartriana para una interpretación fenomenológica de las emociones desde el texto *Bosquejo de una Teoría de las Emociones*, publicado en 1939,



en el cual se desarrolla una crítica a la psicología de ese momento, pues ésta se había concentrado más en los hechos que pudieran ser demostrables de manera aislada para consolidarse como ciencia, en vez de centrar sus reflexiones en la interpretación de las acciones humanas como parte de proyectos que se construyen diariamente y, así, auxiliar a los individuos en el desarrollo de sus vidas.

Una vez abordada la propuesta de Sartre, explicaremos la visión de Lisa Feldman (2019) quien comenta que, hasta ahora, la investigación científica, hablando desde la neurología, no ha revelado alguna constante que nos permita catalogar una sola emoción, a la manera de una huella dactilar, y mucho menos alguna prueba para exponer ante el común de la sociedad una emoción como identificable bajo estándares que pudieran ser aplicados indiscriminadamente en las circunstancias en que se encuentren las personas. Para este fin, revisaremos el libro *La Vida Secreta del Cerebro*, publicado en 2019, donde se abordan los estudios sobre las emociones con los que Feldman sustenta su posición.

Más adelante, analizaremos las aplicaciones en las que se podría implementar una visión fenomenológica de las emociones a manera de complemento o punto de apoyo para la propuesta de Feldman; para ello se realizarán dos experimentos mentales siguiendo la metodología propuesta por la neuróloga y se dará explicación de los procesos que ocurren durante la lectura.

Finalmente, puntualizaremos los hallazgos que se hicieron en este análisis y las futuras implicaciones que podría tener una modificación de la interpretación de las emociones en el panorama contemporáneo.

Identificación de emociones más allá de las “Huellas Dactilares” desde Lisa Feldman

En esta sección pretenderemos mostrar en qué consiste la propuesta de la neurocientífica Lisa Feldman (2019), para quien las emociones están lejos de aparentar una naturalidad en la percepción humana que se tiene hasta el día de hoy. Pues, aunque los humanos deberían tener la capacidad para reconocer cada una de las sensaciones que viven en los momentos en que se activan en sus cuerpos, se observa que sigue habiendo una limitación en cuanto a la capacidad para clasificar cada una de esas sensaciones en un patrón o esquema que permita su reconocimiento en diferentes escenarios.

Consideramos que, para Feldman (2019), la historia tradicional de las emociones se ha encaminado a los investigadores que buscan fenómenos definidos y reconocibles que nos permitan controlar las apariciones de estas manifestaciones:

La historia tradicional de la emoción vendría a decir: todos llevamos emociones incorporadas desde el nacimiento. Son fenómenos definidos y reconocibles dentro de nosotros. Cuando ocurre algo en el mundo, ya sea un disparo o una mirada insinuante, nuestras emociones se desencadenan con rapidez y de manera automática, como si alguien hubiera pulsado un interruptor. Manifestamos emociones en el rostro mediante sonrisas, frunciendo el ceño y con otras expresiones típicas que cualquiera puede reconocer (Feldman, 2019, p. 7).

Esta visión tradicional de las emociones ha hecho suponer a los especialistas en el tema que se puede identificar cada una de ellas de manera inmediata. Sin embargo, por lo que se refiere al siglo XXI, con el auge de la Psicología Positiva, que funge como guía de la reflexión sobre las emociones, se nos ha hecho creer que la identificación y manejo de las emociones depende más de conocer los nombres de las sensaciones que de interpretar las circunstancias que preceden a los estados emocionales. Además, la perspectiva de la Psicología Positiva ha conseguido participar de manera directa en la vida cotidiana de las personas, por ejemplo: en el trabajo, la familia, incluso en el tiempo de ocio, y en todos estos espacios se espera que las personas no sólo sean productivas sino, también, que mantengan una higiene emocional, limpia de sensaciones que pudieran perturbar el progreso, que les permita relacionarse con los otros y colaborar para lograr las finalidades impuestas por el grupo social en el que estén.

En su libro *La vida Secreta del Cerebro*, Lisa Feldman (2019) menciona que los estudios sobre las emociones se pueden clasificar en dos tipos: la Teoría Clásica y la Teoría de la Emoción Construida, esta última propuesta por ella misma. En la primera, las emociones son una parte primitiva, natural e irracional fundamentada en nuestra biología, que pueden ser clasificadas e identificadas como si se tratara de una “huella dactilar”; además, son universales para los humanos y todos tienen una aproximación, más o menos, idéntica independientemente de la edad, sexo, género, etnia o circunstancias en las que sea percibida la emoción:

Según la visión clásica de la emoción, tenemos muchos circuitos emocionales en el cerebro y cada uno da lugar a un conjunto característico de cambios, es decir, a una huella dactilar. ...Como tales, son universales: personas de todas las edades y culturas, y de cualquier parte del mundo, deberían experimentar la tristeza más o menos como nosotros, igual que hicieron nuestros antepasados... se cree que las emociones son una especie de reflejo bruto que con mucha frecuencia se opone a nuestra racionalidad (Feldman, 2019, p. 8).

Desde esta visión, consideramos que se sirven algunas corporaciones sociales para justificar prácticas en las que se interpreta que las emociones son: 1) incontrolables sin el uso de la razón, y, 2) con características biológicas o fisiológicas de cada emoción diferenciada, por ejemplo, en expresiones faciales o ante la presencia de tonos en la voz, muy común en prácticas de actuación, o bien, en técnicas de venta en las que se pretende simular estas expresiones para motivar a los compradores en la adquisición de productos.

En cuanto a la otra visión, la Teoría de la Emoción Construida, Feldman (2019) menciona que las emociones no son semejantes a moléculas; son una estructura que depende de los contextos en que cada persona se ha formado y con los que delimita su actuar:

Vemos que las emociones no son monolíticas, sino que están hechas de componentes más básicos; que en lugar de ser universales varían de una cultura a otra; que no son provocadas, sino que las creamos nosotros; que surgen de una combinación entre propiedades físicas del cuerpo, un cerebro flexible cuyas conexiones reflejan el entorno en el que se desarrolla, y la cultura y la educación que ofrece ese entorno (Feldman, 2019, p. 11).

Como podemos observar, cada una de las dos teorías sobre las emociones conforman una perspectiva con la que los humanos se mueven y comprenden su estadía en el mundo, y de acuerdo con el compromiso que tengamos con tal o cual perspectiva, dependerá nuestra comprensión de las reacciones, o de la falta de ella, ante las circunstancias vividas por la persona, o bien, por el colectivo cuando nos posicionemos frente a un escenario emocional.

En este sentido, Lisa Feldman define su Teoría de la Emoción Construida desde la comprensión del ser humano como un conjun-

to de vivencias y condiciones biológicas, no sólo como un objeto estático que se mantiene con el paso del tiempo y que responde a las circunstancias de manera diferenciada, dependiendo de las herramientas e historia en que se desarrolla:

En cada momento de vigilia nuestro cerebro hace uso de la experiencia pasada, organizada en forma de conceptos, para guiar nuestros actos y dar significado a nuestras sensaciones. Cuando los conceptos implicados son conceptos emocionales, nuestro cerebro construye casos de emociones (Feldman, 2019, p. 56).

Por lo anterior, podemos observar una ligera semejanza con la Teoría Clásica que se mencionó primero, ya que en ésta también se observa una clasificación precedente a la sensación, en la cual los humanos primero tienen conceptualizado lo que van a sentir y, posteriormente, la reacción fisiológica se adecua a esa condición. No obstante, y como se verá más adelante con la propuesta de Sartre, desde las emociones construidas se comprende que la presencia de las circunstancias modifica la percepción del individuo que esté viviendo la emoción, por ejemplo: sentir miedo dependerá del contexto del individuo en cuestión, es decir, si está frente a un animal amenazante, en el cine, frente a sus suegros, por mencionar algunos.

Mientras que en la teoría clásica es necesaria una actividad racional disruptiva, es decir, la identificación de conceptos previos a la sensación por parte del humano, que deberán desposicionarse de la vivencia para nombrar la reacción ante la sensación, y después, de alguna manera, volver a su condición de ser existente frente a lo que le acontece. En la Teoría de las Emociones Construidas se puede hacer una clasificación de las condiciones fisiológicas que anteceden a la comprensión de la emoción, pero el humano no se aparta de la vivencia, sino que la padece sin interrupción, y sólo después podrá pretender la reflexión de lo que acaba de sentir para poder identificarlo.

De esta manera, creemos que la propuesta de Feldman se centra en el carácter periférico, pues menciona que primero tenemos condiciones fisiológicas como el llanto, la risa o el sudor y, posteriormente, adecuamos cada una de estas orientaciones corporales a una emoción determinada por nuestro complejo social, por los aprendizajes previos y las herramientas de identificación que se posean cuando acontece el caso emocional.

En otras palabras, en la Teoría Clásica importa más el carácter cuantitativo que pueda ser medido como la sudoración o la intensidad de la risa, el llanto o los movimientos corporales, por mencionar algunos de los que se han medido en laboratorio y de los que se tiene un referente experimental, como los experimentos del psicólogo Silvan S. Topkins, quien en 1960 buscó identificar seis emociones “básicas” por medio de fotografías de rostros que representaran las emociones mencionadas en la prueba.

Aun así, es hasta la Teoría de las Emociones Construidas cuando podemos observar que cada una de las emociones depende de una compleja red de relaciones en las que los humanos se han formado para tener la capacidad de identificar tales gestos, movimientos o fotografías como respuestas a estados emocionales, tal como menciona Feldman (2019, p. 32):

Es indudable que el rostro es un instrumento de comunicación social. Algunos movimientos faciales tienen significado, pero otros no, y ahora mismo sabemos muy poco sobre cómo determina la gente cuál es cuál, aparte de que el contexto, de algún modo, es crucial (el lenguaje corporal, la situación social, las expectativas culturales, etc.). Cuando los movimientos faciales realmente transmiten un mensaje psicológico –por ejemplo, enarcar las cejas–, no sabemos si el mensaje siempre es emocional o si su significado siempre es el mismo. Si reunimos todas las pruebas científicas no podemos afirmar, con una certeza razonable, que cada emoción tiene una expresión facial diagnóstica.

En este mismo sentido, podemos señalar que para la psiquiatra Marian Rojas-Estapé (2021) se debe resaltar la importancia de acercar los conocimientos sobre el funcionamiento del cerebro a las personas para que puedan comprender desde dónde surge lo que sienten y si su actividad cotidiana impactó de manera directa en esas sensaciones. Sin embargo, no debe pasarse por alto que las perspectivas sobre las emociones no son concluyentes, por lo menos hasta 2023, y responden a las finalidades y ante los compromisos de las teorías que les anteceden como la Teoría Clásica o la Teoría de la Emoción Construida.

Hacemos notar que Rojas-Estapé (2021) hace hincapié en que una gran cantidad de hormonas surgidas de procesos corporales afectan la comprensión de la realidad y los casos emocionales, entre las más importantes podemos identificar las que ya están en el co-

nocimiento popular: cortisol, dopamina, serotonina, por mencionar las más comunes. Además, recalca la necesidad de conocer maneras para evitar que estas hormonas se salgan de control, por ejemplo: vivir una “vida antiinflamatoria”, buscar comer lo mejor para uno mismo, dormir lo mejor posible, evitar cenas con alcohol, estar lejos de las pantallas antes de dormir, tener vías de escape sanas: ejercicio, cuidado de la voz interior (Aprendemos Juntos 2030, 2021).

Estas recomendaciones, cuando no son circunscritas a la realidad que se aparece ante las personas, nos recuerdan lo que menciona Barbara Ehrenreich (2012) en su texto *Sonríe o muere*, acerca de cómo algunas áreas científicas se aprovechan de la popularidad de la reflexión sobre las emociones para promover soluciones sabidas o modificar la realidad trágica de las personas. Es decir, la innovación está en el uso de las nuevas palabras para designar a las hormonas o las partes del cerebro, pero las propuestas para mejorar la calidad de vida son las mismas que antaño, o una reconstrucción de la realidad que se presenta ante las personas para la venta de algún curso o producto:

Hoy en día, ya no hay excusa para que la negatividad ponga palos en las ruedas. Alrededor del pensamiento positivo ha surgido toda una industria cuyo producto, del que hay versiones para todos los bolsillos, se llama “motivación”. Se puede comprar en formato tradicional de libro, junto con cedés y deudés protagonizados por el autor; o puede optar uno por una experiencia más intensa de que lo “entrenen”, o por la de asistir a un “seminario” de una semana (Ehrenreich, 2012, p. 107).

De esta manera, nos parece que se da pauta a otra explicación para comprender la realidad de nuestro asunto, a saber, si todos pueden sentir de manera individual y dependiendo de cada contexto; entonces, se podría dar pie al relativista para suponer que todo lo relacionado con las emociones es indefinible y, al mismo tiempo, imposibilita la propuesta científica porque cada circunstancia personal estaría desprendida de las que otra persona pudiera presentar.

Sin embargo, consideramos que el objetivo ha dejado de ser únicamente clasificar las emociones, como si de objetos se tratara, y, más bien, se abre la posibilidad a comprender a qué nos referimos cuando las traemos al diálogo, sus fundamentos y, en suma, el fenómeno del estado emocional que estemos padeciendo. Tal como menciona Feldman (2019, p. 50), cada emoción debería ser observada

con precaución, pues en cada una existen variables concretas que la redefinen, modifican, intensifican o atenúan:

Debemos plantearnos que una palabra para una emoción, como por ejemplo “Ira”, no se refiere a una respuesta concreta con una huella dactilar física única, sino a un grupo de casos muy variables que están relacionados con situaciones concretas. Es mejor considerar lo que coloquialmente llamamos emociones (la ira, el miedo o la alegría, entre otras) como categorías emocionales, porque cada una es un conjunto de casos diversos.

Como se puede observar, las maneras de interpretar los estados emocionales dependen de la participación de diferentes elementos que influyen en la corriente vital de las personas y sobre estas circunstancias es que se debe actuar para conseguir una comprensión de los estados emocionales, y no sólo de un posicionamiento limitado a los hechos observables en un sólo individuo.

Dicho lo anterior, hemos explicado la propuesta de Lisa Feldman y la diferencia respecto a la Teoría Clásica de las emociones, a continuación, se presenta la propuesta de Jean Paul Sartre sobre una comprensión de las emociones desde la mirada fenomenológica.

Revisión de las emociones desde una mirada fenomenológica

Una vez se ha expuesto la Teoría de las Emociones Construidas de Feldman, es necesario recuperar la interpretación e identificación de las emociones que realizó Sartre a mediados del siglo pasado, en específico, en su libro *Bosquejo de una Teoría de las Emociones*, publicado en 1939, y podemos mostrar los beneficios que tendría incorporar la propuesta de este filósofo en la reflexión contemporánea sobre las emociones. En este sentido, Sartre mencionó que todos los humanos son resultado de un cúmulo de experiencias y relaciones sociales, por lo que señala como insuficientes las posturas en las que no se observe el carácter funcional de la emoción, es decir, el contexto en el cual se origina aquello que siente cada uno de los individuos y las maneras de hacer frente a la realidad en esos momentos en que el caso emocional aparece frente a la persona mientras se realiza diariamente.

Por este motivo, desde nuestra perspectiva, se aleja de las corrientes de la psicología que buscan encasillar la identificación de las emociones, hoy cercanas al pensamiento positivo, y se muestra más afín con la perspectiva psicoanalítica como posible vía para la reflexión y comprensión de las maneras en que un fenómeno de esta naturaleza afecta a los sujetos:

Para Sartre las posturas anteriores son insuficientes, por eso aborda enseguida la teoría psicoanalítica afirmando que sólo puede comprenderse la emoción si se busca un significado, y éste es funcional (es decir hay un porqué), por tanto, las emociones tienen una finalidad. ...Sartre acepta que el psicoanálisis ha sido el primero en poner en relieve la significación de los hechos psíquicos; o sea que ha sido el primero en insistir sobre el hecho de que todo estado de conciencia vale por algo que no es él, por ejemplo, el cleptomano cuyo interés no es el robo por sí mismo, sino que remite a un significado ulterior simbolizado (Reyes-Pérez, 2019, p. 43).

Consideramos que Sartre ya preveía que no era trabajo de una sola disciplina la resolución de las problemáticas que estaban surgiendo de la psicología encaminada por el proyecto del positivismo, que requería la mirada crítica de la filosofía, por ejemplo, para encontrar los puntos donde deberían participar y colaborar los especialistas para comprender los fenómenos emocionales, que ahora observamos urgentes con el desarrollo de la neurociencia, entonces era necesaria una visión mucho más holista que pudiera comprender lo que estaba ocurriendo y en la que participaran diferentes áreas para identificar las emociones, si es que es posible, o bien, para consensuar metodologías que nos permitan comprender las sensaciones que se nos aparecen sin limitar las circunstancias que definen la libertad del humano, por ejemplo, la fenomenología aplicada al reconocimiento de las emociones:

Si preguntamos a un científico: ¿por qué se atraen los cuerpos según la ley de Newton?, éste contestará: “no lo sé; porque es así”. Y si le preguntamos: ¿qué significa esa atracción?, contestará que no significa nada, que es. Asimismo, el psicólogo, consultado acerca de la emoción responderán muy ufano “Es. ¿Por qué?, no lo sé. Es una simple constatación. Ignoro si posee alguna significación”. Por el contrario, para el fenomenólogo, todo hecho humano es por esencia significativo. Si le

despojáis de su significación, le despojáis también de su naturaleza de hecho humano. La tarea del fenomenólogo consistirá, pues, en estudiar la significación de la emoción ¿Qué hemos de entender con ello? (Sartre, 2015, p. 6).

Por lo anterior, consideramos que nuestro filósofo no detiene la reflexión en este punto, pues afirma que las emociones tienen una buena parte de accidente ante la realidad humana, pero no debe entenderse como una suma de hechos o un desorden de la realidad que acontece en los cerebros; propone que cada una de las estructuras entendidas como emociones tienen su propia significación y quizá ciertas leyes para su aparición que hasta ahora han pasado desapercibidas, pero, en sus palabras: “no puede proceder desde fuera de la realidad-humana. Es el hombre, por el contrario, el que asume su emoción; por consiguiente, la emoción es una forma organizada de la existencia humana”, es decir, mucho más que reacciones químicas o eléctricas en el cerebro (Sartre, 2015, p. 7).

Dada la ambigüedad del término emoción, Sartre (2015, p. 21) propone una definición, desde la perspectiva fenomenológica, que intenta justificar:

Es una transformación del mundo. Cuando los caminos trazados se hacen demasiado difíciles o cuando no vislumbramos caminos, ya no podemos permanecer en un mundo tan urgente y difícil. Todas las vías están cortadas y, sin embargo, hay que actuar. Tratamos entonces de cambiar el mundo, o sea, de vivirlo como si la relación entre las cosas y sus potencialidades no estuvieran regidas por unos procesos determinados sino mágicamente. No se trata de un juego, intentamos lo bien; nos vemos obligados a ello y nos lanzamos así a esa nueva actitud con toda la fuerza de que disponemos. Lo que hay que comprender también es que ese intento no es consciente como tal, pues sería un objeto de una reflexión. Es ante todo aprehensión de relaciones y exigencias nuevas. Pero, al ser imposible la aprehensión de un objeto o al engendrar una tensión insoportable, la conciencia lo aprende o trata de aprehenderlo de otro modo; o sea, se transforma precisamente para transformar el objeto.

En otras palabras, podemos sostener que las emociones no sólo serían reactivas sino dependientes de la realidad situada y de las herramientas que posea el individuo, probablemente únicas por

esta definición, porque cada individuo vivirá la realidad de acuerdo con las condiciones de conocimiento, de sensibilidad, incluso hasta de acuerdo con la cultura en la que se encuentra. Por tanto, usar metodologías fenomenológicas será mucho más adecuado para la comprensión de las emociones, ya que no sólo se centra en los hechos ocurridos, sino en el despliegue de las otras elecciones que las personas han hecho y en las maneras en que interactúan frente al mundo que les aparece.

Para Sartre será mucho más urgente que los humanos reconozcan su libertad y cómo ésta se ve redefinida por lo que sienten, de tal manera que cada quien pudiera dejar atrás los presupuestos sobre su propia sensación, es decir, los conceptos que nos sitúan en estados emocionales reflexivos que objetivan la vida de las personas, pues al cortar el flujo natural de la vivencia, que es irreflexiva, se pasa a la categorización de estados que no podrían ser entendidos sin las circunstancias precedentes. Por ejemplo: cuando pasamos de sentirnos felices a percibirnos felices ante la autorreflexión de la conciencia, se aleja a las personas de los otros elementos que contribuyeron a la sensación de felicidad.

De esta manera, Sartre propone que, para asimilar las emociones como prácticas vivenciales, es necesario comprender al humano de manera esencial, porque los hechos “aislados” que persiguen las perspectivas psicológicas positivas son ajenas al paso del tiempo, al acompañamiento de las personas que han contribuido a la significación de la emoción, al desarrollo de las otras disciplinas y ciencias, la acumulación de los aprendizajes y la reflexión de la conciencia en el transcurrir de la vida de cada uno de los individuos.

Con esto en mente, consideramos que los aportes de Jean Paul Sartre pueden complementar la propuesta de la neurocientífica, dado que durante el siglo XX la psicología estaba buscando posicionarse como una de las ciencias positivas (Reyes-Pérez, 2019) y, probablemente, se haya librado una disputa semejante a la nuestra, donde diferentes perspectivas sobre el origen de las emociones o su aplicación en la cotidianidad haya estado al servicio de determinada corriente de pensamiento que intentaba justificar su manera de categorizar las sensaciones humanas. En este sentido, Sartre publica en 1939 un texto titulado *Bosquejo de una Teoría de las Emociones*, donde explica que hay al menos dos posibilidades para comprender el origen de éstas.

De manera general, podemos afirmar que la propuesta inicial es identificada como una teoría de carácter intelectualista, muy se-

mejante a lo propuesto por Platón, en la que primero existe la idea y después los objetos, acciones y materias que participan de ella; desde esta perspectiva, aquello que llamamos emoción es un antecedente a la consecuencia fisiológica, en otras palabras, primero nos predisponemos a sentir alegría, miedo, tristeza y, posteriormente, acontecen al cuerpo condiciones de carácter fisiológico como la sonrisa, el sudor o el llanto.

Valga decir que la propuesta sartriana fue resultado de negarse a la disminución del humano a unas métricas de carácter simplista que reducen a las personas a objetos bien delimitados sin la libertad característica que los circunscribe. En este sentido, el filósofo Omar de Jesús (2019), quien ha comentado la obra *Bosquejo de una Teoría de las Emociones*, nos menciona que la crítica principal de Sartre es porque “exige a la psicología una antropología de base que aquélla nunca provee, porque sólo se concentra en ubicar hechos aislados que no cohesionan por este afán cientificista” (Reyes-Pérez, 2019, p. 41), de tal suerte que sólo se dedica a la investigación empírica dejando de lado los contextos que han generado los hechos donde las emociones son vistas de manera uniforme, sin los matices en los que cada una puede generarse.

Sartre da a su reflexión la carga existencial que hacía falta a la interpretación de las emociones, esa carga interna que no era abordada por la psicología de su tiempo.

Reconoce que el psicoanálisis permite conocer el punto de vista de quien está padeciendo estas emociones y sólo así es posible generar una interpretación existencial. Las emociones alteran nuestra percepción del mundo, pero no podemos no tener emociones, entonces las emociones son las formas en las que vivimos el mundo. Ser conscientes de la forma en que vivimos el mundo nos hace responsables y por eso insiste en la claridad de la conciencia y en usar la fenomenología para permitirnos reflexionar nuestra postura ante el mundo (Reyes-Pérez, 2019, p. 47).

En consecuencia, la intención de precisar qué se entiende por las emociones nos vuelve participantes activos en la construcción de una definición, suponer que en condiciones controladas obtendríamos la realidad final sobre nuestro sentir sería limitado y, probablemente, equívoco, porque la mayor parte del tiempo somos fuera de las mediciones que esta visión simplista puede ofrecer. Sin embargo,

la falta de algún método nos deja exactamente en el mismo punto, como sujetos aislados tratando de comprender el cauce vivencial que nos acontece sin las herramientas para descifrar el fenómeno.

Para Sartre, la fenomenología permitiría la comprensión no sólo de las reacciones cerebrales o racionales de los individuos, sino considerar al fenómeno de cada una de las emociones y situarlas en su contexto para que la comprensión se dé en el hecho mismo y no fuera de su contexto. En este sentido, es necesario recordar que la propuesta interdisciplinar ha ganado terreno y expandido su área de aceptación al interior de los discursos académicos, pues el amplio espectro de la realidad nos hace imprescindible recurrir y compartir los hallazgos para poder entender lo que en otro momento parecía fracturado.

Llama la atención que el filósofo contempla los estados emocionales siempre relacionados con el mundo en un carácter de mortecino, de tal manera que nuestras reacciones serían esa pintura sobre un lienzo que nos permite soportar y refugiarnos de esa conciencia de monotonía, de una realidad que está continuamente apagándose, la condición final de la libertad humana, la muerte. Es decir, no sólo se tienen reacciones ante la realidad cuando el mundo aparece delante de cada uno de nosotros y nos obliga a sentir; estamos continuamente soportando nuestra condición de existencia, y en esta dinámica trágica vamos sintiendo y reaccionando ante lo que nos aparece y configura nuestro acercamiento ante el mundo y sus circunstancias.

En este apartado hemos observado que la propuesta fenomenológica de Jean Paul Sartre para comprender las emociones desde la fenomenología es plausible; en lo sucesivo se buscará explicar de qué manera se lleva a cabo la metodología para interpretar las emociones y su aplicación en la propuesta de Feldman.

Aplicación de metodologías fenomenológicas en la propuesta de Lisa Feldman

Para continuar, presentamos dos maneras en que las metodologías fenomenológicas pueden acompañar la Teoría de las Emociones Construidas de Lisa Feldman, la primera por medio de una narrativa



y la segunda desde la identificación de una imagen desde las condiciones situadas por las y los lectores.

En 2023, se observa un creciente interés por las emociones, que bien podría estar influido, como menciona la profesora en estudios culturales Sara Ahmed (2019), por las experimentaciones teórico-reflexivas denominadas como “Giro Afectivo” que, como proyecto, busca “problematizar el rol que cumplen los afectos y las emociones en el ámbito de la vida pública y su operatividad en la gestión reproducción y continuidad de las estructuras de poder que organizan las relaciones sociales” (Ahmed, 2019, p. 13). O bien, como señalan las filosofas Celia Cabrera y Micaela Szeftel (2021) cuando escriben que el concepto, propio de la fenomenología de Husserl, la “vida afectiva”, ha ganado centralidad en las ciencias sociales y las humanidades.

Además, el auge de la Psicología Positiva ha puesto en el centro las emociones placenteras, como: la alegría, la felicidad y la tranquilidad, ya que son catalogadas de potenciadoras para la optimización en sectores tan diversos como la vida cotidiana y el trabajo. Mientras que las “otras” emociones, las que nos generan aversión, como la ira, la tristeza y la pereza, son marginadas a espacios donde los individuos se encuentran estigmatizados y con pocas herramientas para comprender los orígenes y significados de lo que sienten.

No obstante, incluso si desde hace más de dos centurias se ha revisado este tópico por diversos pensadores de diferentes áreas del conocimiento, aún seguimos lejos de alcanzar claridad frente a problemas como la semejanza entre las percepciones que cada uno de nosotros tenemos frente a las de los otros, por ejemplo: cuando dos individuos dicen sentir alegría, miedo o ira tenemos pocos referentes para identificar a qué se refieren tales conceptos más allá de nuestra propia experiencia ante tal emoción. Por lo anterior, podemos afirmar que, hoy en día, sigue siendo necesario preguntar: ¿qué son las emociones? Ya que hasta ahora no hay una única definición para el término, más bien se ha optado por utilizar categorías de emociones en lugar de una sola clasificación para cada uno de los sentires, porque, de esta manera, se permite a la persona establecer jerarquías, asociaciones y nuevas configuraciones para los estados emocionales que le vayan apareciendo.

Además, se ha observado que no basta la explicación de una sola de las áreas, por tanto, es necesario realizar una recomposición que englobe las perspectivas disciplinares para reestructurar la visión

Clásica de las emociones que se sigue aprendiendo por algunos profesionales e investigadores, a fin de evitar que se vea a estos estados como unos hechos aislados y simples que pueden ser circunscritos a hechos lejanos de la existencia del humano que se enfrenta a tales condiciones. Y, en ese sentido, la propuesta sartriana nos permite observar que somos sujetos que modificamos lo que sentimos de manera constante como resultado de las reacciones que se nos aparecen en nuestra condición existencial. Para Sartre es imperativo atender las condiciones en que la emoción se presenta, considerando que es el hombre quien actúa en el mundo de manera uniforme, es decir, no hay fragmentos de los humanos que actúan de manera separada o aislada (Vásquez Rocca, 2013).

Por este motivo, si suponemos que somos sujetos pasivos, que únicamente poseen un conjunto delimitado a tres, seis u ocho reacciones bien definidas, se estaría obviando la complejidad con la que podemos responder ante una circunstancia parecida a la que generó la primera sensación, o por qué cambian las emociones ante reacciones que podrían suponerse como semejantes, por ejemplo, los efectos que producen la furia o el miedo en una situación límite o en un parque de diversiones. Con esto no pretendemos decir que todas las propuestas actuales, psicológicas y neurológicas, mantengan los mismos problemas planteados por Sartre, sin embargo, notamos que algunas de las problemáticas podrían beneficiarse de las reflexiones filosóficas, por ejemplo, la Teoría de las Emociones Construida de Feldman podría auxiliarse de la fenomenología para complementar su explicación de los estados emocionales.

Dicho lo anterior, Feldman (2019) se aproxima en su texto a una metodología fenomenológica, aunque omite decir que se trata de esta herramienta, propone un ejercicio sencillo con el que podemos observar las aplicaciones del método fenomenológico. En él se observa que nuestro cerebro genera simulaciones para adecuarse a lo que aparece en el mundo, por ejemplo:

Pensemos en la última vez que alguien nos ha dado una manzana roja y jugosa. La hemos tomado, le hemos dado un bocado y hemos saboreado su acidez. En esos momentos, se estaban activando neuronas de las regiones sensoriales y motoras del cerebro... cuando el lector ha leído la palabra “manzana”, su cerebro ha respondido, en cierta medida, como si hubiera una manzana presente (Feldman, 2019, p. 13).



Con este experimento mental, Feldman demuestra que en gran medida aquello que oímos, tocamos, saboreamos y olemos son simulaciones del mundo, no sólo reacciones ante él, cada uno imaginó la manzana, el color, la sensación al morderla, el sabor y, tal vez, hubo alguna vivencia relacionada con este concepto y el pasado existencial de cada uno de los que leímos el ejercicio. Y, esto que acabamos de vivir es un fenómeno, no un hecho, ya que se pueden sentir las reacciones ante las palabras e incluso percibir sonidos o sabores, sin embargo, se tornan comunicables e irrepetibles, incluso si se leyera nuevamente el ejercicio propuesto por Feldman, la apreciación sería sabiendo lo que va a ocurrir y con un proyecto que fundamentaría el nuevo fenómeno.

Asimismo, podemos señalar un segundo experimento consistente en la identificación de la imagen 1. Como se observa, hay muchas posibles interpretaciones que se pueden dar sobre la condición emocional de la persona seleccionada, sin embargo, son insuficientes para comprender de manera efectiva qué es lo que está sintiendo o bien dar una explicación consistente, se invita a revisar el Anexo 1, para reinterpretar la fotografía.

 **Imagen 1.** Fragmento de El Verano



Fuente: Couleur, 2023.

No obstante, consideramos que, aunque los ejercicios son adecuados para mostrar las maneras en que nuestro cerebro, nosotros mismos realizamos simulaciones activas de aquello que nos aparece en el mundo, es un ejemplo limitado para exponer lo que ocurre cuando hablamos de emociones tal como lo menciona Sartre:

Ahora podemos comprender los motivos de la desconfianza del psicólogo hacia la fenomenología. La precaución inicial del psicólogo consiste, en efecto, en considerar el estado psíquico de tal forma que le despoje de toda significación. Para él, el estado psíquico es siempre un hecho y, como tal, siempre accidental (Sartre, 2015, p. 6).

Es decir, si entendemos las emociones como hechos aislados de toda significación producida por el contexto en que cada uno de los individuos se orienta, esta investigación resultaría en una acumulación, más que en una comprensión de lo que ocurre en cada uno de los estados analizados. Es aquí donde entra la labor de la práctica fenomenológica, pues es esta corriente filosófica la que centra su reflexión en la significación, más que en el accidente, y por tanto nos permite orientar los hechos encontrados para comprender el fenómeno como tal.

En caso contrario a la propuesta sartriana, si para la práctica psicológica, y ahora neurológica, se da por hecho que las emociones no significan nada, que se interpretan como hechos aislados de todo lo demás, entonces se estaría hablando de emociones inhumanas, muertas, que poco o nada tienen que ver con los humanos a los que pretenden significar.

Por estas razones, podemos considerar que Sartre retoma de la fenomenología de Husserl el principio de intencionalidad de la conciencia (“la conciencia siempre es conciencia de algo”) a fin de explicar su propuesta para la comprensión de las emociones, pues las teorías psicológicas, desde entonces y, como se puede ver, ahora en la neurociencia, se encuentran enmarcadas en la propuesta intelectualista Clásica, siguiendo a Feldman, que mencionamos anteriormente, y están impedidas para observar la corriente vital donde aparecen los estados emocionales, limitándose a observar al humano desde una posición distinta de la que realiza de manera cotidiana, más semejante a un objeto (Vásquez Rocca, 2013).

Es aquí donde encontramos la participación que se podría realizar a la luz de la propuesta fenomenológica de Sartre en los hallazgos de la neurocientífica Lisa Feldman, ya que ambos llegan a una interpretación semejante, las emociones deben ser interpretadas como una corriente de hechos y no de manera aislada. Por tanto, las metodologías fenomenológicas serían de utilidad en la búsqueda de significación de las emociones, mientras que el aislamiento nos permitiría analizar de qué se componen sin ser el eje fundamental para su definición.

Dice Feldman (2019, p. 65) que nuestros “conceptos familiares de las emociones están ‘incorporados’ porque hemos crecido en un contexto social concreto donde esos conceptos son significativos y útiles”. No obstante, comenta que para la construcción social ha resultado irrelevante la biología para comprender las emociones, cuestión que supone un ensimismamiento dentro de las disciplinas del pensamiento humano, dado que cada una ha optado por el estudio de hechos aislados sin la relación ni con la vida humana, ni con otras disciplinas que, en otras palabras, se han concentrado en la acumulación del conocimiento, no en la búsqueda del significado como propone la fenomenología.

Dicho lo anterior, nuestra propuesta considera que es urgente y necesario comenzar a reelaborar vínculos dentro de las disciplinas que nos permitan salir de estos diálogos cerrados, pues muchas áreas dependen más de la interpretación de las emociones que de la búsqueda de los elementos que las componen, por ejemplo, la docencia, la psicología, la ética, la informática, por mencionar algunas.

Finalmente, concluiremos, en este trabajo se ha elaborado una explicación de la Teoría de las Emociones Construida de Lisa Feldman, después se ha mostrado en qué consiste la propuesta de interpretación fenomenológica de Jean Paul Sartre y, para concluir, se ha mostrado de qué manera puede participar la filosofía para colaborar con otras disciplinas. En específico, en los trabajos de la neuróloga Lisa Feldman, o bien, para la participación de la fenomenología en actividades ligadas a los estudios científicos actuales relacionados a la interpretación.

Referencias

- Ahmed, S. (2019). *La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Aprendemos Juntos 2030 (2021, 13 de septiembre). *Versión Completa. La neurociencia de las emociones*. Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora. <https://www.youtube.com/watch?v=Tjqrualxgkl>
- Cabrera, C., y Szeftel, M. (Eds.) (2021). *Fenomenología de la vida afectiva*. Buenos Aires: SB Editorial.
- Couleur (2023). *El Verano. Niños jugando*. Pixabay. <https://pixabay.com/es/photos/jugar-ni%C3%B1os-el-verano-libertad-5134828/>
- Ehrenreich, B. (2012). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. México: Editorial Turner.

- Feldman, L. (2019). *La vida secreta del cerebro*. Barcelona: Paidós.
- Reyes-Pérez, O. de J. (2019). Análisis y comentarios en torno al Bosquejo para una teoría de las emociones de Jean Paul Sartre. *Ciencia y Mar*, XXIII(68), 39-48.
- Sartre, J. P. (2015). *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Madrid: Alianza Editorial.
- Vásquez, A. (2013). Sartre: Teoría fenomenológica de las emociones. Existencialismo y conciencia posicional del mundo. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 36(4), 339-351. https://doi.org/10.5209/rev_NOMA.2012.v36.n4.42320

Anexo 1. El Verano



Fuente: Couleur, 2023.