

Capítulo 4

Emoción como experiencia

Oscureciendo lo obvio

Mientras que nuestros esfuerzos analíticos para determinar la esencia de la emoción mediante definiciones elaboradas son inútiles, nuestra auto-inspección común y nada sofisticada no encuentra dificultad en identificarla con las experiencias subjetivas. Estas experiencias son, de hecho, mucho más concretas y definitivas que aquellas elicítadas por la percepción de los eventos externos. En la consciencia de eventos externos siempre hay ambigüedad y dudas con respecto a su naturaleza precisa o, en algunos casos, a su propia ocurrencia: ¿He visto algo moverse allí afuera o me han engañado mis ojos? ¿He oído mi nombre o el nombre de otra persona?

Con las experiencias emocionales hay menos ambigüedad. No sólo sé si estoy o no experimentando emociones, sino que estoy bastante seguro de incluso las diferencias aún sutiles de su cualidad, que explican el hecho de que soy consciente del prácticamente inagotable número de estados distintos de sentimientos, aunque puede que no tenga un nombre para cada uno de ellos. De toda la variedad de experiencias, sólo aquellas sensaciones corporales son tan concretas y ciertas como las emociones, seguramente porque ambas son experiencias de ese segmento del mundo físico que definitivamente es mío, mi cuerpo físico.

Por muy seguros que estemos sobre el hecho de que las emociones son concretas y son experiencias reales, la mayoría de nuestras teorías científicas niegan este hecho u oscurecen su perfecta simplicidad con elaboradas definiciones que hacen preguntarnos si nuestra certeza es una forma de auto-engaño. Pero teorías y definiciones aparte, no hay mundo más real y más sólido que el mundo de nuestra experiencia consciente; no hay hechos más reales ni más sólidos que los hechos de la experiencia. Las teorías y las hipótesis racionales sobre esos hechos y sus causas van y vienen. Sin embargo, los hechos en sí se mantienen, siempre exigiendo mejores explicaciones.

No es sorprendente entonces que no haya ninguna ciencia que no comience con unos datos de la experiencia, y cuyo último objetivo no sea la explicación de estos datos. Y no importa si esta información sea la percepción de un espectro de colores a través de un prisma, o la sensación de

presión cuando estamos sumergidos en agua profunda. De hecho, las ciencias no tienen otro comienzo que la de los datos de la experiencia. Esto es obvio, pero es una verdad que, paradójicamente, mucha gente ha pasado por alto. Todos afirman tener conocimiento del hecho de que las ciencias empíricas son llamadas así porque son ciencias basadas en la experiencia. Pero cuando esto se refiere a la ciencia empírica de la psicología, un amplio dominio de hechos empíricos, especialmente aquellos que son propiamente de esta ciencia, no son a veces tenidos en cuenta. Sí, admiten muchos psicólogos, deseamos explicar las experiencias emocionales, pero ya que son subjetivas e inaccesibles públicamente, debemos guiarnos por sus correlatos, signos observables y conductuales y estudiarlos. Una vez que esta maniobra táctica se lleva a cabo y el foco del énfasis ya no se pone en los hechos subjetivos a explicar, los vínculos entre ellos y las explicaciones científicas se vuelven altamente tenues hasta que el objetivo principal de la cuestión prácticamente se olvida. Y, cuando la no sofisticada y común auto-inspección nos recuerda el objetivo principal, o cuando el público “inexperto” demanda explicaciones para los estados anímicos experimentados o sentimientos transitorios, los psicólogos recurren, no sin cierta vergüenza, a excusas del tipo “la emoción se encuentra entre los procesos psicológicos más difíciles de definir y comprender.” O, apuntan hacia las relaciones entre las estructuras cerebrales y las conductas emocionales o a teorías cargadas de impenetrables verbalismos, y afirman estar en el camino para descubrir las causas de las emociones.

Pero cuando nos paramos y contemplamos en qué, exactamente, consisten nuestros logros científicos actuales, encontramos que no forman segmentos interconectados de un solo camino o de caminos convergentes hacia el descubrimiento, que sería una característica definitiva de progreso. En cambio, encontramos que están formando un laberinto de caminos sin dirección obvia. Siguiendo uno de ellos divisamos la actividad del tálamo, siguiendo otro, la relación entre las hipótesis sobre los procesos cognitivos y como responden las personas a los cuestionarios sobre sus sentimientos, aún un tercero, sobre la agresividad de los animales y torrentes eléctricas artificialmente inducida en sus cerebros. Reconocemos, por supuesto, y con merecida satisfacción, la importancia de nuestros diversos logros, aunque fragmentarios, y esperamos que tarde o temprano desenredaremos y aclararemos los caminos trenzados y los hagamos converger hacia la lejana meta. Pero al haber perdido la clara visión del objetivo, estamos obligados a juzgar cuál de los caminos se encuentra más cerca de él, cuál lleva el camino más recto hacia la meta.

El objetivo, repetimos, es ahora como siempre, comprender las **experiencias** emocionales. Pero para comprender cualquier experiencia

primero hay que comprender su objeto, comprender, es decir, de qué experiencia es la experiencia. Para ello debemos dejar de evadir la experiencia en sí. También hemos de deshacernos del miedo irracional de que estudiando las experiencias volvemos a modos de conducta pre-científicos. El miedo es absurdo, sin base y contraproducente. Sólo hay un punto sólido de partida hacia la búsqueda de los antecedentes de las experiencias emocionales como de cualquier experiencia, ya sea dentro del dominio del entorno externo, del cuerpo o del cerebro, y esa es la naturaleza de la experiencia en sí. Vamos a empezar desde ese punto.

Lo primero que se conoce sobre la experiencia es que siempre tiene un contenido. No existe algo como la experiencia de nada o consciencia de la nada, aunque a menudo hablemos metafóricamente y erróneamente de este modo. O hay consciencia, en cuyo caso hay consciencia de algo, o no hay consciencia en absoluto. No hay necesidad de entrar en este punto en una discusión teórica que nos lleve lejos de nuestro tema principal, aunque existen algunas discusiones que apoyan esta propuesta y junto a ella la opinión de la autoinspección expresada en esta proposición. En cualquier caso, podemos estar de acuerdo en que la consciencia de las experiencias emocionales son experiencias de algo y nunca de nada, con lo cual, aunque hubiera una posibilidad de experimentar la nada no se aplicaría a nuestra discusión.

Una segunda característica de toda experiencia consciente es que es verdadera en sí misma, aunque a menudo estén equivocados con respecto a los atributos “objetivos” físicos o fisiológicos del objeto cuyo contenido representa. Esto, lejos de ser una oscura paradoja metafísica, es un punto de tremenda importancia práctica. Ha sido discutido a menudo y más a menudo pasado por alto u olvidado. El olvido de este punto es responsable de la tendencia, muy difundida, de desconfiar de las experiencias subjetivas. Con lo cual debemos tratarlo y explicarlo una vez más.

Franz Brentano, uno de los fundadores de la psicología moderna, fue uno de los primeros en afirmar que una experiencia consciente era siempre real y verdadera en sí misma aunque a veces no exacta con respecto a la naturaleza específica de su objeto.

El fenómeno internamente aprehendido

James lo cita diciendo,

Son verdaderos en sí mismos. Como aparecen – de esto la evidencia con el cual son aprehendidos es una garantía –son en realidad.

Vamos entonces a explicar el significado de esta afirmación con un ejemplo de la vida cotidiana: Mientras me ducho tengo la convincente impresión de que mi teléfono está sonando. Escucho de nuevo con atención a través del ruido del agua, y tengo la misma experiencia auditiva de nuevo. Cierro el grifo del agua y salgo de la ducha para descubrir que mi teléfono de hecho está sonando. En este caso afirmo que la consciente experiencia auditiva mientras estaba en la ducha fue cierta y verídica. Cierta, porque la tuve y mientras la tuve no necesité de otra garantía de su realidad. El hecho de que me llevó a salir de la ducha puede ser considerado como un testimonio adicional a su realidad y como medio para que se pueda dudar que tuviera semejante experiencia. Llamo a la experiencia verídica sencillamente porque a parte de ser verdadera y real, también correspondió con su referente en el mundo externo, el verdadero sonar del teléfono.

Supón ahora que tengo una similar y convincente impresión pero que en el momento que salgo de la ducha, me doy cuenta de que mi teléfono no podía estar sonando ya que veo que está descolgado y recuerdo haberlo descolgado antes de meterme en la ducha. Mi experiencia en este caso no fue verídica, pero sí real y cierta como el caso previo. No sólo pareció tan real, sino que además me llevó a realizar la **misma acción** que en el otro caso.

Debe ponerse de manifiesto, en este punto, que el término “verídico” utilizado aquí, no tiene nada que ver con la noción metafísica de veracidad o verdad absoluta. Incluso las percepciones verídicas más comunes pueden ser ilusiones ya que nunca se puede decir que correspondan a la verdadera naturaleza siempre desconocida de sus objetos. La solidez e impenetrabilidad de los cristales o metales, por ejemplo, es obviamente una ilusión dada la opinión de la física actual con respecto a la estructura atómica de la materia, una opinión, además, que puede cambiar mañana. Como con el amplio vacío, escasamente poblado de átomos, que nuestro aparato visual y táctil percibe como rocas sólidas o varillas de hierro, lo mismo ocurre con todos los demás objetos y eventos. Nuestra percepción se queda corta en capturar su naturaleza final. Sin embargo, entre las limitaciones constitucionales de nuestro sistema perceptivo podemos y mantenemos la distinción entre las experiencias verídicas y las no verídicas. La distinción se hace sobre bases pragmáticas, es decir, sobre las bases de la utilidad. Aseguro que mi experiencia de una pared es verídica porque no puedo ver a través de ella, porque no la puedo traspasar y porque otros compartiendo mi constitución están de acuerdo con mi afirmación. Además, considerar las paredes como

objetos sólidos y no como superficies penetrables (que podrían resultar ser) es mucho más conveniente, mucho más útil para mis actividades cotidianas. Para cualquier propósito práctico, las paredes son sin duda sólidas. También para todo propósito práctico, las vías del tren son paralelas y no convergen en un punto como fiablemente me informa mal mi experiencia visual real. Llamo a esto último una experiencia ilusoria porque cuando llego al punto en el que vi a las vías converger las encuentro tan separadas la una de la otra como en cualquier otro punto a lo largo de su extensión.

El hecho de que las experiencias subjetivas a veces resulten ser ilusiones y otras veces alucinaciones es a menudo considerado una razón suficiente para negar que las experiencias son reales, merecedora de una seria atención y de ser explicada por una teoría científica. Las ilusiones y las alucinaciones son candidatas legítimas, no menos que las percepciones verídicas, para ser explicadas. De hecho, la razón por la que podemos clasificar las experiencias como verídicas o ilusorias es porque examinamos su relación con su referencia externa. Llamamos a la percepción verídica en aquellos casos en los que encontramos que los atributos sentidos de la percepción están en correspondencia con los atributos del objeto, determinado por otras observaciones o instrumentos independientes; llamamos a la experiencia ilusoria en los casos en los que no se encuentra ninguna correspondencia; finalmente, llamamos a la experiencia alucinación cuando no podemos encontrar un objeto que se relacione con la experiencia.

Este examen preliminar es sólo el comienzo de toda investigación científica. En el caso de la experiencia emocional lo que debemos preguntarnos primero es ¿de qué hace consciente la experiencia emocional? y luego determinar si esta consciencia es verídica o ilusoria y subsecuentemente identificar los factores responsables de su ser verídico o ilusorio y describir los mecanismos que son responsables de esto. No hace falta decir que nada de lo anteriormente mencionado podría ser llevado a cabo con éxito, si desde el principio pasamos por alto lo que queremos explicar, porque hemos decidido de antemano que no es real o suficientemente verdadero o tan real como sus señales o conductas concomitantes.

Para responder la cuestión fundamental con respecto a lo que es el objeto, el contenido o la referencia de la experiencia emocional, ninguna otra herramienta es apropiada o necesaria, ninguna teoría, ningún artilugio, ningún instrumento de medición excepto la auto-inspección. Pero no importa lo obvio que sea la necesidad del uso deliberado de la auto-inspección, no importa que sea usada inevitablemente incluso por aquellos que niegan su eficacia, la auto-inspección rara vez es admitida sin consideraciones. Una vez más, el hecho obvio y simple de que la auto-inspección es el único

método apropiado con el que acercarse a las cuestiones fundamentales es enturbiado por pensamientos y prejuicios mal enfocados: Preferimos no atender a un método tan fuertemente asociado con una psicología filosófica obsoleta, un método que sólo puede darnos información privada y subjetiva, especialmente cuando esa información ofende nuestras preconcepciones con respecto a lo que deben ser las emociones.

Forzaremos la necesidad de emplear la auto-inspección mientras procedemos con este estudio. Siendo optimistas, también la psicología moderna puede que supere sus inseguridades, y reconozca el hecho de que sus raíces provienen de la filosofía, deje de sentirse avergonzada del ancestro que comparte con todas las demás ciencias y emplee con fidelidad y abiertamente el método usado por sus antepasados filósofos con considerable éxito.

El testimonio de la autoinspección

Probablemente no sea una coincidencia que en la mayoría si no en todos los idiomas, la emoción se denomina con palabras que también denotan movimiento o sensaciones somáticas. Seguramente sea porque intentamos comunicar lo más exactamente posible nuestras convicciones tácitas de que el contenido de estas experiencias es sin duda la consciencia de un movimiento físico dentro de nuestro cuerpo. ¿Es justificada esta convicción? ¿Es nuestra consciencia verídica? La auto-inspección ciertamente nos llevaría a creer que lo es. Pero antes de que podamos formular objetivamente alguna conclusión, deberíamos concebirle a la autoinspección una escucha que fuera imparcial.

La opinión sobre la auto-inspección en este punto es tan inequívoca en el caso de prolongados estados emocionales o de humor como lo es en el caso de los sentimientos transitorios, aunque en el primer caso no es siempre tan fácilmente obtenida. Hay dos razones, que reflejan dos aspectos de la misma realidad, que no permite darnos cuenta inmediatamente de que los estados de humor consisten en la consciencia de eventos somáticos. El primero tiene que ver con nuestros hábitos conceptuales y lingüísticos, el segundo con la naturaleza de los sucesos somáticos en sí.

Hablamos de las emociones y las consideramos estados discretos que surgen de un hipotético paisaje plano, afloran grupos de rocas o árboles solitarios en las llanuras. Consecuentemente, apenas podemos evitar notarlos contrastando drásticamente con el fondo, de acuerdo con nuestras expectativas, y apenas podemos evitar no verlos si no contrastasen tan drásticamente. Sin embargo, si eliminamos estas expresiones verbales, y los conceptos e imágenes que implican, notaríamos que nuestro paisaje

experiencial, lejos de ser un fondo plano donde las emociones están superpuestas, sería más parecido a la superficie del mar en constante agitación. Una atenta auto-inspección revelaría que siempre estamos sintiendo emociones, que las experiencias emocionales no son adiciones de fuera, sino características de una constante fluctuación de experiencias. También revelaría que los estados de ánimo están hechos de una sucesión de diversas sensaciones mucho menos intensas que las emociones transitorias, con lo cual se notan menos fácilmente. En cuanto a las distintas diferencias entre los diferentes estados de ánimo, nos daremos cuenta que son debidos a diferentes conjuntos de sensaciones al igual que los sentimientos transitorios.

La segunda razón por la que estados anímicos son menos fácilmente reconocidos como conjunto de sensaciones somáticas es porque los sucesos somáticos que dan lugar a las sensaciones no son ni repentinos en la activación ni en la disipación, ni involucran al cuerpo en la misma medida que los eventos transitorios, especialmente los provocados por una emergencia. De este modo, las sensaciones a las que dan lugar no aparecen tan intensas ni tan distintas, y llevan a la impresión, que es entonces cristalizada en palabras e imágenes, de que durante la mayor parte del tiempo nuestra vida interna es afectivamente plana, desprovista de sensaciones concretas.

No obstante, la existencia de un tono afectivo presente se hace obvio tan pronto como las circunstancias inducen cambios en la cualidad afectiva del estado de ánimo. La transición incluso de leve euforia en leve depresión, aburrimiento o indiferencia es entonces claramente reflejada por cambios de postura, grado y cualidad de habla y es claramente sentida como cambio en sensaciones internas. La ligereza da lugar a la pesadez, cansancio, tirantez, debilidad en los músculos y articulaciones. Y, al igual que con los sentimientos transitorios, en cuanto desaparecen estas sensaciones el estado anímico desaparece. No hay disforia sin pesadez, cansancio o debilidad y tirantez ni tampoco puede haber un estado anímico eufórico mientras persistan estas sensaciones.

Que la experiencia emocional es la consciencia de los cambios somáticos es mucho más evidente en el caso de las emociones transitorias, aquellas precipitadas por respuestas automáticas a situaciones externas de emergencia y aquellas precipitadas por el estímulo cuidadosamente evaluado, o por los recuerdos y pensamientos privados. Estas emociones cortas en el tiempo producen notables cambios en los procesos fisiológicos que contrastan drásticamente con el patrón de la actividad fisiológica que le precedió y que explican nuestro estado anímico actual. Es este mismo contraste el que capta nuestra atención y crea la impresión de que los estados emocionales son añadidos a un emocionalmente descolorido fondo experiencial.

¿Cuales son entonces los atributos de las experiencias emocionales o las circunstancias que las rodean que nos inducen a creer que consisten en ser consciente de los sucesos somáticos? Primero, recordando la afirmación de Brentano, las experiencias hablan por sí mismas en este punto. Si Brentano tiene razón, lo único que tenemos que hacer es escuchar sus mensajes que es otra forma de decir inspeccionémonos atentamente. El principal mensaje es que las experiencias emocionales reflejan fielmente los atributos de sus objetos, el conjunto de eventos somáticos, y no los atributos del estímulo precipitante. Como ya hemos mencionado, la experiencia emocional no comienza en cuanto es percibido un estímulo externo representando miedo. No refleja en otras palabras el comienzo de la percepción externa del coche a gran velocidad, en nuestro ejemplo del incidente de tráfico. Ni tampoco comienza tan pronto como la respuesta de emergencia de los músculos esqueléticos comienza a extenderse. Sino más bien notamos que el comienzo coincide con el comienzo de las sensaciones viscerales y la duración es la duración de esta agitación visceral somática. Es cierto que aún podemos sentir las manos húmedas, pegajosas y frías y taquicardia cuando ya no experimentamos miedo. Aunque esto no quiere decir que la duración de nuestro miedo no era co-extensiva con la duración de la agitación visceral somática. Sólo significa que las propiedades inerciales de toda reacción fisiológica no son iguales y que algunas persisten mientras que otras vuelven a su estado y nivel de funcionamiento normal. La duración al igual que el comienzo de la experiencia de miedo fue co-extensiva con la duración del patrón de cambios somáticos que constituyó su objeto.

A fin de que no se nos acuse de llevar a cabo un razonamiento circular, donde primero asumimos miedo como consciencia de un patrón fisiológico y luego mostramos la experiencia como co-temporal con ese patrón, debemos señalar que no estamos suponiendo nada ni argumentando nada. Sencillamente estamos mencionando la coincidencia de dos hechos. Es verdad que confiando en la auto-inspección no podríamos distinguir estos dos hechos. Forman una única e indivisible experiencia, principalmente, consciencia de los sucesos somáticos. Pero también es verdad que podemos separar la consciencia de los eventos somáticos de los eventos en sí mismos mediante la grabación de estos eventos por medios mecánicos junto con nuestros propios signos marcando el comienzo y la terminación de nuestra consciencia de estos eventos, o, si se prefiere, nuestro miedo. Semejante experimento, que probaría la veracidad de nuestra experiencia, es factible, pero requiere un conocimiento independiente del patrón general de eventos somáticos que es típico de la experiencia de miedo. El hecho de actualmente no está disponible ningún conocimiento preciso no desvirtúa la verdad fundamental de la experiencia de miedo siendo co-temporal con un conjunto

de eventos fisiológicos, ni tampoco sugiere que la experiencia no fue verídica. Sólo apunta a un vacío obvio en nuestro conocimiento empírico. Sin embargo, hemos de ser menos demandantes y fiarnos de la observación de las señales visibles de estos cambios somáticos incluyendo signos esqueléticos como expresiones faciales, y estaríamos con muchas más posibilidades dando testimonio de la veracidad de la experiencia. De hecho, es lo que hacemos en nuestra vida diaria: Observando a otros, hemos llegado a saber que una ola de furia coincide muy de cerca con el cambio del color de la piel y la congestión facial y suponemos que la ira disminuye cuando estos signos disminuyen.

Similarmente, la impresión de que la intensidad de las experiencias emocionales particulares se relaciona con la intensidad de los cambios fisiológicos también apoya la veracidad de las experiencias. No vamos a entrar ahora en una discusión detallada sobre la naturaleza de la intensidad de las experiencias, si puede ser cuantificada y a que aspectos de los cambios fisiológicos corresponde de forma precisa. No obstante, creemos y asumimos que otros sienten la alegría y la angustia o el miedo de forma más intensa mientras mayor sea la activación somática, mayor será el número de músculos contrayéndose, más visible serán los temblores, más cogestionada esté la cara, más fuertes sean los latidos del corazón, más grandes estén las pupilas de los ojos. Por el contrario, no podemos afirmar que la intensidad de nuestros sentimientos sigue a la intensidad o la claridad o la duración del pensamiento o la percepción del objeto que induce la emoción, que es también el objeto-emocionalmente-sentido. De hecho, cuando nuestro sentimiento está en la cumbre, la consciencia del objeto-emocionalmente-sentido se disipa y en su lugar aparece una aguda y clara consciencia del propio objeto del sentimiento, el cuerpo en sí en agonía o exultación.

Igualmente apoyando la veracidad de las experiencias afectivas se encuentra otro fenómeno que describimos anteriormente. Es posible, dijimos, experimentar la emoción sin ser conscientes de un objeto-emocionalmente-sentido. Uno puede estar intensamente consciente de ideas y pensamientos que se esperan sean elicitadoras de las emociones sin experimentar éstas, pero uno nunca puede experimentar la emoción a menos que, y hasta que los procesos corporales hayan cambiado. Esta información de auto-inspección, una vez más, aparte de ser verdadera y genuina en sí misma, defiende con firmeza que las experiencias emocionales son verídicas.

Todos los casos apuntan a la misma conclusión donde experimentamos una transición de un estado emocional a otro diferente. ¿Qué es lo que marca la transición de miedo al sentimiento placentero de tranquilidad y seguridad una vez que notas que el ruido que oíste no es el de un motor del avión funcionando mal, sino del tren de aterrizaje que se está preparando para un

aterizaje seguro? ¿Es una nueva idea, el reconocimiento de la naturaleza del ruido? Más bien no. Aún puedes ser consciente de las ideas anteriores. De hecho puede que te regañes a ti mismo por ser tan “susceptible” de creer que un motor del avión se había estropeado. Pero eso no afecta tu sentimiento de seguridad. No es entonces el cambio de ideas lo que explica el cambio en tu sentimiento. El cambio se debe al hecho de que la sensación de “hundimiento” en la boca de tu estomago ya no se encuentra allí. Ahora puedes atribuir, si lo deseas, la desaparición de esta sensación a la idea de que “es falso que el motor se rompió, es verdad que el ruido es del tren de aterrizaje.” De hecho, estarías en lo cierto identificando este cambio de ideas como el que ocasiona la desaparición de la sensación de “hundimiento” en la boca del estómago. Pero el hecho permanece, tu miedo desapareció porque tus ideas terminaron con la desaparición de las sensaciones somáticas que constituían tu miedo, y la aparición, en su lugar, de otras sensaciones.

Finalmente, la veracidad de las emociones como la consciencia de sucesos somáticos se encuentra virtualmente fuera de disputa en las situaciones donde el cuerpo está entumecido e irresponsivo debido a fatiga extrema o por el consumo de drogas, o alcohol. Sabemos claramente entonces que el estímulo externo, ideas, pensamientos y recuerdos han perdido su poder de hacernos reaccionar emocionalmente como lo harían en otra circunstancia porque el cuerpo se ha vuelto irresponsivo. ¿No es esta una de las razones por las que entumecemos nuestro cuerpo a través del consumo de drogas?

La variedad de evidencias que corroboran que la emoción es consciencia veraz de eventos somáticos es virtualmente inagotable. Sin embargo, como hemos admitido en avance, ninguna excluye la posibilidad, por muy remota que sea, de las experiencias que pueden resultar tan verdaderas, sean no obstante ilusiones o alucinaciones. Es posible, por ejemplo, que el objeto actual de la experiencia emocional no sea el conjunto de sensaciones somáticas sino un conjunto de comandos neuronales creados dentro del cerebro que imitan los mensajes aferentes que hubiesen constituido la actual sensación somática. Pero de esto hablaremos de nuevo en los siguientes capítulos.