

**Un recorrido
filosófico sobre
las emociones**

Sentimientos encontrados

Trinidad y Valentina Silva

 **Planeta**

Nuestra propuesta

Sobre las emociones se ha estudiado mucho. Los discursos sobre el tema abundan de tal manera que resulta difícil contar una sola historia. Existen versiones que afirman que las emociones son parte de nuestra herencia genética. Por otro lado, hay quienes defienden la idea de que las emociones no son inherentes a nosotros, sino que simplemente nos rodean desde el medio cultural y social. En la historia de la filosofía, algunos han dicho que residen en el pecho, junto al corazón; otros, en la mente, alojadas en el cerebro. Hay filósofos que las han puesto del lado del cuerpo, como respuestas espontáneas, alejadas de la razón. Sin embargo, la mayoría ha visto que hay algo del pensamiento y la creencia en la emoción, en la medida en que reaccionamos a partir de lo que consideramos que tiene valor.

Las emociones, en efecto, nos obligan a contemplar múltiples aspectos. Pongamos, por ejemplo, la vergüenza. Nos encontramos en una situación con personas conocidas y desconocidas. De pronto, tropezamos y caemos. Nuestro cuerpo reacciona con inhibición, nos sonrojamos, evaluamos la caída como una acción torpe y, además, incorporamos la opinión de los demás sobre nuestra torpeza. Solo en esta escena se juegan los ámbitos físicos, psicológicos y sociales. Por esta razón, esa emoción puede abordarse desde diversas perspectivas: la fisiológica, la psicológica y la sociológica. Al mismo tiempo, el tema de las emociones surge en nuestro entorno cultural como algo que nos atraviesa todo el tiempo, siendo material de canciones, películas, libros y conversaciones cotidianas.

Este libro, más que simplificar o explicar las emociones, intenta introducirnos a su complejidad, rehabilitando la dificultad que presenta hablar de ellas. Muchas veces sentimos la necesidad de comprenderlas y separarlas, como si ahí hubiese una salida, un alivio frente al enredo y el sufrimiento. Nosotras hemos escrito e ilustrado este libro con la convicción de que hay una belleza en este enredo y lo tratamos en dos temas principales.

Cuerpo y alma. La ciencia no habla del alma, lo cual es razonable. Sin embargo, hemos decidido hablar sobre ella pensando que es un rasgo de la humanidad que se nos escapa. Hablamos figurativamente de nuestra personalidad, nuestra mente, carácter y vida como «alma». Es un recurso poético, por decirlo de alguna manera, para designar aquello de nosotros mismos que no sabemos qué es y, sin embargo, parece ser lo más importante. Más allá de nuestras creencias sobre la naturaleza del alma, tenemos la impresión de que al menos es algo distinto al cuerpo. La historia que queremos contar inicia con el alma, justamente para reflexionar sobre esta diferencia en el tratamiento de las emociones. En efecto, si hay algún fenómeno que habita en medio de nuestro espíritu y nuestro cuerpo, es la vida emocional, con sus arrastres psíquicos, somáticos y psicomáticos. No pretendemos una aproximación dogmática; más bien, la diferencia cuerpo/alma cae en el ámbito de la imaginación para generar un diálogo que intenta traducir este encuentro (o desencuentro).

Emociones y sentimientos. Hablamos de emociones en general, para referirnos a las respuestas o reacciones físicas y psicológicas frente a nuestro entorno. La palabra «emoción» viene del latín *emotio*, que designa un movimiento, una alteración del ánimo que puede ser pasajera o duradera. El sentimiento, en cambio, es una experiencia vivida internamente, la cual se presenta mediada por la reflexión. La diferencia entre ambos conceptos es difícil de precisar y, a veces, se confunden. Pero incorporar el sentimiento, con su vivencia propia, amplía el espectro de experiencias psíquicas. Por ejemplo, la emoción de la vergüenza, que puede darse sin mediación reflexiva como respuesta a un estímulo externo es distinta al sentimiento de vergüenza que puede invadirnos sin provocación. Lo mismo sucede con el asco. La culpa no es una emoción, pero el sentimiento de culpa es una vivencia característica de la vida emocional. Sin intentar trazar una línea definitiva entre ambos fenómenos, hemos querido marcar la diferencia para enriquecer y profundizar el recorrido de la experiencia emotiva, de aquello que nos mueve y conmueve.





Alma

La palabra alma
viene del latín *anima*,



que significa

respiro,

aire,

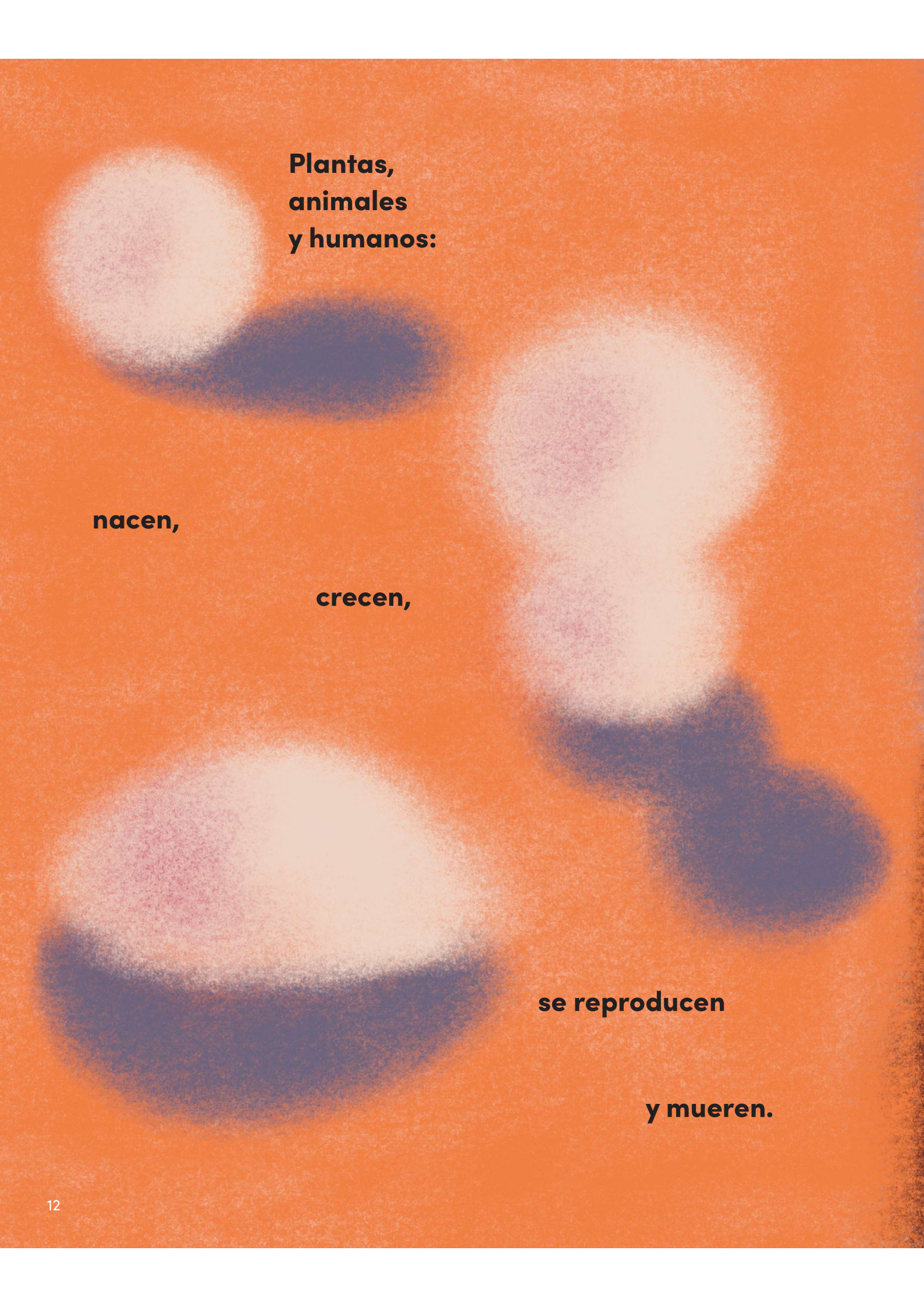
viento.



**Es que pareciera
que todo lo que está vivo respira**



**y tiene un viento
que lo mueve por dentro.**

The background is a solid orange color with a fine, grainy texture. There are three large, soft-edged, blue-grey shapes that resemble clouds or smoke, each with a lighter, almost white, circular center. These shapes are positioned in the upper left, middle right, and lower left areas of the page.

**Plantas,
animales
y humanos:**

nacen,

crecen,

se reproducen

y mueren.



**¿Qué los mueve
cuando viven?**

**Y cuando mueren,
¿qué los deja de mover?**

**Hace mucho tiempo,
se pensaba**



**que el alma humana
era como un fantasma:**



**Un reflejo pálido de
nuestra humanidad**

**que vivía para siempre
en la eternidad.**