

REVISIÓN

ESBOZO DE UNA VISIÓN CONTEMPORÁNEA DE LOS AFECTOS

(Rev GPU 2012; 8; 2: 174-191)

André Sassenfeld¹

En términos generales, gracias a la profunda y duradera influencia del legado filosófico que tiene sus inicios en Platón y su continuación más prominente en las reflexiones de Descartes, históricamente la cultura occidental ha tendido a tratar las emociones como fenómenos que son en esencia disruptivos, disfuncionales e inferiores en comparación con los poderes de la razón. Forgas (2002) nos recuerda que ya Platón había establecido que la afectividad constituye una modalidad de respuesta más primitiva e incompatible con el razonamiento, y que este último era considerado por el filósofo como modalidad de respuesta más elevada y por tanto más deseable. En un examen de algunos aspectos centrales del pensamiento de Descartes, por otro lado, Stolorow *et al.* (2002) puntualizan que “la elevación de la razón y la denigración de la vida afectiva son características inherentes a [la] doctrina de la mente aislada” (p. 10) del mundo material –esto es, la separación categórica entre la “cosa pensante” (*res cogitans*) y la “cosa extensa” (*res extensa*)–, enunciada sintéticamente en la máxima filosófica *cogito ergo sum*.

En gran medida, el influjo de esta visión no ha sido explícito ni consciente, sino más bien subterráneo –lo cual, por otra parte, no ha impedido que se exteriorice de distintas formas en las prácticas socializadoras y educacionales imperantes. Uno de los supuestos comunes más o menos tácito que se desprende de esta consideración del lugar desventajoso que ocupan las emociones en el escenario de la experiencia humana es que su presencia perturba e incluso es capaz de impedir el funcionamiento óptimo de los procesos mentales denominados superiores. Con esto se justifica

–a menudo a modo de racionalización defensiva– su control y desplazamiento a través de la inhibición, la negación, la represión y otros mecanismos conscientes e inconscientes de defensa. La separación entre movilidad emocional expresiva y procesos cognitivos es, en efecto, considerada como virtud. Dicho de otra manera, en especial cuando se manifiestan en calidad de emociones intensas, los afectos son vistos como hechos intrínsecamente indeseables y necesitados de algún tipo de control. En total, la “cultura occidental ha hecho del cuerpo algo inferior a la mente y da a los sentimientos

¹ Psicólogo clínico. Docente U. de Chile, U. del Pacífico y U. del Desarrollo. Contacto: asjorquera@hotmail.com, www.sassenfeld.cl

una importancia menor que la que da a la razón" (Keleman, 1996, p. 13).

Por supuesto, la circunstancia descrita no ha estado ajena al campo de la psicología, que por mucho tiempo prefirió estudiar el comportamiento observable y los procesos "mentales" y tendió a marginar la afectividad. Sólo en las últimas décadas la investigación de las emociones se ha convertido en un área significativa que, como veremos, ha ido floreciendo al menos en parte por el interés que las neurociencias han comenzando a manifestar en los fenómenos emocionales. El propósito de este artículo es esbozar los aspectos fundamentales de la visión contemporánea de los afectos que ha ido cristalizando en los últimos años y que, en realidad, transforma profundamente la visión cultural y disciplinaria más bien despreciativa que ha primado en torno a la afectividad. Con esta finalidad revisaremos las fuentes de la concepción tradicional de los afectos ejemplificándolas en el trabajo de Freud, mencionaremos la importancia de la aparición del campo de las neurociencias afectivas y, a continuación, esbozaremos una visión contemporánea de la afectividad detallando las diferentes funciones que en la actualidad se atribuyen a los estados emocionales. Para dar inicio a este recorrido se hace necesario enmarcar este trabajo mediante una definición general de lo que estamos llamando los afectos.

La emoción es un constructo difícil de definir. También en torno a las definiciones diferenciales de las nociones de *emoción*, *afecto* y *sentimiento* existe una gran confusión conceptual. En ocasiones, los mismos términos son definidos de maneras opuestas por parte de diferentes teóricos (ver, entre otros, Damasio, 1994, 2000; Diamond y Marrone, 2003; Gross, 1999; Panksepp, 2002). Por ejemplo, para algunos el término *afecto* remite a la vivencia subjetiva de los estados emocionales, mientras que para otros apunta a los aspectos fisiológicos y viscerales de las emociones. Ejemplos de definiciones contradictorias similares pueden encontrarse para la mayoría de las nociones involucradas. Desde el punto de vista de Green (1972), esto tal vez sea comprensible, en cuanto resulta "difícil hablar de algo que por su esencia es sólo parcialmente comunicable, como los afectos, por lo menos en medida mayor que otros fenómenos [...]" (p. 163). Kutter (2001) menciona algunos detalles etimológicos del término *afecto*: "En el sentido etimológico, la palabra *afecto* tiene su origen en el verbo latín *afficere*, que significa literalmente: agregar, influenciar, incitar" (p. 25, cursiva del original). En el contexto de este trabajo, cuyos objetivos principales no contemplan una clarificación de las contradicciones conceptuales existentes y cuyo

propósito central no la hace indispensable, utilizaremos en términos generales las nociones de *afectividad*, *afecto* y *emoción* de manera intercambiable, haciendo referencia a la dimensión afectiva de la experiencia e incluyendo los diferentes fenómenos que la conforman (emociones, sentimientos, estados de ánimo, sensaciones emotivas, etc.).

FUENTES DE LA CONCEPCIÓN PSICOLÓGICA TRADICIONAL DE LOS AFECTOS

No es éste el lugar indicado para repasar las innumerables concepciones psicológicas de los afectos que han sido formuladas a lo largo de la historia de la psicología y el psicoanálisis. Sin embargo mencionaremos algunas concepciones relevantes que, en estas áreas, han apoyado en mayor o menor medida la persistencia de la perspectiva sobre las emociones que hemos delineado en la introducción. Dada su indiscutible influencia y dado que en ella se puede detectar un eco de las reflexiones originales de Platón (Forgas, 2002) y Descartes (Stolorow, 2000; Stolorow *et al.*, 2002), nos centraremos en algunos aspectos de la obra de Freud.

Freud debatió la cuestión de los afectos a lo largo de toda su vida. Al igual que muchas de sus concepciones acerca de aspectos específicos, sus ideas sobre la afectividad se fueron modificando de modo considerable en el transcurso del desarrollo de su obra. En una revisión histórica de esta temática, Green (1972) destaca algunas de las reflexiones más importantes de Freud, empezando por sus ideas iniciales acerca del afecto como cantidad de energía que acompaña los procesos psíquicos, y el yo como factor psicológico que cumple el rol de moderar variaciones excesivas de la vida mental producidas por montos de afecto que amenazan con perturbar la organización existente en ésta. En un comienzo, Freud "concibe el afecto como representante póstumo de acciones que en el oscuro y remoto pasado prehistórico fueron adaptativas y estuvieron bien motivadas" (p. 165). Con posterioridad, habiendo colocado en el centro del pensamiento psicoanalítico el concepto de la pulsión, en sus escritos metapsicológicos Freud entiende los afectos como facetas subjetivas de las pulsiones y, en consecuencia, como fenómenos secundarios que derivan de la expresión primaria de determinadas cantidades de energía pulsional (Dio Bleichmar, 2005; Fonagy *et al.*, 2002; Green, 1972; Jurist, 2006). Son, en este sentido, concebidos como procesos de descarga de tensión placentera o displacentera (Jurist, 2006; Kutter, 2001).

Green (1972) prosigue mostrando que Freud, hacia la década de 1920, afirma que el afecto es aquello que

es reprimido. Por otro lado, gracias a la acumulación de su experiencia terapéutica, la afectividad parece haber adquirido una importancia cada vez mayor en su pensamiento clínico –en especial, el valor de la angustia como señal que favorece el funcionamiento adaptativo del yo (Jurist, 2006; Kutter, 2001)–, importancia en gran medida paralela a su inclinación por explicar una gran diversidad de procesos psíquicos recurriendo al concepto de la pulsión. Sin embargo, una conocida declaración que Freud realizó en 1926 lo parece alinear más bien con la visión tradicional que desmerece el valor de los estados emocionales:

Los estados afectivos se hallan incorporados a la vida anímica como residuos de sucesos traumáticos primitivos y despiertan, como símbolos mnémicos, en situaciones análogas a dichos anti-quisimos sucesos. No creo haber incurrido en error al equipararlos a los ataques histéricos, de ulterior adquisición individual, y considerarlos como sus modelos normales (p. 59).

Es decir, los afectos representarían una especie de arquetipo de los ataques histéricos. A esta aseveración se suma la idea tardía racionalista de Freud expresada en las *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis* (1933) respecto de que puede considerarse una gran esperanza para el futuro de la civilización que el intelecto, “con el tiempo, alcanzará la dictadura en la vida psíquica humana. La esencia de la razón garantiza que, entonces, no dejará de asignarles a los sentimientos humanos [...] el lugar que les corresponde” (cit. en Laska, 1993, p. 28).

Muchas de las ideas de Freud acerca de los afectos no pueden ser adoptadas sin reparos a la luz de una variedad de hallazgos actuales. Lichtenberg (1989), por ejemplo, ha enfatizado que en la actualidad debe asumirse que la concepción freudiana de que los afectos son derivados pulsionales o productos de abreacción es errónea y destaca que Freud no apreció la significación de las emociones en el transcurso de la infancia. No obstante, otros pensadores han precisado que para Freud desde un comienzo los afectos fueron importantes (Kutter, 2001). Schore (2003a) reconoce, en diferentes opiniones de Freud acerca de los afectos, muchas de las ideas actuales acerca de los estados emocionales que revisaremos a lo largo de este trabajo, incluyendo la suposición de que cumplen funciones adaptativas y comunicativas para el individuo. Neurocientíficos como Damasio (2000) consideran que muchos aportes de Freud intentaron otorgarles a las emociones un lugar privilegiado en el discurso científico. Jurist (2006)

subraya que en las reflexiones freudianas acerca de la relación entre arte y afecto, menos conocidas y estudiadas que otros de sus planteamientos acerca de los estados afectivos, las emociones “son retratadas como fundamentales para la experiencia subjetiva, como accesibles a la regulación y como formas potencialmente saludables de comunicación” (p. 1315).

Al margen de esta valoración retrospectiva del pensamiento freudiano, la ambivalencia de Freud respecto de los afectos puede ser visualizada como expresión de la descalificación más general de la afectividad que hemos descrito como propia de la cultura occidental. Geissler (2004) resume el desarrollo de la consideración de los afectos en el psicoanálisis de la siguiente manera:

[Al psicoanálisis] a menudo se le acusó de ser demasiado mental y de tomar en consideración demasiado poco los procesos afectivos –que su interés es la comprensión cognitiva, mientras que la experiencia emocional recibe poco espacio. En parte, esta crítica seguramente es correcta, pero se refiere más al método psicoanalítico y al setting psicoanalítico restringido y menos a la teoría, ya que Freud reconocía del todo la enorme fuerza de los sentimientos, sobre todo de los sentimientos inconscientes, los cuales en un inicio conceptualizó más como pulsiones que como afectos (pp. 195-196).

LAS NEUROCIENCIAS AFECTIVAS

Aparte de ejercer una influencia significativa en la vida cotidiana y el bienestar de las personas, la visión desvalorizadora tradicional de la afectividad que hemos esbozado también ha tenido una fuerte repercusión en las ciencias. Los neurocientíficos, por ejemplo, durante mucho tiempo se focalizaron en el estudio de los procesos cognitivos y con ello han tendido a “considerar la emoción como molesto factor desconcertante” (Carter, 2003, p. 237), sin concederle el estatus pleno de fenómeno relevante por derecho propio. Según Panksepp (2001), acabamos de finalizar un siglo de actividad científica en el cual ni la psicología ni las neurociencias prestaron atención suficiente a la naturaleza emocional del ser humano. Durante mucho tiempo, “las emociones fueron simplemente vistas como eventos disruptivos y sólo recientemente han emergido como conceptos que pueden ayudar a guiar los estudios del desarrollo” (p. 161).

Tal como indica Damasio (2000) adoptando una perspectiva histórica, dada la enorme relevancia general de las temáticas vinculadas con los afectos para

numerosos campos de la investigación, hubiese sido esperable que tanto la filosofía como las ciencias naturales se hubieran dedicado con gran interés a su estudio. Sin embargo, al margen de los aportes importantes pero aislados de Darwin, Freud, James y algunos otros, “durante el siglo veinte y hasta hace poco, tanto la neurociencia como las ciencias cognoscitivas miraron la emoción con desdén” (p. 54). Damasio considera que hubo buenos motivos para esperar que durante el siglo pasado las ciencias que se ocupan del estudio del sistema nervioso y el cerebro convirtieran la afectividad en parte destacada de su programa de investigación. Pero, de modo lamentable,

ese desarrollo nunca ocurrió. [...] Durante la mayor parte del siglo veinte el laboratorio desconfió de la emoción. Se decía que era demasiado subjetiva, esquiva y vaga. Se la juzgó antípoda de la razón, considerada la habilidad humana por antonomasia e independiente de la emoción. [...] La ciencia del siglo veinte esquivó el cuerpo y mudó la emoción al cerebro, pero la relegó a los estratos neurales más bajos, asociados con ancestros que nadie respetaba. En último término, no sólo la emoción era irracional: incluso estudiarla tal vez fuera irracional (p. 55).

No obstante, en las últimas décadas, esta comprensión unilateral y tendenciosa de los afectos se ha transformado de modo radical al quedar de manifiesto con creciente claridad lo que Damasio (1994) bautizó como el “error de Descartes” –esto es, la injustificada separación categórica entre los dominios básicos de mente y cuerpo y, en este sentido, entre la mente y su necesario e irremediable enraizamiento en los procesos afectivos que se producen y experimentan en el cuerpo. En este contexto, tal como señala Damasio, en el fondo Descartes es un símbolo que representa un conjunto concreto de ideas sobre el cuerpo, el cerebro y la mente que sigue teniendo un gran impacto en las ciencias y el pensamiento occidental en general. Este conjunto de ideas sugiere

que pensar, y la conciencia de pensar, son los substratos reales de ser. Y como sabemos que Descartes suponía que pensar era una actividad ajena al cuerpo, su fórmula afirmaba la separación de la mente, “la cosa pensante” (*res cogitans*), del cuerpo no-pensante, eso que tiene extensión y partes mecánicas (*res extensa*). [...] Para nosotros [...] en el principio estaba el organismo, y después el pensamiento; lo mismo nos vale hoy como individuos:

cuando llegamos al mundo y nos desarrollamos, empezamos siendo, y sólo después pensamos. Somos, y después pensamos, y pensamos sólo en la medida que somos [...] (p. 276, cursivas del original)

La noción de ser es, por supuesto, un fenómeno complejo y difícil de definir pero que, a pesar de la existencia de tales dificultades, nuestro sentido común no puede desligar de la corporalidad y de la afectividad. De hecho, lo que Damasio (1994, 2000) llama *sentimientos de fondo*, que son estados corporales continuos y perceptibles ligados a perfiles generales del medio interno y visceral que dominan entre los estados emocionales más inmediatos (por ejemplo, bienestar/malestar o calma/tensión), conforman el fundamento de la identidad personal. Sus investigaciones han acumulado evidencia que apoya la observación clínica de que las interrupciones de la propiocepción –esto es, la percepción que el individuo tiene en particular de su cuerpo y sus estados afectivos– desorganizan de modo profundo los procesos mentales. Así, la neurobiología ha estado articulando una perspectiva conceptual sobre los afectos que les concede un lugar primordial en la experiencia humana. Esta perspectiva se ha constituido como alternativa fundamental a aquella más tradicional que hemos descrito con anterioridad.

Las neurociencias afectivas, un campo de investigación emergente que ha realizado importantes contribuciones a la revaloración contemporánea de los afectos y sus funciones, plantean en términos amplios que “nunca entenderemos realmente el cerebro y la naturaleza de la conciencia hasta que comencemos a tomar más en serio los sentimientos emocionales [...]” (Panksepp, 1998, p. 339). Hallazgos en este aún joven campo han mostrado que las emociones establecen un puente necesario para el organismo entre los procesos racionales y los procesos irracionales y, más en general, representan “un proceso central que interconecta muchos aspectos del funcionamiento mental” (Siegel, 2001, p. 80). La creencia habitual de que la cognición funciona de mejor manera sin la “interferencia” de las emociones es un verdadero mito moderno: la evidencia empírica y clínica señala que todo aprendizaje constructivo se ve facilitado a través de una mayor integración de pensamiento y conducta que es promovida por la presencia de una activación emocional moderada o de afectos que se mantienen en un nivel manejable, especialmente en situaciones que carecen de reglas formales capaces de orientar la elección de los pasos más favorables a seguir (Carter, 2003; Damasio, 2000; Greenberg, 2004; Kutter, 2001; Magnavita, 2006a; Ma-

roda, 1999; Schore, 2005). Tal como ha aclarado Damasio (2000), la reducción marcada de la emoción es al menos tan perjudicial para la racionalidad como el exceso de afectos.

Diversos investigadores han destacado recientemente el papel clave de los afectos positivos en los procesos de cambio y aprendizaje ya que muchas veces proveen la oportunidad de ampliar la percepción, el pensamiento y las opciones de acción disponibles al individuo, además de facilitar una flexibilidad cognitiva aumentada capaz de promover la toma efectiva de decisiones y la resolución satisfactoria de problemas (Carter, 2003; Diamond y Aspinwall, 2003; Fosha, 2004; Fredrickson y Branigan, 2005; Greenberg, 2004). Un conjunto de estudios, por ejemplo, mostró que las emociones positivas están asociadas a patrones de pensamiento que son notoriamente inusuales, flexibles e inclusivos, creativos, integrativos, abiertos a la información adicional y eficientes (Fredrickson y Branigan, 2005). Kutter (2001) indica que muchos estados afectivos promueven los procesos cognitivos al activar la fantasía y la actividad psíquica. Más allá, los resultados de la creatividad lúdica asociada de modo típico a emociones como la alegría y el interés pueden fortalecer el deseo de aprender más y de superar lo que ya se ha logrado. Esto, a su vez, ayuda al individuo a enriquecer la gama de los recursos personales e interpersonales que le son accesibles. Por otro lado, Greenberg (2004) ha precisado que también los afectos negativos muchas veces pueden contribuir a optimizar la resolución de problemas al volver más flexibles, creativos y eficientes los procesos de pensamiento.

Como vemos, desde las neurociencias ha surgido un renovado entendimiento de la vida emocional que la ha vuelto a valorar como faceta crucial del funcionamiento óptimo del individuo y los vínculos interpersonales y que, incluso, la ha ubicado en el centro de la existencia humana. En la próxima sección nos ocuparemos de algunos de los detalles más importantes de esta transformada comprensión.

CONTORNOS GENERALES DE UNA VISIÓN CONTEMPORÁNEA DE LA EMOCIÓN

Tal como señala Schore (2005), virtualmente todas “las subdisciplinas dentro de la psicología, desde la psicología del desarrollo hasta la psicología anormal, están cambiando su foco desde la cognición hacia la emoción” (p. 205). Los investigadores contemporáneos que se han dedicado de modo sistemático al estudio de los afectos han modificado, reformulado y agregado muchos elementos a la visión tradicional. En ese proceso

han recuperado, entre otras cosas, diversos puntos de vista planteados originalmente en una investigación pionera llevada a cabo por Darwin (1872). En la actualidad se considera que las emociones son fenómenos orgánicos de gran complejidad y pueden ser definidas en términos amplios como las reacciones del organismo “que surgen cuando una situación es evaluada como portadora de oportunidades o desafíos importantes y que coordinan nuestras respuestas frente a eventos ambientales relevantes [...]” (Garnefski *et al.*, 2002, p. 403). Tienen componentes somáticos y psicológicos, que incluyen al menos los siguientes aspectos interrelacionados:

1. *un patrón más o menos específico de activación fisiológica y endocrina*, que afecta de diferentes maneras la actividad del sistema nervioso autónomo, del sistema nervioso central y de la mayoría de los sistemas funcionales del organismo;
2. *un estado más o menos específico del sistema orgánico motor-muscular*, que involucra una determinada tendencia psicofísica a la realización de ciertos movimientos y, en términos más generales, a la realización de ciertas acciones –recordemos que las raíces etimológicas de la palabra emoción remiten a un “movimiento (-moción) hacia fuera (e-)”;
3. *una alteración más o menos específica de la forma de expresión corporal*, que se pone de manifiesto a través de cambios en la expresión facial, el tono de voz, la gestualidad y el cuerpo en su totalidad;
4. *una experiencia subjetiva*, que incluye la forma de la percepción que el individuo tiene de todos los cambios mencionados que se producen en el organismo, una evaluación cognitiva y afectiva de estímulos que provienen del mundo interno y externo y, asimismo, la interpretación o atribución de significados que el individuo hace respecto de su percepción a partir de tal evaluación; y
5. *la percepción e interpretación que el entorno animado hace del conjunto de cambios que transcurren en un individuo* –aunque ciertos cambios orgánicos que acompañan la aparición de un estado emocional sólo son perceptibles para quien lo experimenta y no para quien lo observa desde afuera (Damasio, 1994, 2000; Diamond y Aspinwall, 2003; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993; Gross, 1999; Koemeda-Lutz, 2002; Krueger, 2002; Traue, Deighton y Ritschi, 2005).

Puede considerarse que los afectos representan una coordinación y sincronización temporal de todos los aspectos mencionados (Diamond y Aspinwall, 2003).

Dentro de la amplia gama de procesos y fenómenos que pueden ser considerados como pertenecientes a la afectividad pueden trazarse ciertas distinciones generales. Damasio (1994, 2000) reconoció la necesidad de diferenciar, en primer lugar, entre las *emociones primarias* que no implican mediación cognitiva (p. ej., el miedo) y las *emociones secundarias* que involucran mediación cognitiva (p. ej., la culpa). Considera que las emociones primarias o discretas constituyen el mecanismo fundamental del comportamiento afectivo, siendo respuestas orgánicas más bien automáticas y en gran medida características de los estadios tempranos del desarrollo. Los afectos secundarios, por su parte, son fenómenos más complejos, surgen en la experiencia humana más tardíamente a partir de los procesos de socialización y el aprendizaje interpersonal, y representan el establecimiento de lazos sistemáticos entre emociones primarias y categorías de objetos y situaciones.

Greenberg *et al.* (1993, 1997, 2001, 2004, 2006) comparten la distinción establecida por Damasio y añaden que las emociones primarias pueden ser entendidas como las reacciones más directas e inmediatas del individuo respecto de determinados estímulos internos o externos, mientras que las emociones secundarias son respuestas más elaboradas respecto de procesos afectivos o cognitivos más elementales. Este acento explicita que, a pesar de que las emociones primarias a menudo son vinculadas con las etapas del desarrollo temprano, en cuanto reacciones humanas básicas no son sólo características de los infantes y no son reemplazadas en el desarrollo posterior por emociones de mayor complejidad –siguen formando una parte esencial de la experiencia y co-existen con los estados emocionales secundarios a lo largo de todo el ciclo vital. Más allá, las emociones secundarias, que como hemos dicho son más complejas que las emociones primarias, están ligadas a la existencia de un self que integra los procesos viscerales, emocionales y cognitivos involucrados. Trevarthen y Aitken (2001) subrayan que son indispensables para la participación en el mundo social.

Greenberg y Paivio (1997) piensan que, además, existen *emociones instrumentales* que se experimentan y expresan debido a que se ha aprendido que tienden a producir un determinado efecto en los demás (p. ej., la expresión de tristeza trae consigo atención y cariño por parte de los demás); en consecuencia, tanto los afectos primarios como los afectos secundarios pueden actuar como emociones instrumentales. Por último, es necesario distinguir las *emociones defensivas*, que son estados emocionales tendientes a encubrir respuestas afectivas primarias que por distintas razones son difíciles de

contener y tolerar (Boadella, 1997; Greenberg y Safran, 1984; Stechler, 2003).

Desde el punto de vista de la evolución psicobiológica, tal como indican Gross (1999) y Consedine y Magai (2003), en términos amplios las emociones discretas representan soluciones filogenéticas probadas de ciertos desafíos, problemáticas y oportunidades humanas recurrentes que están ligadas a la supervivencia física y social. Para Traue *et al.* (2005), una de las ventajas evolutivas de la aparición de los estados emocionales es que éstos “separan la reacción conductual de su estímulo al reemplazar patrones estímulo-respuesta fijos y similares a reflejos o mecanismos gatilladores instintivos e innatos por respuestas conductuales flexibles” (p. 56). Por lo tanto, una característica fundamental de los estados emocionales primarios es que están biológicamente diseñados para facilitar la adaptación fisiológica, psicológica y conductual o, también, que son vehículos de un potencial adaptativo que permite al individuo ajustarse al pasado reconstruido, al presente significado y al futuro anticipado (Campos, Frankel y Camras, 2004; Consedine & Magai, 2003; Damasio, 1994, 2000; Diamond y Aspinwall, 2003; Feldman *et al.*, 2001; Fonagy *et al.*, 2002; Fosha, 2001, 2002, 2004; Fredrickson y Branigan, 2005; Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993; Magnavita, 2006b; Paivio y Greenberg, 2001; Safran, 2005; Safran y Muran, 2000; Schore, 2001a, 2003b, 2005; Traue *et al.*, 2005; Tronick, 2002).

Se puede considerar que las emociones originalmente emergieron y que se han mantenido como capacidades orgánicas porque son capaces de coordinar de manera eficaz e inmediata diversos sistemas funcionales de acción y respuesta –en el organismo humano adulto, en especial frente al surgimiento de problemáticas que no pueden resolverse sólo mediante la cognición–, ayudando con ello a enfrentar retos importantes que se presentan en el ambiente. Siguiendo a Magnavita (2006a, 2006b), las emociones primarias y secundarias evolucionaron de forma paralela a la creciente complejidad de los sistemas sociales como forma significativa de facilitar la cohesión grupal. En una sección subsiguiente veremos que Bowlby fue uno de los primeros pensadores contemporáneos que subrayó este punto de vista de los afectos como fenómenos que favorecen la adaptación a través de la vinculación con otros significativos en sus conceptualizaciones acerca del apego.

Gross (1999) agrega que es factible suponer que distintos afectos constituyen respuestas a diferentes tipos de problemáticas adaptativas –el miedo, por ejemplo, prepara al individuo para enfrentar un peligro, mientras que la alegría contribuye a hacer más probable la mantención de la cercanía física y emocional con

los demás. Por otra parte, puede suponerse que las emociones discretas tienden a poner de manifiesto un mayor valor adaptativo que los estados afectivos más globales o complejos porque, al constituir reacciones en gran medida automáticas y al no implicar mediación cognitiva, son menos propensas a verse distorsionadas por la posibilidad de que los procesos cognitivos –que son un aspecto fundamental de los afectos secundarios– introduzcan errores de interpretación y atribución de significado a los estímulos involucrados (Feldman *et al.*, 2001). Sin embargo, no se les puede asignar sin más a las emociones primarias un mayor valor adaptativo que a los afectos secundarios; sobre todo cuando son repetitivas, ciertas emociones discretas son desadaptativas y, por otro lado, a menudo ciertas emociones secundarias pueden facilitar de manera eficiente la adaptación del individuo a su entorno social.

A diferencia de lo que ocurre en el caso de la mayoría de los animales cuyos organismos experimentan emociones, en el ser humano el valor adaptativo de los estados emocionales se hace cada vez menos automático en la medida en que avanza el desarrollo psicológico. Desde esta perspectiva, uno de los procesos más importantes que en el ser humano da continuidad a la función adaptativa de los afectos es la posibilidad de experimentarlos conscientemente (Damasio, 1994, 2000; Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Paivio y Greenberg, 2001). A pesar de que pensadores pioneros como William James y diversos teóricos contemporáneos han considerado que las emociones son conscientes por definición, la influencia de las ciencias cognitivas ha permitido apoyar de modo empírico la observación clínica de la existencia de afectos inconscientes o implícitos (Winkielman y Berridge, 2004), una circunstancia que ha hecho indispensable tematizar la importancia de la experiencia consciente de las emociones. En este contexto, Damasio (1994, 2000) afirma que en la especie humana puede observarse una tendencia general a cobrar conciencia de los estados emocionales que se manifiestan, aunque no hay evidencia de que el individuo tenga conciencia de todos sus afectos sino sólo de una parte de ellos. Para él, sentir una emoción equivale a tomar conciencia del nexo entre un estímulo gatillador y un estado afectivo y que este proceso ofrece al individuo una forma flexible de respuesta a las circunstancias existentes en el entorno. En su opinión, el impacto duradero y completo de las emociones presentes en el organismo *requiere* de la conciencia:

Las emociones son útiles por sí mismas, pero el proceso de sentir comienza a alertar al organismo acerca del problema que la emoción empezó

a resolver. [...] A su vez, saber [que está presente una emoción] es la piedra angular del proceso de planificar respuestas específicas y no estereotipadas que pueden complementar la emoción, o garantizar que los beneficios inmediatos aportados por la emoción pueden ser mantenidos en el tiempo, o ambos. En otras palabras, “sentir” sentimientos amplía el alcance de las emociones, facilitando la planificación de respuestas novedosas de adaptación, fabricadas a la medida (2000, p. 311).

Greenberg y Paivio (1997), por su parte, piensan que un aspecto primordial de la toma de conciencia de las emociones es la capacidad para vivenciar estados emocionales concretos como señales de reacciones específicas del organismo. Precisan que el

grado en que la emoción produce un efecto organizador o desorganizador depende del grado en que la emoción se integra en el darse cuenta. De modo que las emociones no necesitan sólo ser activadas, sino que necesitan también ser traídas al darse cuenta, ser diferenciadas, que se reflexione sobre ellas, y ser expresadas de modos socialmente apropiados (p. 54).

Más allá, la actualización del potencial de las emociones para facilitar la adaptación también depende de la capacidad del individuo para tolerar tanto afectos placenteros como afectos displacenteros, incluyendo emociones de gran intensidad (Schore, 2003b).

En el contexto de la visión de los afectos cuyos lineamientos generales hemos esbozado, la investigación contemporánea ha atribuido a los afectos un conjunto significativo de funciones subjetivas e intersubjetivas. Tal como puntualiza Lewis (2004), las emociones “tienen múltiples usos y la especificación de las emociones como teniendo una única función con poca probabilidad resultará ser correcta” (p. 67). En los próximos apartados pormenorizaremos estas diversas funciones y, con ello, quedará cada vez más al descubierto el íntimo lazo que une los procesos afectivos con los procesos relacionales en la experiencia humana y en el desarrollo de la personalidad.

LAS FUNCIONES DEL AFFECTO (1): INFORMACIÓN Y SIGNIFICADO

En la actualidad, los afectos son entendidos como una forma fundamental, rápida y eficiente de procesamiento de los innumerables estímulos que conforman la información que proviene del mundo exterior y del

interior del organismo (Damasio, 1994; Forgas, 2002; Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993; Safran, 2005). Greenberg y Paivio (1997) sostienen, en este sentido, que los estados emocionales son el resultado de un complejo proceso de construcción organísmica que sintetiza muchos niveles diferentes del procesamiento de la información (fisiológico, sensorial, mnémico, etc.) –los afectos sintetizan, en efecto, “una compleja cantidad de información que se procesa en el ámbito inconsciente y que resulta en una valoración rápida y condensada, pero también sofisticada [...]” (Safran & Muran, 2000, p. 80). Desde esta perspectiva, las emociones no sólo procesan información, sino que, al mismo tiempo, informan al individuo, una circunstancia que contribuye a explicar la importancia de que el ser humano sea consciente de la aparición y la presencia de sus afectos con tal de poder sacar provecho a su potencial adaptativo. Safran (2005) puntualiza que las “emociones pueden así ser pensadas como un tipo de conocimiento encarnado en el cuerpo” (p. 166).

¿Acerca de qué informan las emociones al individuo? Damasio (1994) ha enfatizado que los estados afectivos advierten al individuo respecto de lo que ocurre en su cuerpo, proporcionándole datos acerca de su estado visceral y músculo-esquelético. Dicho de otro modo, los afectos son el lenguaje que el organismo emplea para hablarse a sí mismo. Safran y Muran (2000) piensan que las emociones “funcionan como la lectura subjetiva (o monitor experiencial) de los sistemas motivacionales o combinaciones de sistemas dominantes en un momento dado” (p. 77). Por otro lado, además de indicarle las características de su estado corporal y visceral presente, los afectos informan al individuo acerca de la significación de las situaciones que enfrenta y acerca de la naturaleza de sus reacciones frente a éstas y, más allá, acerca de aquello que es significativo para la adaptación y supervivencia del organismo (Feldman *et al.*, 2001; Fosha, 2001; Greenberg y Bolger, 2001; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993; Kutter, 2001; Safran y Muran, 2000; Schore, 2003b).

Según Forgas (2002), las emociones juegan un papel importante en los procesos de percepción y categorización de la información. Y, en efecto, diversos investigadores piensan que los afectos traen consigo una tendencia fundamental a orientar el foco de la atención en determinadas direcciones, influenciando el tipo de información que sobresale y con ello sesgando la percepción con fines adaptativos (Critchley, 2003; Fosha, 2001, 2004; Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993; Krueger, 2002). En consecuencia, implican algún tipo de evaluación de los estímulos

propioceptivos y sensoriales. Para Panksepp (2001), los afectos proporcionan al individuo códigos de valor internamente experimentados que operan en gran medida como reguladores de las opciones conductuales disponibles. El organismo realiza la evaluación afectiva inmediata de los estímulos que percibe en términos de aquello que experimenta como favorecedor de su bienestar y, más allá, en términos de sus necesidades, intereses y objetivos básicos.

Al mismo tiempo, los afectos generan a su vez metas organísmicas concretas y específicas a partir de las cuales pueden actuar los procesos cognitivos y llevarse a cabo la acción, siendo las respuestas emocionales primarias creativamente organizadoras del comportamiento a través del establecimiento de prioridades personales (Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993). Greenberg (2004) especifica:

Por lo tanto, las emociones son importantes porque informan a las personas respecto de que se puede satisfacer o que puede ser vulnerada una necesidad, un valor o una meta relevante en una situación [...] y señalan de qué manera los individuos se evalúan a sí mismos y a sus mundos [...] (p. 3).

Desde esta perspectiva, en cuanto reacciones organísmicas frente a ocurrencias internas y externas que involucran una evaluación afectiva de los estímulos implicados, los afectos cumplen la función de proporcionarle al individuo significados personalmente relevantes respecto de sus experiencias y sus acciones (Campos *et al.*, 2004; Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993; Stechler, 2003; Traue *et al.*, 2005).

La investigación contemporánea ha dejado en claro que las respuestas emocionales habitualmente preceden o al menos influyen de manera notoria los significados conscientes que el individuo construye acerca de lo que le sucede y, en consecuencia, pueden ser visualizadas como generadoras primarias de las estructuras psicológicas que guían su vida. De hecho, el ser humano busca de modo continuo dar sentido a sus estados emocionales y, en este proceso, el significado personal surge en gran medida por medio de las explicaciones que encuentra para su experiencia afectiva (Greenberg, 2004). Así, bajo el impacto de las corrientes teóricas constructivistas actuales, Campos *et al.* (2004) establecen que los significados no son inherentes a los eventos mismos, sino que son determinados principalmente por las reacciones emocionales y, desde este punto de vista, definen la emoción como “el proceso de

registrar la significación de un evento físico o mental en la medida en la que el individuo interpreta aquella significación” (p. 379). Suponen que la naturaleza dada de la significación origina la cualidad específica de la emoción y que el grado de significación percibida dispone tanto la magnitud como la urgencia de la respuesta emocional.

Sylvan Tomkins fue uno de los precursores a la hora de proponer una explicación de la forma en la que los eventos adquieren un significado para las personas. Tomkins piensa que los sucesos se vuelven significativos para el individuo en cuanto son intensificados mediante una reacción afectiva concreta, con independencia de la tonalidad del afecto que domina en la situación en cuestión (Lichtenberg, 1989). En términos de la historia personal del individuo, tanto las escenas “con afectos positivos como las escenas con afectos negativos son intensificadas cuando son experimentadas con afectos continuos muy intensos, con cambios afectivos muy marcados o con una secuencia de afectos y cambios afectivos intensos que se repiten a menudo” (p. 85). Recientemente, Campos *et al.* (2004) han hecho referencia a lo que llaman el aspecto *constitutivo* de la emoción, clarificando que la emoción es constitutiva en cuanto la persona construye el significado de los eventos que experimenta al ligarlos con algún valor de relevancia personal o al co-construir el significado con otros. Para ellos, la constitución de un afecto es una transacción psicológica fundamental que genera significados.

LAS FUNCIONES DEL AFECTO (2): MOTIVACIÓN Y ACCIÓN

De acuerdo con Safran (2005), actualmente se ha generado un movimiento interesado en “desarrollar una teoría motivacional comprensiva enraizada en la teoría e investigación contemporánea de la emoción [...]” (p. 166). Y, en efecto, dadas sus funciones básicas ligadas a la información y la generación de significados que hemos descrito las emociones pueden ser visualizadas como fuerzas motivacionales básicas que determinan, organizan y estructuran el comportamiento, señalizando la naturaleza de las necesidades y deseos del individuo (Campos *et al.*, 2004; Consedine y Magai, 2003; Diamond y Aspinwall, 2003; Diamond y Marrone, 2003; Fosha, 2001, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993; Krueger, 2002; Kutter, 2001; Lecannelier, 2006; Lichtenberg, 1989; Mikulincer y Shaver, 2005; Safran y Muran, 2000; Schore, 2000; Stolorow, 2002; Stolorow y Atwood, 1992; Stolorow *et al.*, 2002; Tronick, 2002). Tal como describe Koemeda-Lutz (2002):

Los sentimientos nos mueven: disfrutamos mucho con el amor, temblamos de ira, tiritamos de miedo, nos sumergimos en la tristeza, nos consumimos de anhelo, reventamos de alegría, explotamos de rabia. Nos movemos hacia objetos que despiertan nuestra curiosidad y nuestro interés, que involucran nuestros sentidos de modo agradable. Nos retraemos cuando una situación nos inspira temor, nos sobresalta o nos asquea, cuando algo nos inflige dolor o toca nuestros sentidos de manera repulsiva (ruidoso, estridente, ardiente, pestilente) (p. 184).

En la actualidad, tal como Aron (1996) puntualiza, los afectos se encuentran, efectivamente, en el centro de la teoría psicoanalítica de la motivación, en gran medida debido a que es difícil concebir un sistema motivacional que no se active a raíz de un estado emocional (Diamond y Marrone, 2003). Robert Stolorow *et al.* han sido algunos de los teóricos contemporáneos que han articulado esta perspectiva con más sistematicidad en el ámbito psicoterapéutico. De acuerdo a Stolorow (2002), uno de los vuelcos más significativos en el pensamiento clínico actual es la transición desde la primacía motivacional de las pulsiones hacia la primacía motivacional de los afectos.

Desde este punto de vista general, los afectos motivan al individuo a través de la información que le entregan y a través de las prioridades y los significados personales que contribuyen a establecer. Así, ayudan a la persona en la consecución de sus objetivos. Los estados emocionales cumplen la función primordial de preparar y motivar al organismo para relacionarse de modo adaptativo con los sucesos que suscitan la emoción, siendo las experiencias emocionales intensas muchas veces las más importantes en términos motivacionales. Al mismo tiempo, “nos proveen de retroalimentación interna acerca de las acciones en las que podemos comprometernos y para las que estamos preparados” (Safran, 2005, p. 166), posibilitando una evaluación de los propios recursos disponibles. Así, además de ser declaraciones organísmicas sobre el estado del organismo, las emociones tienen dirección y propósito y traen consigo alternativas vinculadas con la consideración de qué hacer respecto de los estímulos involucrados (Bleichmar, 1997; Feldman *et al.*, 2001; Fredrickson y Branigan, 2005; Keleman, 1985; Kutter, 2001; Safran y Muran, 2000; Schore, 2003b).

En otras palabras, tal como indica Keleman (1985), los estados emocionales “buscan un cambio de situaciones internas y externas” (p. 125), debido a lo cual el “sujeto percibe sus afectos como una instrucción de

hacer algo [...]” (Bleichmar, 1997, p. 341). Panksepp (2001) piensa que los estados afectivos sensibilizan al organismo para comportarse de ciertas formas definidas. Esta apreciación ha encontrado su máxima expresión en la teoría de las tendencias específicas a la acción que ha sido formulada por algunos investigadores de la emoción. Siguiendo tal razonamiento, durante la presencia de los afectos

tendencias específicas a la acción infunden mente y cuerpo, al mismo tiempo estrechando los impulsos a la acción del individuo (p. ej., escape en el miedo, ataque en la rabia) y movilizando apoyos corporales apropiados para aquellas acciones específicas (p. ej., circulación sanguínea aumentada hacia los músculos grandes en el miedo) (Fredrickson & Branigan, 2005, p. 313).

Más allá, puede considerarse que estas tendencias específicas a la acción representan aquellas acciones que en el pasado filogenético aseguraron la supervivencia de la especie, una idea que apoya la noción del valor adaptativo de los estados emocionales. No obstante, al parecer las emociones positivas tienden a ampliar más que a estrechar las posibilidades de acción y pensamiento, resultando adaptativas a largo plazo más que situacionalmente al contribuir a la construcción de una variedad de recursos personales (Fredrickson y Branigan, 2005). Esta concepción es complementada por la reflexión de Greenberg y Paivio (1997) acerca de que las emociones llevan al individuo a actuar de formas que han sido diseñadas para modificar la relación organismo-entorno de modo que la emoción no siga siendo necesaria.

En este sentido, los afectos guardan una estrecha relación con la organización y activación de tendencias orgánicas a la acción que favorecen la supervivencia (Benecke, Peham y Bänninger-Huber, 2005; Feldman *et al.*, 2001; Garnefski *et al.*, 2002; Greenberg, 2004; Greenberg y Bolger, 2001; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993; Keleman, 1985; Safran, 2005; Schore, 2005; Traue *et al.*, 2005). Desde la perspectiva de Keleman (1985), “las emociones están compuestas de sensaciones que poseen la suficiente intensidad para organizarse dentro de un patrón de conducta” (p. 124). Desde el punto de vista de la investigación de infantes, puede además suponerse que en un inicio la percepción de las expresiones afectivas de la madre por parte del niño juega un papel primordial en la organización de los estados emocionales y las conductas infantiles (Dio Bleichmar, 2005). El niño tiende a aparear su propio estado afectivo con aquel que percibe

en sus cuidadores –un proceso intersubjetivo e interactivo– y este fenómeno relacional influencia los comportamientos que lleva a cabo. De hecho, los infantes aprenden tempranamente a utilizar de modo activo las expresiones emocionales de sus cuidadores como información adaptativa con el fin de orientar sus propias conductas exploratorias. Por otro lado, Tronick (1989) especifica que las emociones, a diferencia de lo que se ha pensando durante mucho tiempo, motivan y organizan la conducta de los infantes más que desorganizarla.

Greenberg *et al.* (1993) piensan que los estados emocionales son fundamentales para comprender la acción del individuo, sobre todo porque muchas veces surgen precisamente en el transcurso de la ejecución de ciertas acciones. Para ellos los afectos primarios son puntuales, directos y, cuando son claros e intensos, la comprensión de su significado no requiere de interpretación, sino que es automática y organiza la acción del individuo de manera espontánea. Suponen que los estados afectivos pueden ser visualizados como el método de control de la acción con resultados rápidos y eficaces de mayor antigüedad evolutiva. “Los afectos, de este modo, son formas no simbólicas de guiar la acción que no requieren complejos procesos inferenciales” (p. 72), aunque de todos modos implican procesos de regulación de las tendencias a la acción que son activadas como componente relevante que moldea la expresión final de una emoción (Greenberg y Paivio, 1997). Tal como ya mencionamos, Greenberg (2004) y otros teóricos enfatizan que a las distintas emociones corresponden diferentes tendencias a la acción, mientras que también puede considerarse que los afectos negativos muchas veces bloquean determinadas tendencias a la acción y los afectos positivos a menudo las promueven.

LAS FUNCIONES DEL AFECTO (3): COMUNICACIÓN

Darwin (1872) fue uno de los primeros investigadores que enfatizó las funciones comunicativas inherentes a la expresión emocional. Para Darwin, los patrones típicos de movimientos expresivos del rostro y de todo el cuerpo que acompañan a las emociones constituyen el primer medio de comunicación entre la madre y su niño (Fosha, 2004; Schore, 2000, 2001a). Ligado a esto, Darwin comprendió que la posibilidad de reconocer el estado emocional del otro constituye una ventaja adaptativa. Después de él, a partir de sus estudios sobre la relevancia de la interacción temprana entre cuidador e infante, Bowlby volvió a subrayar el papel de la expresión afectiva infantil (incluyendo expresión facial, postura corporal, tono de voz, cambios fisiológicos,

ritmo del movimiento y acción incipiente) a la hora de transmitir a otros aquello que le resulta importante al niño. Según Schore (2000), la teoría formulada por Bowlby supone que el escenario interactivo de la infancia es, en esencia, “un contexto en el cual la madre y su infante experimentan conexiones y desconexiones de sus comunicaciones emocionales vitales” (p. 24).

Siguiendo las contribuciones originales de Darwin y Bowlby, actualmente se considera que los afectos son especialmente significativos en las relaciones humanas y que cumplen un conjunto significativo de funciones relacionales e interpersonales (Beer *et al.*, 2003; Bucci, 2001; Campos *et al.*, 2004; Consedine y Magai, 2003; Damasio, 1994; Pally, 2005; Safran, 2005; Schachner, Shaver y Mikulincer, 2005; Traue *et al.*, 2005; Tronick, 2002). En gran medida, esto se debe a que su expresión los convierte en “hechos públicos” que son perceptibles por quien se encuentra lo suficientemente cerca del individuo que los exterioriza a través de los elementos expresivos propios de la emoción (alteraciones de la musculatura facial, gestos, movimientos corporales, vocalizaciones, cambios fisiológicos visibles, etc.). Siguiendo a Lecannelier (2006), el trabajo del investigador de infantes Colwyn Trevarthen muestra que las emociones poseen un valor muy importante para los grupos humanos en cuanto informan a los demás acerca de las reacciones propias y de otros, regulando con ello la interacción social.

Desde el punto de vista relacional, la función interpersonal quizás más relevante de los afectos es el hecho de que la expresión emocional constituye una forma esencial de comunicación con el ambiente y con las demás personas (Benecke *et al.*, 2005; Bleichmar, 1997; Boadella, 1997; Critchley, 2003; Dio Bleichmar, 2005; Fosha, 2001; Greenberg, 2004; Greenberg *et al.*, 1993; Krueger, 2002; Kutter, 2001; Lecannelier, 2006; Lewis, 2004; Magnavita, 2006b; Maroda, 1999; Stechler, 2003). Ha llegado a ser “generalmente aceptado que el comportamiento emocional debe ser entendido como sistema de comunicación a través del cual necesidades, deseos y apreciaciones situacionales pueden ser comunicadas de modo más directo al entorno social en términos más no-verbales que verbales” (Traue *et al.*, 2005, p. 80).

Desde la perspectiva de las demás funciones de las emociones que ya hemos descrito, de manera general puede suponerse que las “relaciones humanas son guiadas por la capacidad de reconocimiento y procesamiento emocional rápido comunicado en expresiones faciales complejas [...] y en otras formas verbales y no-verbales de comunicación” (Magnavita, 2006b, p. 585). En este contexto, podemos afirmar lo que sigue:

1. Los estados emocionales no sólo procesan información e informan al individuo respecto de sus propias necesidades, preferencias y evaluaciones de las circunstancias que enfrenta, sino que además procesan y categorizan específicamente información de naturaleza social y, asimismo, informan al individuo respecto de los estados emocionales de los demás (Beer *et al.*, 2003; Forgas, 2002; Lichtenberg, 2003; Stechler, 2003). Es decir, en los vínculos interpersonales los afectos actúan como medio inmediato de evaluación del comportamiento, las actitudes y las intenciones del otro y, además, como forma básica de retroalimentación relacional que se basa en el registro de las respuestas afectivas del otro.
2. Como hemos visto, las emociones generan significados y con ello contribuyen a establecer intenciones y propósitos personales. Desde el punto de vista de su función comunicativa, la expresión afectiva es un sistema de señalización interaccional que transmite a las demás personas (a) los estados emocionales y las necesidades presentes (Bleichmar, 1997; Schachner *et al.*, 2005), (b) algunos de los significados que el individuo construye (Damasio, 1994), (c) algunas de las intenciones que alberga (Consedine y Magai, 2003; Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993; Lecannelier, 2006; Traue *et al.*, 2005), (d) algunas de las evaluaciones interpersonales que realiza (Campos *et al.*, 2004; Traue *et al.*, 2005), (e) su disposición a la acción (Greenberg y Paivio, 1997; Safran, 2005; Safran y Muran, 2000) y (f) si acaso un evento particular tiene un valor emocional para él o ella (Consedine y Magai, 2003). Todo ello muchas veces no ocurre conscientemente, pero pone de manifiesto una finalidad adaptativa primaria que apunta a favorecer la supervivencia en entornos de carácter social. Beer *et al.* (2003) señalan que la expresión de afectos como la culpa a menudo busca reparar ciertas relaciones interpersonales después de transgresiones, promoviendo la supervivencia al hacer más probable la continuidad de vínculos necesitados.

Benecke *et al.* (2005) indican que la expresión emocional también comunica al otro un deseo concreto de una interacción social específica. Por ejemplo, ciertos movimientos corporales expresivos pueden mostrarle al otro el deseo de que se acerque o bien de que se aleje, estando la expresión afectiva y la regulación de la distancia y cercanía interpersonal íntimamente vinculadas. Debido a las observaciones

mencionadas, la expresión emocional recíproca debe ser entendida como un fenómeno crucial involucrado en los procesos de socialización y transmisión cultural (Campos *et al.*, 2004).

3. Desde el punto de vista de las funciones de la emoción que están ligadas a la motivación y la acción, puede asumirse que la expresión afectiva puede motivar de modo directo e indirecto respuestas emocionales y conductuales por parte de los demás (Benecke *et al.*, 2005; Bleichmar, 1997; Campos *et al.*, 2004; Fosha, 2001, 2004; Kutter, 2001; Mikulincer y Shaver, 2005; Schachner *et al.*, 2005). Es decir, en contextos de naturaleza relacional las emociones del individuo no sólo afectan sus propias tendencias a la acción, sino que además influyen las respuestas del otro y la cualidad resultante de la interacción diádica. Tal como precisa Bleichmar (1997), las expresiones emocionales son formas “de promover ciertos afectos en el otro que le conduzcan, a su vez, a hacer algo en relación al sujeto” (p. 341). En este sentido, los afectos son organizados por y organizan a su vez el comportamiento social (Tronick, 2002), permiten resolver de manera eficiente diferentes tareas sociales (Benecke *et al.*, 2005) y posibilitan una coordinación rápida de la interacción interpersonal (Considine y Magai, 2003).

La investigación clínica contemporánea ha enfatizado que el ser humano está continuamente inserto y que participa consciente y sobre todo inconscientemente de un proceso sistemático de comunicación emocional (Aron, 1996; Beebe *et al.*, 2005; Bleichmar, 1997; Bucci, 2001; Campos *et al.*, 2004; Dio Bleichmar, 2005; Schore, 2003a, 2003b). Desde la infancia hasta la adultez, este incesante proceso afectivo comunicacional es en esencia de carácter no-verbal y corporal y, desde este punto de vista, está mediado por los componentes expresivos de las emociones (incluyendo movimientos, gestos, expresiones faciales, vocalizaciones, etc.). En términos de la evolución biológica y social, Traue *et al.* (2005) precisan que, puesto que “el procesamiento emocional se ha desarrollado filogenéticamente al mismo paso que la vida humana social, la existencia de un ser humano depende de la expresividad emocional de los demás seres humanos” (p. 57).

Los inicios de la comunicación emocional pueden trazarse al menos hasta la primera infancia, ya que los infantes nacen pre-dispuestos para participar en interacciones comunicativas no-verbales (Beebe *et al.*, 2005; Schore, 2001a, 2001b, 2003a, 2003b, 2005; Stern,

1985; Stolorow *et al.*, 2002; Trevarthen y Aitken, 2001). Desde un comienzo el niño forma parte de una matriz intersubjetiva, influenciando y siendo influenciado por los intercambios afectivos recíprocos; ya desde este período vital el infante busca información respecto del estado afectivo del cuidador primario por la orientación que tales datos proporcionan a través de la expresividad emocional de éste (Lichtenberg, 2003; Schore, 2003b). Desde el punto de vista de la teoría del apego la exploración tentativa del mundo que realiza el niño a partir de una base segura, personificada por sus figuras de apego, involucra procesos de comunicación emocional. El infante utiliza la expresión afectiva de su cuidador como indicador de la evaluación que éste hace del grado de seguridad o peligro de una situación específica del entorno –de este modo, “la exploración del infante es guiada por la expresión emocional de la madre [...]” (Schore, 2003b, p. 13).

Tanto Fosha (2001) como Pally (2001) afirman que en la relación madre-infante, por medio de los aspectos no-verbales de la expresión afectiva, el niño transmite sus estados afectivos a la madre. La expresión afectiva de la madre, a su vez, comunica al niño que ha entendido o no y cuáles son sus propias intenciones, iniciándose un protodiálogo no-verbal fundamental entre ambos. En una línea similar, Stern (1985) piensa que lo que denomina *interafectividad* –el apareamiento temprano que el niño hace entre su propio estado emocional y aquel que percibe en su madre– representa la forma inicial, más generalizada e inmediatamente importante del proceso de compartir y comunicar experiencias subjetivas. En efecto, durante la infancia los afectos son tanto el medio primario como la temática primaria de la comunicación (Beebe *et al.*, 2005; Dio Bleichmar, 2005; Maroda, 1999; Stern, 1985). Tal como ya mencionamos, aunque con una serie de diferencias significativas, los procesos descritos también son propios de los intercambios relacionales entre adultos.

LAS FUNCIONES DEL AFECTO (4): APEGO

Hemos afirmado que la expresión emocional del individuo es capaz de evocar estados afectivos y conductas en los demás. Este proceso relacional adquiere especial relevancia en el contexto del vínculo temprano entre cuidador y niño, algo que ya Darwin había insinuado en su estudio clásico sobre la expresión afectiva. Bowlby elaboró las intuiciones originales de Darwin y, de acuerdo con Diamond y Marrone (2003), su teoría del apego es también una teoría de los afectos.

“Para la teoría del apego los afectos ocupan un lugar central porque la relación de apego entre infante

y cuidador es, en sí misma, un lazo afectivo” (Fonagy *et al.*, 2002, p. 95) –la comunicación emocional se encuentra en el corazón del apego y, más específicamente, los distintos estilos clasificados de apego están caracterizados por patrones distintivos de comunicación emocional (Siegel, 2001) y emociones específicas (Mikulincer y Shaver, 2005). Para Bowlby, muchas de las emociones humanas más intensas y significativas tienen sus raíces en el fenómeno del apego y están ligadas a sucesos vinculares importantes para el apego, como la separación del niño respecto del cuidador o la reunión con éste. Además, al mismo tiempo, puede suponerse que el sistema relacional del apego organiza las experiencias y los estados emocionales de cuidador e infante (Krueger, 2002).

En la actualidad, muchos afectos son entendidos como manifestaciones de sistemas orgánicos que apuntan a facilitar el establecimiento de vínculos de apego que promueven la supervivencia del infante (Benecke *et al.*, 2005; Consedine y Magai, 2003; Fosh, 2004; Magnavita, 2006a; Schore, 2000, 2003b). Pally (2001) y Benecke *et al.* (2005) sugieren, en este sentido, que la expresión emocional del niño tiende a gatillar, por ejemplo cuando involucra llanto que es percibido como genuino, conductas no-verbales de cuidado, apoyo y empatía por parte de los padres. Por supuesto, esta descripción presupone un grado aceptable de salud mental y un funcionamiento psicológico “suficientemente bueno” (Winnicott, 1965) por parte de los cuidadores del niño.

La teoría del apego ha descrito con detalle varias conductas no-verbales que forman parte de la expresión emocional del niño, incluyendo el llanto, el aferramiento y el seguimiento físico (Fonagy, 2001; Krueger, 2002). Pally (2001) enfatiza que, desde la perspectiva del apego, el comportamiento no-verbal que forma parte de la expresión de afectos no sólo sirve a la mera expresión, sino que también apunta a suscitar ciertas formas concretas de interacción social. Cree que incluso entre los adultos muchas expresiones conductuales no-verbales surgen con la finalidad a menudo inconsciente de provocar determinadas respuestas y conductas en los demás. Tal como ya hemos explicitado, una de las funciones fundamentales de las emociones es su potencial para promover la capacidad de adaptación del organismo a las circunstancias del ambiente. La función ligada a la facilitación del establecimiento y mantenimiento de vínculos de apego es, desde el punto de vista de la evolución psicosocial y psicobiológica, una función concreta de los afectos que los hace relevantes en términos de la adaptación y la supervivencia. De hecho, puede considerarse que las “emociones primarias

y secundarias son mecanismos comunicativos sofisticados que tienen la finalidad de iniciar y mantener los lazos de apego para las estructuras sociales cohesivas necesarias para el desarrollo de la civilización” (Magnavita, 2006a, p. 518).

LAS FUNCIONES DEL AFECTO (5): EL SEGUNDO ERROR DE DESCARTES

Al principio de este trabajo describimos lo que Damasio (1994) denominó el “error de Descartes”, que consistió en la afirmación de una separación tajante entre cuerpo y mente, entre *res extensa* y *res cogitans*; en esta sección aclararemos lo que podríamos llamar el segundo error cometido por Descartes –la afirmación de una separación igualmente tajante entre el individuo y el mundo. Tal como aseveran Diamond y Marrone (2003) de forma sintética:

Fue Descartes quien separó al sujeto experimentante del mundo de los demás. Argumentó que el sujeto estaba aislado, apartado de los demás y del mundo material, incluyendo el cuerpo. Aquí, el sujeto sólo tiene su pensamiento interior como fuente de conocimiento (‘Pienso, luego soy’). La mente existe como sustancia inmaterial en un individuo aislado. El mundo y el cuerpo son órdenes enteramente diferentes del ser -una pura materialidad (p. 15).

Desde el punto de vista psicológico las reflexiones cartesianas encierran al individuo en el marco de una psicología uni-personal y, más allá, en alguna medida hacen de los afectos un fenómeno inherentemente privado que sólo puede ser observado de manera directa por el sujeto que lo vivencia.

Stolorow *et al.* (1992, 2000, 2002) han denominado al segundo error de Descartes el “mito de la mente aislada” y han enfatizado la importancia teórica y clínica de ponerlo en entredicho y de reconocer la intersubjetividad –esto es, el hecho de la incesante e inevitable interacción de subjetividades– como condición humana primaria y previa a la experiencia de individualidad:

En contraste con el punto de vista de que el hombre moderno sufre de una ausencia de mitos [...], desafiamos un mito central que impregna la cultura occidental contemporánea [...] El mito de la mente aislada atribuye al hombre un modo de ser en el cual el individuo existe separadamente del mundo de la naturaleza física y también de la vinculación con los otros. [...] Considerada como

símbolo de la experiencia cultural, la imagen de la mente aislada representa la alienación del hombre moderno con respecto a la naturaleza, la vida social y la subjetividad misma (Stolorow y Atwood, 1992, pp. 35-36).

Más allá, puede considerarse que cuando “se detiene el desarrollo emocional, los procesos mentales se vuelven altamente monádicos” (Mitchell, 1988, p. 155), estando las problemáticas del desarrollo afectivo vinculadas con el surgimiento del mito de la mente aislada y la alienación mencionada. Stolorow *et al.* señalan que, en términos filosóficos, Heidegger fue uno de los pensadores más importantes cuyo concepto de la afectividad rompió con la tradición cartesiana y resaltó la ineludible dependencia de los procesos emocionales respecto de los contextos humanos en el seno de los cuales transcurren y se transforman. En sus reflexiones, Heidegger retrató la existencia de un espacio de intercambio afectivo, implicando que los individuos están en continua relación impactándose los unos a los otros emocionalmente.

Los investigadores contemporáneos apoyan en términos generales las ideas filosóficas de Heidegger, ya que suponen que todo afecto remite a un objeto efectivo o al menos posible que puede ser una persona, un evento o una situación (Kutter, 2001; Panksepp, 2002). Fosha (2004), por ejemplo, piensa que las emociones operan en la interfaz de self y otro, individuo y entorno, cuerpo y cultura. Por otro lado, ya hemos descrito que la expresión afectiva simultáneamente facilita la comunicación con las demás personas que conforman el mundo del individuo y promueve el establecimiento de relaciones de apego. En este sentido, Stifter (2002) supone que los afectos son procesos relacionales implicados en la regulación de las interacciones interpersonales y Greenberg (2004) entiende las emociones como tendencias relacionales a la acción que tienen una base biológica –median la interacción entre el individuo y el ambiente. Otros teóricos han afirmado que

la función primaria de las emociones no es la de proveer al individuo de un sistema consciente de información personal sino la de regular y coordinar a las personas. [Es decir,] toda emoción es una expresión de y en la relación, toda emoción que se experimenta siempre es un estado referido primero a otra persona y después es algo intrapersonal. [...] Evolutivamente es primero la función interpersonal y después la función intrapersonal (Lecannelier, 2006, p. 94).

Así, puede considerarse que los afectos constituyen, mantienen e incluso interrumpen vínculos entre el self y el entorno al ligar o desligar biología y mundo externo (Greenberg y Paivio, 1997; Greenberg *et al.*, 1993). Desde una perspectiva somática, Lowen (1985) puntualiza que si “se niegan los sentimientos corporales, se corta la relación que a través de los sentimientos se mantiene con el mundo” (p. 52). Desde el punto de vista clínico, Wolf (1989) indica que los estados afectivos cumplen la función de orientar las exploraciones del self en el entorno. Damasio (2000) añade desde el campo de la neurobiología que las emociones señalizan al organismo con precisión cuán favorable es la situación ambiental existente para su bienestar.

Tal como ya mencionamos, Stolorow (2002) asevera que la experiencia afectiva, siempre constituida en el contexto de sistemas relacionales, debe ser entendida como motivación humana central. El vuelco conceptual hacia la primacía motivacional de los afectos conlleva, desde su perspectiva, la postura teórica amplia de lo que denomina un contextualismo fenomenológico y un foco general sobre las vicisitudes de los procesos afectivos dentro de sistemas intersubjetivos dinámicos. El acento sobre la inextricable ligazón de afectividad y vínculos humanos hace necesario “contextualizar un extenso rango de fenómenos psicológicos [...], incluyendo el conflicto psíquico, el trauma, la transferencia y la resistencia, la inconciencia y la acción terapéutica de la interpretación psicoanalítica” (Stolorow *et al.*, 2002, p. 12). El interés por los procesos afectivos trae consigo la necesidad de prestar atención a los procesos relacionales y viceversa.

EMOCIÓN Y RAZÓN

Para concluir este trabajo volveremos a la problemática arrojada por el primer error que Descartes, desde nuestra perspectiva actual, cometió en sus influyentes reflexiones filosóficas. A partir de la visión de los afectos que hemos delineado en el transcurso de este artículo, ¿cuál es la relación existente entre la emoción y la razón? En el área de la psicología, un antecedente significativo en relación con este asunto es la concepción de Jung, según la cual las emociones constituyen una especie de puente entre cuerpo y mente (Stewart, 1987).

Damasio (1994, 2000) fue uno de los primeros investigadores contemporáneos que, apoyado por considerable evidencia empírica en el campo de la neurobiología, argumentó que la idea tradicional de que las funciones cognitivas actúan de mejor manera sin la interferencia de los estados emocionales es errónea. Para Damasio, los procesos “racionales” como la toma

de decisiones, la resolución de problemas y el razonamiento –calificados de racionales en el marco de la lógica cartesiana que concibe emoción y razón como fenómenos estrictamente separados– requieren de un sustrato corporal y emocional para poder conducir a resultados óptimos. “Emoción, sentimiento y regulación biológica juegan entonces un papel en la razón humana” (1994, p. 13). Es decir, emoción y razón son inseparables en el funcionamiento humano exitoso ya que las emociones proporcionan al pensamiento direccionalidad, propósito y significado; su separación hace imposible un desempeño de nivel aceptable en la vida cotidiana de una persona.

Panksepp (2002), por otro lado, considera que

los estados afectivos, las diversas formas distintivas en las que nos sentimos a nosotros mismos, constituyen “centros de gravedad” en torno a los cuales gira nuestro aparato cognitivo. Cuando sentimos hambre, sed o frío, nuestras cogniciones comienzan a focalizarse obsesivamente en cómo tales sentimientos perturbadores (esto es, de valencia negativa) pueden ser aliviados. Cuando estamos enojados con alguien, nuestra mente está llena de pensamientos vengativos. Cuando estamos asustados o solos, pensamos en formas de aliviar la angustia. Cuando surgen sentimientos afectuosos, pensamientos y acciones de preocupación parecen seguir con facilidad (p. 226).

Más aún, de acuerdo a Panksepp, ideas cognitivas disociadas de la dimensión afectiva son relativamente impotentes. Dado el gran impacto que el desarrollo de las neurociencias ha tenido en diferentes campos de indagación, diversos teóricos psicológicos han adoptado y se apoyan en gran medida en el punto de vista articulado por teóricos neuropsicobiológicos como Damasio y Panksepp o en variaciones menores de éste (Forgas, 2002; Geissler, 2004; Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Stechler, 2003). Daniel Stern (2004), por ejemplo, afirma que la investigación actual muestra que el pensamiento mismo requiere y depende, al menos en parte, de sentimientos que emanan del cuerpo.

No obstante, Damasio (1994, 2000) ha sido claro a la hora de poner de manifiesto que determinados estados somáticos y afectivos pueden también perturbar los procesos cognitivos –las emociones no pueden entenderse como sustituto de la razón. A menudo, una elevada intensidad emocional tiende a desorganizar los procesos cognitivos en mayor o menor medida, contribuyendo a la aparición de errores cognitivos como juicios o decisiones desventajosas y equívocas. Recor-

remos nuestra observación anterior respecto de que el aprendizaje se ve ciertamente facilitado por la presencia de afectos, pero siempre y cuando se mantengan en un nivel manejable. Greenberg y Paivio (1997) precisan, en este sentido, que la influencia de los afectos sobre el pensamiento puede tanto enriquecerlo como desmejorarlo. Cuando lo influyen de modo positivo, ayudan al individuo a comprender lo que ciertos resultados específicos significarían para él o ella y, con ello, a reducir las posibles opciones y vías de acción disponibles. Por otro lado, parece evidente que es adaptativo responder con rapidez a partir de una emoción en algunas situaciones y que, en otras circunstancias, un mejor funcionamiento se basa en la integración de respuestas cognitivas y emocionales (Greenberg y Bolger, 2001). Greenberg y Paivio concluyen que la “emoción no es opuesta a la razón. Las emociones guían y dirigen al pensamiento de modos que resultan fundamentales, así como también completan las deficiencias del pensamiento” (p. 47).

Con todo, existe un acuerdo cada vez mayor respecto de que las respuestas orgánicas y personales más adaptativas provienen de la integración balanceada de emoción y razón (Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Safran, 2005; Safran y Muran, 2000; Stechler, 2003). Para Safran y Muran (2000), tal integración es de gran importancia porque permite al individuo actuar basado en una necesidad de origen orgánico pero sin estar determinado por acciones reflejas. Stechler (2003) cree que la afectividad debe entenderse como subsistema del organismo, cuya actividad sin lugar a dudas aporta un elemento único e irremplazable a la compleja red de los procesos psíquicos. “No existe una navegación adecuada por la vida sin [los afectos], aun cuando se nos ha enseñado a verlos como partes revoltosas de nuestras vidas que deben ser domesticadas y contenidas” (p. 712). Por lo tanto, en la actualidad la visión cultural general que considera que la separación entre cuerpo y mente y entre emoción y razón es algo deseable e incluso necesario o inevitable, descrita al inicio de este trabajo, ha comenzado a dar lugar a una perspectiva diferente.

Muchos teóricos contemporáneos entienden la afectividad como nexo que une cuerpo y mente y han pasado a comprender que la desunión entre estas dos dimensiones de la experiencia a menudo puede ser observada en las diversas condiciones psicopatológicas y es, en este sentido, indicador de un desarrollo fallido e incompleto:

La teoría de la integración mente-cuerpo es fundamental en las teorías psicoanalíticas, atravesando incluso aquellas teorías que difieren del psicoanálisis respecto de la motivación que yace detrás

del comportamiento humano. Además de ciertos tipos de fallas empáticas, ciertas actividades y experiencias tóxicas para el niño pueden producir una desalineación, incluso una oposición entre mente y cuerpo. La función mental y el proceso intelectual pueden necesitar compensar un desarrollo descuidado como también abusado del self corporal, convirtiéndose en una entidad en sí mismos, disociada del cuerpo, escindida del cuidado de los esfuerzos parentales y el desarrollo. Cuando no es contenido por cuidadores importantes en el entorno, el self se vuelve desencarnado más que enraizado (Winnicott, 1957 [1945]). La mente y el cuerpo no se desarrollan para constituir una asociación íntima (Krueger, 2002, p. 22).

La presencia de esta asociación íntima, por supuesto, pasa a ser considerada signo de un desarrollo exitoso de la personalidad y como algo indispensable para el funcionamiento óptimo del individuo.

REFLEXIONES FINALES

Hemos llegado al fin de este recorrido básico por los aspectos más relevantes de una visión contemporánea de los afectos. Hemos subrayado en este contexto las funciones adaptativas básicas que los estados afectivos cumplen en la psicología y el comportamiento del individuo en relación consigo mismo y en relación con los demás. Queda, por supuesto, fuera de este esbozo la exploración de las perturbaciones psicopatológicas de la afectividad y su comprensión en el marco de la visión actual de las emociones y sus funciones. Asimismo, cabe subrayar que la psicología clínica está recién comenzando a evaluar las implicancias psicoterapéuticas generales y específicas de las consideraciones contenidas en este trabajo. Permanece, en este sentido, un largo camino por recorrer en la aplicación de estas ideas y en la adecuación de los enfoques terapéuticos existentes a estos hallazgos de la investigación.

REFERENCIAS

1. Aron L. *A Meeting of Minds: Mutuality in Psychoanalysis*, The Analytic Press, New Jersey, 1996
2. Beebe B, Knoblauch S, Rustin J, Sorter D. *Forms of Intersubjectivity in Infant Research and Adult Treatment*, Other Press, New York, 2005
3. Beer J, Heerey E, Keltner D, Scabini D, Knight R. The regulatory function of self-conscious emotion: Insights from patients with orbitofrontal damage. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003; 85 (4), 594-604
4. Benecke C, Peham D, Bänninger-Huber E. Nonverbal relationship regulation in psychotherapy. *Psychotherapy Research* 2005; 15 (1-2), 81-90
5. Bleichmar H. *Avances en psicoterapia psicoanalítica: Hacia una técnica de intervenciones específicas*, Paidós, Buenos Aires, 1997
6. Boadella D. Embodiment in the therapeutic relationship: Main speech at the First Congress of the World Council of Psychotherapy, Vienna, 1-5 July 1996. *International Journal of Psychotherapy* 1997; 2 (1)
7. Bucci W. Pathways of emotional communication. *Psychoanalytic Inquiry* 2001; 21 (1), 40-70
8. Campos J, Frankel C, Camras L. On the nature of emotion regulation. *Child Development* 2004; 75 (2), 377-394
9. Carter S. The nature of feelings and emotion-based learning within psychotherapy and counselling: Neuroscience is putting the heart back into emotion. *European Journal of Psychotherapy, Counselling and Health* 2003; 6 (3), 225-241
10. Considine N, Magai C. Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory. *Attachment & Human Development* 2003; 5 (2), 165-187
11. Critchley H. Emotion and its disorders. *British Medical Bulletin* 2003; 65, 35-47
12. Damasio A. *El error de Descartes: La razón de las emociones*, Editorial Andrés Bello, Santiago de Chile, 1994
13. Damasio A. *Sentir lo que sucede: Cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*, Editorial Andrés Bello, Santiago de Chile, 2000
14. Darwin C. *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, Alianza Editorial, Madrid, 1872
15. Diamond L, Aspinwall L. Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion* 2003; 27 (2), 125-156
16. Diamond N, Marrone M. *Attachment and Intersubjectivity*, Whurr Publishers, London, 2003
17. Dio Bleichmar E. *Manual de psicoterapia de la relación padres e hijos*, Paidós, Barcelona, 2005
18. Feldman L, Gross J, Conner T, Benvenuto M. Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion* 2001; 15 (6), 713-724
19. Fonagy P. *Teoría del apego y psicoanálisis*, Espaxs, Barcelona, 2001
20. Fonagy P, Gergely G, Jurist E, Target M. *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*, Klett-Cotta, Stuttgart, 2002
21. Forgas J. Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior. *Psychological Inquiry* 2002; 13 (1), 1-28
22. Fosh D. The dyadic regulation of affect. *Journal of Clinical Psychology* 2001; 57 (2), 227-242
23. Fosh D. True self, true other and core state: Toward a clinical theory of affective change process [on-line]. Artículo presentado en la Los Angeles Psychoanalytic Society and Institute 2002 (www.traumaresources.org/pdf/True_Self.pdf)
24. Fosh D. "Nothing that feels bad is ever the last step": The role of positive emotions in experiential work with difficult emotional experiences. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 2004; 11, 30-43
25. Fredrickson B, Branigan C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion* 2005; 19 (3), 313-332
26. Freud S. Inhibición, síntoma y angustia. En Freud S. *Elyo y el ello*. Madrid, Alianza Editorial, 1926, pp. 52-138
27. Garnefski N, Van den Kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regula-

- tion strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality* 2002; 16, 403-420
28. Geissler P. Beiträge der Neurowissenschaften und der Evolutionstheorie zum Verstehen der Bedeutung von Emotionen: Zusammenfassende Darstellung emotionstheoretischer Überlegungen von A. R. Damasio und J. Panksepp. En Geissler P. *Was ist Selbst-regulation? Eine Standortbestimmung*. Giessen: Psychosozial-Verlag, 2004, pp. 195-218
 29. Green A. Concepciones sobre el afecto. En Green A. *De locuras privadas*. Buenos Aires: Amorrortu, 1972, pp. 163-216
 30. Greenberg L. Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 2004; 11, 3-16
 31. Greenberg L, Bolger E. An emotion-focused approach to overregulation of emotion and emotional pain. *Journal of Clinical Psychology* 2001; 57 (2), 197-211
 32. Greenberg L, Paivio S. *Trabajar con las emociones en psicoterapia*, Paidós, Barcelona, 1997
 33. Greenberg L, Pascual-Leone A. Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology* 2006; 62 (5), 611-630
 34. Greenberg L, Rice L, Elliott R. *Facilitando el cambio emocional: El proceso terapéutico punto por punto*, Paidós, Barcelona, 1993
 35. Greenberg L, Safran J. Integrating affect and cognition: A perspective on the process of therapeutic change. *Cognitive Therapy and Research* 1984; 8, 559-578
 36. Gross J. Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion* 1999; 13 (5), 551-573
 37. Jurist E. Art and emotion in psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalysis* 2006; 87, 1315-1334
 38. Keleman S. *Anatomía emocional: La estructura de la experiencia somática*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1985
 39. Keleman S. Prólogo a la edición española. En Keleman S. *Anatomía emocional: La estructura de la experiencia somática*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 1996, p. 13
 40. Koemeda-Lutz M. Zur therapeutischen Arbeit mit Emotionen. En Koemeda-Lutz M. *Körperpsychotherapie: Bioenergetische Konzepte im Wandel*. Schwabe & Co. AG Verlag, Basel, 2002, pp. 183-195
 41. Krueger D. *Integrating Body Self and Psychological Self: Creating a New Story in Psychoanalysis and Psychotherapy*, Brunner-Routledge, New York, 2002
 42. Kutter P. *Affekt und Körper: Neue Akzente der Psychoanalyse*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2001
 43. Laska B. *Wilhelm Reich*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, 1993
 44. Lecannelier F. *Apego e intersubjetividad: Influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental*, LOM Ediciones, Santiago de Chile, 2006
 45. Lewis M. Emotional development: Past, present and future. *Human Development* 2004; 47, 66-70
 46. Lichtenberg J. Modellszenen, Affekte und das Unbewusste. En Kutter P. *Selbstpsychologie: Weiterentwicklungen nach Heinz Kohut*. Klett-Cotta, Stuttgart, 1989, pp. 73-106
 47. Lichtenberg J. Communication in infancy. *Psychoanalytic Inquiry* 2003; 23 (3), 498-520
 48. Lowen A. *El narcisismo: La enfermedad de nuestro tiempo*, Paidós, Barcelona, 1985
 49. Magnavita J. Emotion in short-term psychotherapy: An introduction. *Journal of Clinical Psychology* 2006a; 62 (5), 517-522
 50. Magnavita J. The centrality of emotion in unifying and accelerating psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology* 2006b; 62 (5), 585-596
 51. Maroda K. Show some emotion: Completing the cycle of affective communication. En Aron L, Harris A. *Relational Psychoanalysis: Innovation and Expansion* (Vol. 2). The Analytic Press, New Jersey, 1999, pp. 121-143
 52. Mikulincer M, Shaver P. Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships* 2005; 12, 149-168
 53. Mitchell S. *Conceptos relacionales en psicoanálisis: Una integración*, Siglo Veintiuno Editores, México, 1988
 54. Paivio S, Greenberg L. Introduction: Treating emotion regulation problems. *Journal of Clinical Psychology* 2001; 57 (2), 153-155
 55. Pally R. A primary role for nonverbal communication in psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry* 2001; 21 (1), 71-93
 56. Pally R. A neuroscience perspective on *Forms of Intersubjectivity in Infant Research and Adult Treatment*. En Beebe B, Knoblauch S, Rustin J, Sorter D. *Forms of Intersubjectivity in Infant Research and Adult Treatment*. Other Press, New York, 2005, pp. 191-241
 57. Panksepp J. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press, Oxford, 1998
 58. Panksepp J. The long-term psychobiological consequences of infant emotions: Prescriptions for the twenty-first century. *Infant Mental Health Journal* 2001; 22 (1-2), 132-173
 59. Panksepp J. On the animalian values of the human spirit: The foundational role of affect in psychotherapy and the evolution of consciousness. *European Journal of Psychotherapy, Consulting & Health* 2002; 5 (3), 225-245
 60. Safran J. Mindfulness y escenificación en psicoanálisis. En Riquelme R, Thumala E. *Avances en psicoterapia y cambio psíquico*. Sociedad Chilena de Salud Mental, Santiago de Chile, 2005, pp. 151-169
 61. Safran J, Muran C. *La alianza terapéutica: Una guía para el tratamiento relacional*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2000
 62. Schachner D, Shaver P, Mikulincer M. Patterns of nonverbal behavior and sensibility in the context of attachment relationships. *Journal of Nonverbal Behavior* 2005; 29 (3), 141-169
 63. Schore A. Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & Human Development* 2000; 2 (1), 23-47
 64. Schore A. Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal* 2001a; 22 (1-2), 7-66
 65. Schore A. The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal* 2001b; 22 (1-2), 201-269
 66. Schore A. *Affect Regulation and the Repair of the Self*. W. W. Norton, New York, 2003a
 67. Schore A. *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. W. W. Norton, New York, 2003b
 68. Schore A. Attachment, affect regulation, and the developing right brain: Linking developmental neuroscience to pediatrics. *Pediatrics in Review* 2005; 26 (6), 204-217
 69. Siegel D. Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, "mindsight", and neural integration. *Infant Mental Health Journal* 2001; 22 (1-2), 67-94
 70. Stechler G. Affect: The heart of the matter. *Psychoanalytic Dialogues* 2003; 13 (5), 711-726
 71. Stern D. *El mundo interpersonal del infante: Una perspectiva desde el psicoanálisis y la psicología evolutiva*, Paidós, Buenos Aires, 1985
 72. Stern D. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, W. W. Norton & Company, New York, 2004
 73. Stewart L. A brief report: Affect and archetype. *Journal of Analytical Psychology* 1987; 32, 35-46

74. Stifter C. Individual differences in emotion regulation in infancy: A thematic collection. *Infancy* 2002; 3 (2), 129-132
75. Stolorow R. From isolated minds to experiential worlds: An intersubjective space odyssey. *American Journal of Psychotherapy* 2000; 54 (2), 149-151
76. Stolorow R. From drive to affectivity: Contextualizing psychological life. *Psychoanalytic Inquiry* 2002; 22 (5), 678-685
77. Stolorow R, Atwood G. *Los contextos del ser: Las bases intersubjetivas de la vida psíquica*, Herder, Barcelona, 1992
78. Stolorow R, Atwood G, Orange D. *Worlds of Experience: Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions in Psychoanalysis*, Basic Books, New York, 2002
79. Traue H, Deighton R, Ritschi P. Emotional inhibition and disease. *Bioenergetic Analysis* 2005; 15, 55-88
80. Trevarthen C, Aitken K. Infant intersubjectivity: Research, theory, and clinical applications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2001; 42 (1), 3-48
81. Tronick E. Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist* 1989; 44, 112-119
82. Tronick E. A model of infant mood states and sandarian affective waves. *Psychoanalytic Dialogues* 2002; 12 (1), 73-99
83. Winkelman P, Berridge K. Unconscious emotion. *Current Directions in Psychological Science* 2004; 13 (3), 120-123
84. Winnicott D. *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador: Estudios para una teoría del desarrollo emocional*, Paidós, Buenos Aires, 1965
85. Wolf E. Das Selbst in der Psychoanalyse: Grundsätzliche Aspekte. En Kutter P. *Selbstpsychologie: Weiterentwicklungen nach Heinz Kohut*. Klett-Cotta, Stuttgart, 1989, pp. 1-25