

# Reflexión y crítica

## La psicología de las emociones *Félix García Moriyón entrevista a Roberto Colom*

Félix García Moriyón

### Resumen

La psicología y los psicólogos han dedicado bastante esfuerzo para conseguir una comprensión mejor y más profunda de las emociones y los sentimientos. Roberto Colom con sus respuestas nos ofrece una visión de primera mano de todas esas aportaciones así como el punto de vista de un psicólogo sobre el valor y la importancia de las emociones, los sentimientos y la vida afectiva en general para la personalidad humana.

### Abstract

Psychology and psychologists have dedicated a big effort to get a better and deeper understanding of emotions and sentiments. Roberto Colom, along his answers, offers a first hand approach of all these recent contributions and the point of view of a psychologist about the value and relevance of emotions, sentiments and affective dimensions of human personality.

*Sin duda, el tema de las emociones y sentimientos está teniendo una amplia acogida en la sociedad actual. Basta con ver los anaquelos de las librerías generalistas, en especial los dedicados a la autoayuda y prácticas afines. Si bien volveré sobre esta moda más adelante, me gustaría comenzar con una pregunta sencilla: ¿Existe en estos momentos un acuerdo suficiente entre los psicólogos en lo que entienden por sentimientos y emociones? ¿Cómo se definen ambos en estos momentos?*

Raymond Cattell distinguió hace muchos años entre *ergios* y sentimientos. Los primeros constituyen tendencias innatas de actuación, tales como el temor, la sexualidad, el gregarismo o la lucha. Los segundos son resultado de la inversión cultural de los *ergios*; algunos ejemplos son el sentimiento religioso, el conyugal, el profesional o

el comunitario. Esta distinción es consistente con la idea de que los sentimientos están fuertemente anclados en nuestra biología ancestral, pero también con la necesidad de considerar el contexto cultural en el que nos ha tocado vivir. Precisamente por situarse en esta zona media entre biología y cultura me parece una propuesta especialmente interesante sobre los sentimientos humanos, aunque debo confesar que otros psicólogos pueden discrepar.

En cuanto a las *emociones*, tu pregunta acierta al señalar que están de actualidad. La psicología ha estudiado extensamente el papel de las emociones: cómo las expresamos e interpretamos, o cómo las encajamos en nuestra personalidad. Durante décadas, las emociones han sido tratadas como un componente independiente de nuestra racionalidad. De hecho, se consideraba que las emociones debían simplemente mantenerse bajo control para poder actuar racionalmente. Sin embargo, en los últimos años parece cobrar protagonismo la visión de que razón y emoción forman parte de un mismo sistema. En otras palabras, podemos estudiarlas independientemente, pero se ha de tener muy presente que interactúan de un modo sistemático para entender por qué los humanos actuamos como lo hacemos.

Sin embargo, mi visión es bastante pesimista. Sentimientos y emociones dependen fuertemente de mecanismos que escapan al control racional. Son, por decirlo directamente, componentes primitivos de nuestra personalidad que se distribuyen normalmente en la población. Por pura probabilidad, habrá personas muy temerosas y nada temerosas, individuos adictos al sexo y ajenos al intercambio de fluidos, gregarios y asociales, o creyentes y ateos. Entre ambos extremos nos situaremos la mayor parte de los mortales, con niveles que giran en torno a una media, pero no idénticos. Estas tendencias difícilmente se pueden controlar racionalmente. El único modo de lograrlo es emplear mecanismos igualmente primitivos que contrarresten las tendencias iniciales. Desgraciadamente, entre estos mecanismos no se cuenta nuestra racionalidad.

Un ejemplo de lo que trato de expresar proviene del campo de la delincuencia. Un caso especialmente dramático es el maltrato familiar. Difícilmente se puede afirmar que la sociedad fomenta conductas de esta naturaleza de ninguna manera. Muy al contrario, cada vez existen más campañas destinadas a la eliminación de esta lacra social. Sin embargo, el número de casos no remite. ¿Qué sucede? Una explicación probable radica en mi declaración anterior: no se puede combatir los accesos emocionales con la razón. Sencillamente ese no

es el camino, aunque debo confesar que puedo estar equivocado.

Psicólogos como Hans Eysenck o David Lykken sostuvieron que la prevención de la delincuencia exigía instaurar una conciencia pro-social en los individuos cuando todavía estábamos a tiempo, es decir, durante el proceso de socialización. Y las vías para hacerlo en ningún caso suponían el empleo de la razón, sino procesos tan elementales como el condicionamiento clásico: una conducta antisocial debía ser castigada de modo contingente, de manera que ante la tentación de volver a expresarla, el individuo experimentase ansiedad como un anticipo al posible castigo.

*Si bien no me ha quedado del todo clara la distinción entre emociones y sentimientos, en el supuesto de que haya alguna, me interesa centrarme más en lo que planteas respecto a la educación. En cierto sentido parece mostrarte tan escéptico como Aristóteles, quien consideraba difícil, si no imposible, proporcionar una educación moral a las personas que padecían incontinencia pasional o akrasia, mucho menos apelando a la razón. Tú parece apoyar la necesidad de un aprendizaje temprano más próximo al condicionamiento clásico y/o instrumental. ¿Qué significa exactamente que debemos reforzar de modo contingente determinadas conductas? Por otra parte, ¿qué relación guarda esto con otra propuesta tuya en la que dabas mucha importancia a la gestión inteligente de las emociones?*

Mi hija puede desear fervientemente el CD de Avril Lavigne que me acaba de regalar mi esposa, pero no lo hace porque sabe que la castigaré. Cuando *se imagina* cogiendo mi CD predice (correctamente) que, si me entero, no podrá salir el sábado por la tarde con sus amigas. Opta entonces, inteligentemente, por pedirme permiso. ¿Por qué predice que será castigada? Porque sabe que si la pilló, lo haré sin contemplaciones, como ocurrió en una anterior ocasión con el CD de Pat Metheny que me sustrajo aprovechando que estaba en el gimnasio.

Sin embargo, si mi hija fuese poco temerosa y, además, impulsiva, me costaría más trabajo y tiempo lograr que sintiese ansiedad ante la tentación de birlarme el CD durante mi ausencia deportiva. Pero lo conseguiré si *persisto*.

El proceso de convertir a mi hija en una persona que sea capaz de gestionar sus emociones de un modo inteligente consiste precisamente en (a) averiguar cómo es, cuál es su temperamento y su carácter, (b) actuar de modo consistente en aquello que le está permitido hacer y en lo que bajo ningún concepto debe llevar a la prác-

tica sin mi permiso y (c) saber que si mi hija es poco temerosa, impulsiva, agresiva o extravertida no deberé actuar como padre igual que si es muy temerosa, controlada, pacífica o introvertida.

Convendría olvidar la vieja, pero extendida idea de que existe *una receta* para educar en una gestión inteligente de las emociones o los sentimientos. Es falso. Cada niño presenta su propio carácter y quien va a educarle debe tener esta patente realidad muy presente. Si castigamos reiteradamente a un niño temeroso, con el tiempo lograremos convertirle en un neurótico. Si evitamos castigar a un niño poco temeroso, terminaremos conviviendo con una versión doméstica de Al Capone.

*En cierto sentido, parece ser que complicas algo más la educación de los sentimientos, convirtiéndolo casi en un arte en el que la atención a las exigencias de cada caso concreto es fundamental. Dejemos por el momento la educación sentimental y volvamos al tema central. Tú mismo acabas de decir que son componentes primitivos fuertemente arraigados en la biología. ¿Crees que los trabajos de los psicólogos evolucionistas, como Buss o Pinker, están aportando ideas importantes para la comprensión de los sentimientos? ¿O es un enfoque que sirve para todo y termina no explicando nada?*

“Los genes entonan un canto prehistórico que en el momento presente se puede reescribir, pero que, en cualquier caso, sería estúpido ignorar”. Así terminan el Profesor Thomas Bouchard y sus colegas un artículo escrito para la revista *Science* en 1990 sobre el proyecto para el estudio científico de los gemelos criados por separado, patrocinado por la Universidad de Minnesota.

No estoy seguro de que la psicología evolucionista nos brinde importantes ideas sobre los sentimientos y las emociones, pero sí de que puede ayudarnos a entender por qué sentimos y hacemos determinadas cosas. Quizá tres ejemplos sirvan para justificar esta declaración.

Se ha demostrado que los varones propenden a valorar negativamente la posibilidad de que su pareja tenga intercambio *sexual* con otros hombres, mientras que las mujeres valoran negativamente la posibilidad de que su pareja tenga intercambio *emocional* con otras mujeres. En situaciones de laboratorio se ha registrado la actividad psicofisiológica que denota tensión ante escenas en las que un varón “se implica emocionalmente con” una mujer distinta a su pareja habitual y ante escenas en las que una mujer “se acuesta con” un hombre distinto a su pareja habitual. Los resultados señalan que los varo-

nes reaccionan con signos de tensión cuando la pareja se implica sexualmente, mientras que las mujeres reaccionan con signos de tensión cuando la pareja se implica emocionalmente.

El segundo ejemplo se refiere a los bien conocidos *kibbutz* en Israel. Estas granjas comunales se diseñaron bajo unos principios de igualdad radical. El trabajo se distribuía paritariamente entre los sexos, se desmontó la familia por su influjo tradicional y conservador, se desalentó el matrimonio y los niños no vivían con sus padres sino en centros comunitarios. El *kibbutz*, más que la familia, era el centro del sistema de valores del niño. Hubo un empeño en que la mujer participase del gobierno del *kibbutz* y dejase de preocuparse por cuestiones tradicionales como los adornos personales o los vestidos. ¿Dónde terminó este extraordinario esfuerzo de ingeniería social?

Tras varios años, los varones acabaron realizando el trabajo agrícola y las mujeres las tareas de servicio doméstico. Ellas rara vez asumían roles de liderazgo y optaban por ocuparse de los asuntos familiares. Cuando comenzó la experiencia, ellas se referían a sus esposos como “mi amigo” o “mi hombre”, pero años después “mi marido” era la expresión favorita. Se produjo un retorno a la boda pública y tradicional, y, además, el divorcio se veía con malos ojos. Uno de los cambios más drásticos consistió en decidir asignar recursos públicos al consumo privado de las parejas casadas y no al consumo colectivo en las instituciones comunales, como se pretendió originalmente. Madres y padres echaban abiertamente de menos a sus niños, al tener que criarlos en los dormitorios comunales y tardaron poco en solicitar que su crianza tuviese lugar en el hogar familiar cerca de sus padres naturales. Los pioneros creyeron que las actitudes y tendencias sexuales estaban culturalmente determinadas, de modo que pensaron que si los niños fuesen criados en un medio permisivo e ilustrado, con ellos y ellas viviendo juntos desde el momento del nacimiento, familiarizándose con los cuerpos de unos y de otros y mirando la desnudez como algo natural, entonces la exhibición de los órganos sexuales no produciría vergüenza, ni otras reacciones “conservadoras”. De este modo, niñas y niños fueron educados usando los mismos lavabos, se desvestían en el mismo espacio, transitaban desnudos por los dormitorios y se duchaban también juntos. Sin embargo, el sistema mixto funcionó hasta que las niñas alcanzaron la pubertad, momento en el que ellas expresaron sentimientos de vergüenza al ser vistas desnudas por los chicos, llegando a rebelarse contra la normativa, insistiendo en ducharse por separado y desvestirse en privado. Se tuvo que dar por concluida la expe-

riencia de las duchas mixtas y los dormitorios tuvieron que separarse.

El último ejemplo se refiere al *temor* ante situaciones objetivamente amenazantes. Imaginemos que nos sentamos cómodamente en una silla y un investigador coloca un electrodo en nuestra mano izquierda y otro en nuestra mano derecha. A través de unos auriculares nos avisan de que la voz de Iñaki Gabilondo iniciará una cuenta atrás desde 10, como en los lanzamientos de naves desde Cabo Cañaveral. El electrodo derecho registra nuestra respuesta dermogalvánica (RDG), mientras que el izquierdo está ahí para propinar-nos una desagradable descarga eléctrica cuando Iñaki llegué al número 0 en su cuenta atrás. Invariablemente se comprueba que nuestra RDG va creciendo progresivamente conforme Iñaki se acerca al 0. Sin embargo, si resultase que somos la viva imagen del personaje de Hollywood conocido como Aníbal Lecter o si, llegado el caso, dedicásemos nuestra vida profesional a apagar fuegos, entonces nuestra RDG permanecería plana a medida que Iñaki desciende hasta el 0. Lecter y los bomberos comparten un temperamento que les lleva a no expresar temor subjetivo a través de la RDG. Algunos científicos han mantenido que los individuos con este temperamento caracterizado por el bajo temor ante situaciones amenazantes, son versiones actuales de aquellos antiguos cazadores capaces de enfrentarse con éxito a terribles alimañas del pleistoceno. Sucede que este temperamento puede expresarse de un modo pro-social o anti-social. Que gane una u otra vía de expresión del mismo temperamento depende de los mecanismos de socialización vigentes en un determinado momento histórico.

En suma, la psicología evolucionista nos invita a percatarnos de que nuestro pasado como especie no se puede ignorar. Es insensato declarar ingenuamente que la cultura es todopoderosa. Sin embargo, eso no implica que no podamos moldear muchas de nuestras conductas, sentimientos y emociones, recordando, eso sí, que es mejor conocer que ignorar.

*El hecho de que unas determinadas emociones hayan arraigado puede significar que han sido adaptativas para la especie humana, una de las tesis fundamentales de la psicología evolucionista. Ahora bien, yendo un poco más allá, ¿consideras que existe algún criterio, o criterios, que nos permitan distinguir las emociones buenas de las malas? ¿O entre un buen y un mal moldeamiento de esas emociones?*

*Por el momento, me basta con que contestes desde la perspectiva de la psicología de las diferencias individuales, especialidad tuya.*

Tentativamente, los criterios podrían ser los siguientes:

*Sufrimiento:* se puede sufrir ostensiblemente cuando no se captan las emociones que los demás expresan o al fracasar cuando se trata de expresarlas. Si se experimenta sufrimiento, por muy subjetivo que este pueda ser, seguramente la gestión emocional está naufragando en un mar de confusión.

*Desadaptación:* alguien puede no relacionarse “normalmente” con los demás por causas vinculadas al proceloso mundo de las emociones. Si alguien nos expresa que no desea tener relaciones con nosotros, pero no *captamos* el mensaje, podemos encontrarnos desplegando un variado abanico de conductas propias del “loco de amor”, muy románticas desde cierto punto de vista, pero claramente desadaptadas. Tan desadaptadas que pueden llevarnos a cometer un crimen pasional en un arranque de impulsividad irrefrenable.

*Violación de las convenciones sociales:* desnudarse en una clase de Filosofía puede llevarse a cabo con la clara intención racional de expresar desinhibición emocional, pero sería una conducta extraña. Tanto el profesor como los compañeros pensarán que algo “raro” nos ocurre.

*Falta de predicción y control:* si, de un modo sistemático, la gente que nos rodea es incapaz de percibir cómo nos sentimos, algo anda mal. Si paso de la euforia a la depresión en cuestión de minutos, sin que haya un motivo aparente, quizá debería percatarme de que la gente que me rodea no sabrá a qué atenerse para interactuar conmigo de un modo sensato.

*Irracionalidad:* quedarse en pelota picada en la clase de filosofía no sería considerada una conducta especialmente racional. Seguramente tendré la poderosa sensación de que mostrar mis carnes de ese modo me convierte en un individuo capaz de expresarse emocionalmente con total libertad, pero ¿no estaré atentando contra la libertad de los demás?

*Sorpresa del observador:* la conducta está gobernada por una serie de reglas de convivencia, aunque no hayan sido publicadas en el BOE. Si tenemos por costumbre observar con mirada penetrante a nuestro interlocutor, independientemente de lo que esté diciendo, quizá sea razonable concluir que nuestra conducta no es demasiado “normal”.

*Violación de las normas morales:* las normas morales suelen ser convenciones sociales, pero no siempre. No expresar enfado golpe-

ando al interlocutor va más allá de una pura convención social. Equivocadamente podemos pensar que expresarse emocionalmente conlleva llegar hasta las últimas consecuencias. Si esa idea nos pasa por la cabeza, quizá deberíamos pensar que algo anda mal en nuestro mundo emocional.

Naturalmente se pueden proponer otros criterios, pero no creo que sean demasiado diferentes en lo esencial.

Por otro lado, el término “moldear” las emociones no me resulta especialmente atractivo. Teniendo en cuenta las respuestas a algunas preguntas formuladas anteriormente, desde mi punto de vista la educación emocional pasaría por tomar conciencia de que *a las personas no se las educa, sino que las personas aprenden*. Mis intentos de imponer un determinado modo de percibir y expresar las emociones esta abocado al fracaso si ignoro con quién estoy tratando. No puedo recompensar o castigar del mismo modo a distintas personas. Naturalmente, mi meta puede permanecer, a saber, que la persona perciba y exprese apropiadamente sus emociones, pero el modo de llegar a la meta puede cambiar sustancialmente dependiendo de cuál sea su temperamento. Es una realidad que, simplemente, debería tener muy presente.

*Entiendo tus reservas y estoy de acuerdo en el papel fundamental de cada sujeto en la apropiación de las pautas de conducta que considera adecuadas. No obstante, parece ser que los sentimientos se moldean siguiendo unas pautas sociales. Hubo un tiempo en que los hombres no debían llorar, como hubo otras épocas en las que la expresión de los sentimientos estaba seriamente coartada. Quizá viste una bella película, “Sentido y Sensibilidad”, en la que se reflejaba esta situación. ¿No depende de ciertas convenciones sociales una parte de los sentimientos que expresamos y, por tanto, también de los que somos capaces de percibir? Estoy pensando igualmente en el duro entrenamiento al que eran sometidos los cuerpos especiales de las SS para eliminar sus sentimientos de empatía, procedimientos que, según mis datos, se siguen empleando.*

Naturalmente, las convenciones sociales están ahí y *quizá* se pueda afirmar que influyen en las cosas que hacemos y en aquellas que dejamos de llevar a la práctica. De todos modos, lo que está fuera de duda, para quienes observan su sociedad al menos con una cierta imparcialidad, es que la *fidelidad* con la que se acatan las convenciones sociales constituye un parámetro que se distribuye normalmente en la población: hay individuos que las siguen a rajatabla,

también están quienes las siguen algunas veces si pero otras no y, finalmente, tenemos a quienes tienen por objetivo vital ir contra tales convenciones a cualquier precio. Esta realidad debería hacernos pensar que, y siento ser reiterativo, no todo el mundo percibe, interpreta y expresa las mismas cosas ante la misma situación o convención. Esto es un hecho que, además, contribuye a explicar por qué se van produciendo cambios en las convenciones sociales que, en promedio, se dan por buenas en un determinado periodo histórico, pero no en otro. Funcionaría de un modo análogo a la selección natural en el mundo biológico, *aunque sólo de un modo análogo*.

En suma, mi propia posición, en este sentido, es *interactiva*. Cierzo es que las convenciones sociales están ahí, escritas o implícitas, pero no es menos cierto que la manera en la que distintas personas interpretan tales convenciones difieren, de hecho, sustancialmente. Tengo para mí, por las evidencias de las que actualmente disponemos los científicos, que los cambios sociales que, un tanto apresuradamente, atribuimos a entes abstractos de naturaleza sociológica, en realidad provienen de la iniciativa de personas muy concretas que, actuando como líderes, sirven de modelo a otros ciudadanos, también muy concretos, que deciden proclamar "basta ya" y ponerse, por ejemplo, a llorar en público si les viene en gana. La sociedad es la suma de sus partes y nada es sin ellas.

*Sigo compartiendo el individualismo ontológico que planteas: al final nos las habemos con individuos concretos que adoptan decisiones también concretas, que pueden ser imitadas o no por otros individuos igualmente concretos. No obstante, esos entes abstractos de naturaleza sociológica parece ser que también tienen su específico estatuto de realidad, no reducible a las partes individuales que lo forman y parece también que inciden en nuestro comportamiento. La familia es algo más que los miembros individuales que la configuran, aunque sin estos no existiría, desde luego. Aceptando, por tanto, tu posición interactiva, que me parece sustancialmente correcta, ¿cómo interpretas la actual difusión y aceptación de publicaciones relacionadas con la inteligencia emocional y la gestión de las emociones? ¿Se podría considerar que existen en la sociedad actual algunas carencias sentimentales relevantes?*

Tu pregunta es demasiado compleja. Voy a comenzar con una anécdota que quizá sirva para preparar mi respuesta. Daniel Goleman publicó hace ahora 10 años su famoso libro *Inteligencia emocional*. El impacto, dentro y fuera de su país, sirvió de pistoletazo de

salida a una tendencia verdaderamente impresionante, dentro y fuera de la comunidad científica, que reivindicaba el papel de las emociones en nuestras vidas. Sin embargo, es poco conocido el motivo que llevó a Goleman a preparar un libro que, por las razones que podríamos considerar más adelante, resulta bastante poco sólido.

Un año antes se publicó, también en los Estados Unidos, un libro que generó un considerable revuelo: *La Curva en Campana*. Fue preparado por un psicólogo, Richard Herrnstein, y un sociólogo, Charles Murray. Este texto describía una serie de evidencias que llevaban a la conclusión de que, en la sociedad occidental de finales del siglo XX, la inteligencia *racional* constituía un poderoso "determinante" de la actuación de los ciudadanos. Esa sociedad premia a los individuos más inteligentes, en el sentido clásico del término, mientras que el panorama para los menos inteligentes se presenta bastante borroso. El libro está repleto de matices, pero, en esencia, este es el mensaje: si potenciamos un modelo social en el que prima la igualdad de oportunidades, entonces es inevitable que los más inteligentes se aprovechen más de ellas. Además, debido a que la inteligencia, como otros atributos físicos y psicológicos, está influida genéticamente, entonces es inescapable que los genes contribuyan a explicar las diferencias sociales. Se podría decir que es *una certeza matemática*, parafraseando la sentencia lapidaria del ingeniero que construyó el *Titanic* sobre su inevitable hundimiento, poco después de colisionar con un iceberg en el mar del norte. Si las condiciones sociales no producen las diferencias que separan a unos ciudadanos de otros, entonces tales diferencias solamente podrán ser explicadas por factores de corte estrictamente personal, entre los que, naturalmente, se encuentran los genes.

El panorama descrito detalladamente por Herrnstein y Murray parecía tan desolador, que Goleman recibió el encargo de contra-atacar. Este último dio por hecho que esos autores estaban atacando el ideal de una sociedad igualitaria, cuando, realmente, se limitaban a formular la predicción más lógica si las condiciones sociales vigentes se mantenían. Frente a la inteligencia bruta, dice Goleman, lo que garantiza el éxito en nuestra sociedad es la habilidad para gestionar nuestras emociones de un modo inteligente.

Desde mi punto de vista, y también desde el de los científicos que han estudiado esta cuestión desapasionadamente, no existe tal *contraposición* entre la inteligencia bruta y la emocional. Si uno desea gestionar sus emociones de un modo inteligente, debe usar (parece lógico) su inteligencia. El problema es que en los casos más extremos, es decir, aquellos que resultan especialmente desadaptativos, la

inteligencia bruta puede resultar insuficiente para solventar la situación. Es poco probable que podamos convencer a alguien, mediante las estrategias terapéuticas con las que cuenta un psicólogo, para que después de agredir a su hijo durante seis años, deje de hacerlo.

Como es natural, también contamos con casos en los que la persona puede incluso sobrellevar una grave esquizofrenia. Seguramente recordarás la historia del largometraje "Una Mente Maravillosa". Tras pasar por una serie de episodios psicopatológicos extremadamente desadaptativos, el protagonista termina por *controlar* sus delirios. ¿Por qué lo consigue? Según mi propio análisis, consigue mantener bajo control sus episodios precisamente por su extraordinaria inteligencia bruta.

En suma, se puede tratar de gestionar de un modo inteligente las emociones, pero *las emociones no quieren ser gestionadas*. Las emociones no se eligen, sino que se contraen, como la gripe. De ahí que, en cierto modo, los mensajes de Goleman y autores similares puedan ser considerados engañosos, aunque, eso sí, se trata un engaño bienintencionado. Ojalá pudiéramos decidir la emoción que deseamos sentir o expresar. Ojalá pudiéramos tener la certeza de que un mensaje repetido hasta la saciedad en los medios de comunicación lograría convertirnos en seres pacíficos, comprensivos y compasivos. Pero los seres humanos no somos así. Siempre hay casos y casos, lógicamente. Pero se trata de verdaderas excepciones.

*La aclaración sobre la génesis de la obra de Goleman es sugerente y reveladora, pero obviamente no contesta la pregunta que yo hacía: ¿a qué se debe que en estos momentos todo el tema de la inteligencia emocional tenga tanta aceptación? Incluso, si lo que se edita es un libro como el que tú has publicado recientemente con Vallejo-Nágera, "Tú inteligencia. Cómo entenderla y mejorarla", la primera edición se agota rápidamente, teniendo en cuenta que no aceptáis una distinción tajante entre inteligencia emocional e inteligencia bruta.*

El ansia de novedad es una característica muy humana, pero también *ortogonal* a la ciencia. El mensaje de Goleman y otros autores se ha querido considerar novedoso, pero no lo es. Hace tiempo que los psicólogos sabemos que la inteligencia y la personalidad son factores psicológicos que pueden ser tratados por separado. En determinados casos, una persona brillante intelectualmente pueda presentar graves problemas en su mundo emocional. Sin embargo, de aquí no se sigue que *usualmente* sea así. El hecho es que la gestión emocional resulta *generalmente* más eficiente en personas más inteligentes.

Tu pregunta concreta invita a ser evitada porque no disponemos de evidencias para responder con seguridad. Pero si me pides mi opinión personal, entonces diría que la clave es que se ha puesto de moda, simple y llanamente. No considero que ahora sea más importante que hace 50 años. En absoluto. Quizá algunos piensen que el componente emocional es más moldeable que la parte bruta de la inteligencia. Sin embargo, eso no es así. La primera es tan moldeable, o tan poco moldeable, como la segunda.

El libro al que haces referencia en tu pregunta fue preparado por Alejandra y por mí precisamente para hacer llegar al público general el importante mensaje de que se puede y se debe cuidar nuestra inteligencia, tanto en su vertiente racional o emocional, evitando pensar que basta con atender *a la una o la otra*. Tal y como comentamos en ese libro, la inteligencia es nuestra mejor aliada en una sociedad con las características que actualmente la definen. Naturalmente, atender a las emociones es relevante para actuar apropiadamente en esa sociedad, pero no más relevante que cuidar y potenciar otras capacidades de nuestra inteligencia. Pretendemos ayudar expresamente a los ciudadanos a tomar conciencia de este hecho y a actuar en consecuencia. Y, por cierto, no nos vamos por las ramas, sino que expresamos explícitamente qué hacer y por qué hacerlo, de modo que cualquier persona interesada pueda captarlo y aplicarlo. Como comentas, parece que el resultado ha sido positivo y que el ciudadano de nuestro país se ha mostrado receptivo; vamos a por la cuarta edición...

*Hace un par de décadas surgió una interesante polémica en la filosofía moral. Carol Gilligan llamó la atención sobre el androcentrismo que inspiraba la teoría moral de Kant, seguida por Piaget y Kohlberg en sus implicaciones para la educación moral. Según ella, Kant no había tenido en cuenta el punto de vista femenino, más centrado en el cuidado personal que en el sentimiento del deber como cumplimiento de las leyes universales de la moral. Desde entonces se ha escrito mucho sobre el "caring thinking" y se ha reivindicado las diferencias de género en la vida emocional. Sé que tú has trabajado ese tema y has publicado un libro recientemente en colaboración con María Jayme Zaro. ¿Consideras que, como mantienen Gilligan y otras personas, existen diferencias de género en la vida emocional?*

María y yo trabajamos durante bastante tiempo en el libro *Qué es la Psicología de las Diferencias de Sexo* porque pensamos que sería interesante ofrecer al público general una visión científica, pero fácil de entender, sobre las diferencias de sexo en una variada serie de

factores físicos y psicológicos. Existen algunos libros de divulgación que han tratado esta cuestión y los medios de comunicación también la consideran regularmente. La ciencia lleva varias décadas estudiando estas diferencias de sexo y los hallazgos son verdaderamente interesantes, aunque habitualmente se encuentran fuera del alcance de los lectores interesados.

Comenzamos enfatizando el hecho de que el término “*diferencias de sexo*” es engañoso, puesto que los estudios están diseñados para revelar una diferencia *promedio* entre mujeres y varones si existe, pero igualmente para señalar si esa diferencia es irrelevante. En consecuencia, el estudio puede destacar tanto la presencia como la ausencia de diferencias, tanto una *diferencia* como una *semejanza* entre ellas y ellos.

El capítulo dedicado a los factores de personalidad es extenso y abundante en detalles, pero tratamos de condensar las semejanzas y diferencias observadas, dentro y fuera de España, a través de la aseveración, derivada empíricamente, de que los varones son, en promedio, más *instrumentales* que las mujeres, mientras que ellas son, también en promedio, más *expresivas* que ellos. ¿De dónde proviene esta conclusión general?

Los varones se muestran más asertivos, es decir, más dominantes, animosos y socialmente destacados. Ellas son más ansiosas (aprensivas, temerosas, nerviosas, tensas y volubles), vulnerables (dificultades para luchar contra las situaciones de estrés), gregarias (gustan de la compañía de los demás), modestas (humildes y procuran pasar desapercibidas), francas (sinceras e ingenuas), altruistas (se preocupan por el bienestar de los demás) y cordiales (afectuosas y amistosas). Conviene destacar que estas evidencias resultan de lo que ellas y ellos responden a una serie de inventarios cuidadosamente diseñados para obtener la información precisa. Por tanto, no son conclusiones que estén sujetas a la interpretación del científico, sino a la simple corrección de unos protocolos de respuesta.

La mayor asertividad promedio de los varones es congruente con su más alta instrumentalidad, mientras que las facetas señaladas para el caso de las mujeres sugieren que están más orientadas a los demás y a las relaciones sociales cálidas, es decir, son más expresivas. Naturalmente, esta diferencia promedio es consistente con una respuesta positiva a tu pregunta.

En cualquier caso, conviene no dejarse engañar por el carácter promedio de esa diferencia de sexo. Indudablemente hay varones más expresivos que algunas mujeres y bastantes mujeres son más instrumentales que determinados varones. La conclusión que María y

yo extraemos del elevado número de evidencias empíricas consideradas es que, en la práctica, lo relevante es *de qué varón y de qué mujer estamos hablando*. No es cierto que las mujeres sean de Venus y los varones de Marte —ambos viven en el planeta Tierra—y tampoco que ellos no escuchen o que ellas sean incapaces de interpretar un mapa. Las diferencias que separan a una mujer de otra mujer tomada al azar de la población, son sustancialmente mayores que la diferencia promedio entre ellas y ellos. Esta conclusión atenta contra los estereotipos extendidos por doquier en nuestra sociedad, lo que implica necesariamente que la investigación científica de las diferencias de sexo ha contribuido a revelar que las semejanzas entre ellos y ellas son más notables que sus diferencias.

*Quiero abordar un último tema que me parece especialmente relevante. Un rasgo de los psicópatas es que tienen una vida emocional muy superficial, careciendo en algunos casos totalmente del sentimiento moral básico de la empatía. En algunos casos son personas muy inteligentes, lo que queda reflejado en figuras emblemáticas como Aníbal Lecter, al que tú has mencionado anteriormente, o cualquier otro asesino en serie. ¿Crees que estas personas son enfermos mentales y que, por tanto, deben ser reclusos en lugares especializados hasta que se curen, o son personas moralmente responsables a las que se debe aplicar un castigo como a cualquier otro asesino?*

Algo que suele pasarse por alto es que los psicópatas no son, en absoluto, incapaces de mostrar emociones. Sienten ira, satisfacción o placer. Además, presentan una elevada autoestima. El psicópata presenta una experiencia atenuada de la ansiedad y el miedo, pero no del resto de los estados emocionales. Mientras que la mayor parte de los mortales tenemos miedo a muchas cosas, ellos no.

Antes hemos comentado que el proceso de socialización depende del *castigo* de aquellas conductas que consideramos antisociales. El castigo funciona mediante la inhibición de impulsos. Cuando la tentación se presenta, el individuo con bajo temor no reactivará la sensación de miedo que produce la inhibición de la conducta.

Hace ahora más de 60 años, Hervey Cleckley escribió un fascinante libro titulado *La Máscara de la Cordura*. En él relataba los casos que había tratado en su consulta, es decir, personas de buena familia, inteligentes y racionales, individuos sanos de mente y cuerpo, pero con una tendencia irrefrenable hacia la conducta antisocial. Su temor a las consecuencias de sus acciones resultaba nulo.

El psicópata es superficialmente encantador y presenta una inteligencia media o alta, los delirios u otros signos de pensamiento irracional están ausentes, es mentiroso, carece de remordimientos, es egocéntrico, y sus relaciones afectivas y sexuales son impersonales. Este perfil se ajusta mal a un individuo con una psicopatología que le incapacite para vivir adaptativamente en nuestra sociedad.

El temperamento del psicópata es común al villano y al héroe. Los profesionales apenas tenemos dudas cuando declaramos que el villano es moralmente responsable, y, por tanto, debe ser juzgado conforme a los cánones de cualquier criminal que es consciente de lo que ha hecho. Los psicópatas más conocidos de la historia de la criminología, como Ted Bundy, Ed Kemper o Gary Gilmore son absolutamente conscientes de sus actos, tanto que sus declaraciones producen verdaderos escalofríos morales. Las palabras de Kemper pueden servir de ejemplo:

“Algo me atrae hacia Mary. Representa precisamente lo que me impulsa a cometer esos crímenes. Es altiva, algo desdeñosa. Veo a una joven, ni bonita ni fea. Una californiana. Y se muestra distante conmigo. Mary es experta en autoestopismo. No quería subir al coche cuando me detuve, pero yo había perfeccionado una técnica infalible. Miro siempre mi reloj, con el aire de alguien que se dice: ‘¿Tengo tiempo de detenerme?’. Es increíble lo bien que esto funciona. Mary sube con su compañera. La observo por el retrovisor y ella me mira a los ojos. Llevo gafas de sol que no son totalmente opacas. Nuestras miradas se cruzan y en vez de preguntarme por qué la miro y de decirme que sería mejor que me detuviera para dejarlas aparearse, continúa examinándome. Eso es parte del juego. Era parte de mis fantasías eso de recoger autoestopistas para matarlas, pero hasta entonces siempre había ido aplazando la realización. Maldigo mi debilidad. Me digo que debo decidirme a actuar. Es algo así como la ruleta rusa, excepto que no arriesgo mi vida. Flirteo constantemente con el peligro, es excitante. Sé que si saco mi arma tendré que matarlas. No puedo dejarlas escapar. Demasiado peligroso. Mary me hace caer en el crimen a causa de su refinamiento, de la distancia que establece entre nosotros. No puedo soportarlo”.

Y no se trata únicamente de un producto estadounidense. Hace 10 años fue tristemente famoso en nuestro país el *crimen del rol*. Las siguientes son unas declaraciones extraídas del diario de uno de los criminales:

“El asesinato debió durar ¡20 minutos! ¡joder! ¡qué timo el de las películas y libros, macho! Nos lavamos bien, decidimos tirar mis

pantalones (también se habían manchado), brindamos, nos felicitamos, nos reímos, y me fui para mi casa, donde me cambié de pantalones y metí los viejos en una bolsa, que escondí en un cajón. Mis sentimientos eran de una paz y tranquilidad espiritual total: me daba la sensación de haber cumplido con un deber, con una necesidad elemental que por fin era satisfecha. Me sentí alegre y contento con mi vida, desde hace un tiempo repugnante”.

La actitud de este personaje durante el juicio resultó acorde con estas palabras. Fue hallado culpable, naturalmente.

No son personas mentalmente enfermas, aunque, desde luego, nos resulta difícil pensar en esos términos. ¿Cómo es posible que no tengan un trastorno mental? Pero no lo tienen, saben lo que hacen.

Es fácil para nosotros, el común de los mortales, aceptar que en nuestro mundo hay personas verdaderamente *buenas*, personas de noble corazón incapaces de matar una mosca. Sin embargo, nos cuesta aceptar el reverso, es decir, que la *maldad* también está entre nosotros. Pero así es.

¿Podemos “curar” a un psicópata antisocial y devolverle a la sociedad? Siento ser pesimista, pero pienso, sinceramente, que la respuesta es negativa. Es una persona peligrosa que debe estar bajo control.

¿Podemos aplicarnos para tratar de *prevenir* la aparición del psicópata antisocial? La respuesta es rotundamente positiva puesto que somos capaces de producir héroes a partir del mismo “material genético”. Hagámoslo.

*Termino ya con una pregunta que quería plantearte, pero que además tú mismo me has puesto en bandeja. ¿Qué papel desempeñan las emociones en llegar a ser una buena persona o en dejar de serlo?*

La *emoción* es una agitación del ánimo producida por ideas, recuerdos, sentimientos o pasiones. El *ánimo* puede identificarse con la vida psíquica. Los *recuerdos* son evocaciones mentales que recuperan eventos ausentes. Los *sentimientos* resultan de los movimientos afectivos del ánimo. Las *pasiones* suponen padecer, constituyen una inclinación vehemente del ánimo.

Estas aclaraciones terminológicas sirven realmente de poco para responder tu inquietante pregunta. Ser o no ser una buena persona está fuertemente relacionado con nuestra personalidad y esta cambia con dificultad. Nuestra personalidad se asienta sobre el temperamento y este nos viene dado en gran medida, como sucede con el color de nuestros ojos, la forma de la nariz o el tamaño craneal.

El hombre no es bueno por naturaleza. Tampoco gracias a ella es malo. Hay personas buenas, malas y ambivalentes. Si lográsemos descubrir el origen de esas diferencias individuales quizá pudiéramos poner a punto un modo concreto de responder a tu pregunta. Pero, por desgracia, desde mi punto de vista, la Psicología se ha despistado durante años tratando de averiguar si el hombre es bueno o malo por naturaleza, olvidando que, sencillamente, ese hombre no existe.

Por consiguiente, para responder tu pregunta debo basarme en evidencias indirectas. Ser una buena o una mala persona depende tanto del propio temperamento como de las circunstancias que experimentamos. Ortega escribió “yo soy yo y mis circunstancias”, sentencia que se encuentra bastante próxima a lo que trato de decir. La diferencia estriba en que quizá no resulte claro para Ortega que *mis circunstancias* dependen bastante de *mi yo*.

Actualmente sabemos que un chaval de natural agresivo es quien propende a buscar programas violentos en la TV. Si no hubiera programas de ese tipo, entonces buscaría comics, revistas, webs o amistades que gustasen de realizar actividades de corte agresivo. Un chaval verdaderamente agresivo que vive con unos padres que tratan de hacerle entrar en razón, se mofará seguramente de esos vanos intentos. Comportarse cordialmente con él, resaltando todo lo bueno y pacífico que hay en el género humano, tendrá, posiblemente, el resultado inverso al esperado. Los grandes asesinos de la historia han asistido a escenas en las que sus víctimas han suplicado por sus vidas, expresando una emocionalidad que habría compadecido a la mayoría de nosotros. Pero no a ellos.

La historia, ya clásica, contada por Stanley Kubrick en “La Naranja Mecánica” pone un dedo en alguna llaga. Un chaval extremadamente violento, que, por cierto, actúa acompañado de una serie de colegas, es sometido a un tratamiento aversivo en el que se asocian escenas de violencia con sensaciones físicas brutalmente desagradables. El chaval abandona su tendencia violenta para convertirse en un cordero dentro de un mundo en el que los lobos no le perdonan. Kubrick se percata de que no se puede hacer *entrar en razón* al chaval, por lo que propone un tratamiento que apela a mecanismos basales cuyos daños colaterales resultan sobradamente conocidos.

Las emociones positivas y negativas están ahí y cada uno de nosotros posee una determinada dosis de ambas. Tratar de potenciar las emociones positivas y de anular las negativas, nos convertirá en

candidatos perfectos a ser devorados por los lobos. En principio, se podría manipular nuestra *naturaleza*, pero ¿sería legítimo?

Si la *moral* es la doctrina de la conducta y de las acciones humanas, según su bondad o malicia, entonces ser una buena o una mala persona realmente consiste en comportarse bondadosa o maliciosamente. Las reglas de conducta deberían asegurarnos que se hace lo que se debe. En determinados casos esas reglas deberán ser impuestas, mientras que en otros bastará con expresarlas. Un modo de lograr que una imposición tenga efecto es que el receptor sienta verdadero temor ante la tentación de hacer algo indebido, es decir, tenga miedo a las consecuencias de sus ilegítimas acciones. Suponer que todo el mundo actuará conforme a las normas morales es una insensatez, pero hay que tener presente que es igualmente absurdo asumir que todo el mundo actuará en su contra.

*Febrero 2005*