

De la passió a l'emoció: Fonaments per a l'educació emocional

Rafael Bisquerra*

Resum

L'educació emocional és un moviment recent, on la paraula clau és *emoció*. Però des de quan s'utilitza aquesta paraula? Respondre a aquesta pregunta ens ajuda a comprendre millor l'educació emocional. A tal efecte fem una revisió a partir dels clàssics on s'utilitzava principalment *thymos* i *pathos* amb diferències entre elles, però que ambdues podrien encabir en el sentit actual d'emoció. A l'Edat Mitjana, en el marc del cristianisme, es parla sobre tot de les passions de l'ànima com a possible causa de pecat. D'aquesta manera, les emocions tenen una connotació negativa que encara està molt present en el nostre context; fins i tot a la Universitat i en la investigació científica. A partir del segle XVI es comença a utilitzar de forma molt incipient i per part de minories cultes la paraula emoció. Però hauran de passar segles fins que adopti el sentit que té actualment. Això no es produeix fins cap al 1820 en què l'emoció es concep com una paraula tècnica que farà possible la seva utilització en la investigació científica, principalment a partir de Charles Darwin, William James i molts d'altres ja en el segle XX. Podem dir, per tant, que la paraula emoció és molt més recent del que moltes persones podrien pensar.

Paraules clau

educació emocional, emoció, passió, llenguatge emocional

Recepció original: 13 de setembre de 2016

Acceptació: 02 de febrer de 2017

Publicació: 27 de juliol de 2017

Introducció

En aquest article ens proposem aproximar als professionals de l'educació al concepte *emoció* com a fonament de l'educació emocional. A tal efecte es fa un breu recorregut pels seus orígens en el *thymos* y *pathos* de la cultura grega, d'on es passa al cristianisme, al món medieval, a l'humanisme i a la modernitat. Així arribem al segle XIX que és quan surt pròpiament la paraula *emoció* com a terminologia científica tal com l'entendem actualment. Al principi era una paraula restringida en gran mesura als experts; hem d'esperar a ben entrat el segle XX, i gairebé a la segona meitat del segle XX perquè la paraula emoció passi a ser una paraula d'ús freqüent en el llenguatge col·loquial. Això és el que volíem justificar per entendre com l'educació emocional es una innovació educativa que no surt fins a finals del segle XX.

Voldria agrair al Dr. Antoni Bosch-Veciana les orientacions que m'ha proporcionat sobre l'etimologia grega de *thymos* y *pathos*, així com moltes altres informacions sobre aspectes tractats en aquest article, molts d'ells que no han pogut ser inclosos per falta d'espai. Cal tenir present que l'objectiu d'aquest article és demostrar la novetat de la paraula emoció en la literatura científica. Els experts en filologia i filosofia clàssica consideraran que no faig justícia a la riquesa i complexitat del tema, ja que ho despatxo

(*) Rafael Bisquerra Alzina és professor de la Universitat de Barcelona des de 1976, director del *Postgrau en educació emocional i benestar* i autor d'obres com *Educación emocional y bienestar* (2000), *Psicopedagogía de las emociones* (2009), *Cuestiones sobre bienestar* (2013), *Universo de emociones* (2015), etc. Adreça electrònica: rbisquerra@ub.edu

massa ràpidament. Voldria justificar que aquest és un text orientat a la pràctica educativa, no a l'aprofundiment filosòfic o filològic; que per això ja hi ha altres experts. Això em porta a un debat permanent que tenim en el *Postgrau en Educació Emocional i Benestar* de la Universitat de Barcelona on els estudiants demanen coses pràctiques, que alguns pretenem fonamentar amb teoria, història, filosofia, etimologia, epistemologia, etc. El debat entre teoria i pràctica es veu des de dues perspectives distintes. Per uns, qualsevol cosa que no sigui pràctica els sembla massa teòrica; per altres, no s'aprofundeix prou en el tema per una bona fonamentació. En el fons, hi ha un problema de temps. ¿Quina extensió volem dedicar a la teoria i quina a la pràctica? En aquest debat és impossible satisfer a tothom. Per la meua part, la intenció és buscar un difícil equilibri entre els dos extrems, que permeti uns coneixements que fonamentin sòlidament la pràctica educativa, remetent a la bibliografia per aprofundir més sobre el tema. En el cas que ens ocupa, es tracte de difondre uns coneixements sobre la paraula *emoció* com a paraula clau de l'educació emocional.

Thymos i pathos en l'Antiguitat

Actualment s'utilitza amb profusió la paraula *emoció*, tant en psicologia i educació com en el llenguatge col·loquial. Podríem pensar que és una paraula que ha existit des de sempre. No obstant això no és així. Des de quan s'utilitza la paraula *emoció*? Aquesta és la pregunta que ha donat lloc a aquest text. Per respondre, ens remuntem als clàssics grecs.

La paraula grega «*thymos*» (θυμός) és de difícil traducció, i per això, en textos especialitzats sovint es deixa en la forma original grega, sense traduir. Es va utilitzar per referir-se a emocions de la família de la ira (ràbia, còlera, fúria, odi). Pot significar «ablançar-se amb furor», «embravir-se», «bramar». Significa una associació física amb la respiració i la sang; denota un desig de reconeixement. Entre moltes altres, admet les traduccions de: «verí» (de serpent), «força», «braó» i, també «cor», «membre viril», «ànima», «ànim» (com a lloc de desigs i de passions), «desig», «inclinació», «apetit», «taranà», «temperament», «caràcter», «voluntat», «decisió», «coratge», «valentia», «rampell», «afecte» (com a lloc de les emocions), «ment», «pensament», etc.

En el sentit figurat alguns ho relacionen amb ebullició i «treure fum», encara que sobre aquest punt hi ha discrepàncies. En sentit clàssic, *thymos* era el lloc dels afectes, on hi ha una barreja d'ànima i cor que inclouen passions i sentiments. La traducció a les llengües romàniques és difícil i de fet s'ha traduït de diverses formes: passió, apassionament, afectació, sentiment, ira, etc. Confonent-se, en aquest sentit, amb *pathos*.

El vocable *pathos* (πάθος) es refereix als estats anímics relacionats amb la tristesa, passió, sofriment, malaltia. També es refereix a sentiments, tristos o alegres, que ens fan bategar i tremolar i s'experimenten de forma sensible, fisiològica i psíquica. És la capacitat de sentir-se afectat, exaltat fins al cel o turmentat fins a la mort. La traducció també és complexa, però generalment s'ha traduït per passió. Altres mots que s'han utilitzat per traduir *pathos* son «accident», «incident», «succés», «fenomen», «desgràcia», «calamitat», «adversitat», «malaltia», «defecte», «dolor», «torbació», «sentiment», «passió», «patetisme», «*emoció*».

Les dues paraules tenen una llarga història des de les obres d'Homer, Plató i Aristòtil, passant per les tragèdies d'Èsquil, Sòfocles i Eurípides.

Jason i els argonautes van passar per una infinitat d'aventures, posant en risc les seves vides fins aconseguir el Velló d'Or, que era un dels bens més preuats de l'Antiguitat. Jason ho va aconseguir gràcies a que Medea, que era l'encarregada de vigilar-ho, s'havia enamorat de Jason i per això l'hi va facilitar. De fet va ser ella qui li va lliurar. Jason agraït es va casar amb Medea, van tenir dos fills, Mermero i Feres, i van ser feliços durant deu anys. Però la història continua. Passat el temps, Jason se sent enamorat de Creusa, filla de Creont, rei de Corint. Quan Medea se n'adona, tot el seu amor es converteix en odi i decideix causar tots els mals possibles a Jason. Planifica i executa la mort de Glauca i després la dels seus propis fills, amb l'única intenció de causar el màxim dolor a Jason. I quan està a punt de cometre tan atroç acte, li diu: «Sí que sé els mals que vaig a fer, però el meu apassionament (*thymos*) és superior a les meves reflexions, i això és la causa dels majors mals per als humans». Aquesta frase correspon als versets 1078-1080 de la versió d'Eurípides, a l'original grec apareix *thymos*, que es tradueix per apassionament. En aquest passatge queda reflectit el sentit negatiu que es té de les passions en l'Antiguitat i aquesta concepció queda patent en moltes de les tragèdies gregues, on les passions desfermades són la causa de la tragèdia.

Hi ha una complexa relació entre *thymos* i *pathos* que es poden confondre fàcilment. Un passatge de la *Iliada* representa quan Aquil·les passa del *thymos* al *pathos*. Després d'haver estat menyspreat pel seu rei Agamèmnon, Aquil·les surt al camp de batalla i en un ardent frenesí mata a centenars de troians. Després d'una ferotge lluita acaba matant a Hèctor, un dels grans herois de Troia, fill Príam, rei dels troians. Aquil·les arrossega el cos d'Hèctor a la part posterior del seu carro, enfront de les muralles de Troia, per demostrar la falta de respecte total per als troians. Tot això és una manifestació del *thymos*. A la nit, el rei Príam arrisca la seva vida per colar-se a la tenda d'Aquil·les enmig del campament grec, només amb l'objectiu de demanar-li el cos sense vida del seu fill Hèctor. Aquil·les i Príam estan profundament ferits emocionalment. Dolor i tristesa per la mort d'éssers estimats a la batalla. També d'ira que impulsa a la lluita i la venjança. Els dos comparteixen aquests sentiments. En aquest moment, passen de ser enemics acèrrims a persones humanes amb sentiments. Príam li fa una argumentació que activa un canvi emocional en Aquil·les. En el sentit etimològic seria un *argument patètic* que provoca en Aquil·les empatia i compassió per Príam. Aquil·les ha passat del *thymos* al *pathos*.

Plató utilitza l'al·legoria del carro alat al diàleg *Fedre*, on l'intel·lecte (*nous*) és el conductor d'un carro amb dos cavalls anomenats *Eros* i *Thymos*, representant que l'amor i l'emoció (en terminologia actual) són guiats per l'intel·lecte. L'ànima es divideix entre el *nous* (intel·lecte), *thymos* (emocions) i *epithymia* (apetits). En terminologia actual podria ser raó, emoció i motivació (desitjos). Fixem-nos que quan diem «en terminologia actual» fem referència a que aquestes paraules (*pathos*, *thymos*) al llarg de la història no s'han traduït per emoció, sinó per passió o altres paraules.

La paraula *thymos* pot tenir significats contradictoris. En un sentit es pot entendre com coratge, valentia, esperit, defensa, honor; en un altre es pot interpretar com ira, atac, apassionament, orgull, passió. Per això les traduccions de *thymos* i *pathos* són complexes i totes dues s'han traduït per *passió*, apassionament i només recentment per emoció. En certa forma podríem dir que el *thymos* està més prop de la ira i el *pathos* més prop a la tristesa, encara que dir això podria sonar agosarat. Vegem amb una mica més detall l'evolució d'aquests conceptes.

Pathos en Aristòtil

Aristòtil, a la *Retòrica*, relaciona *logos*, *ethos* i *pathos*, que són tres condicions que hauria de tenir un bon discurs. El *logos* és la lògica de l'argumentació; es refereix a la paraula pel que fa a reflexió i raó, i per tant remet a la intel·ligència i la lògica. L'*ethos* és l'honestat del qui parla (la seva credibilitat humana). El *pathos* és la passió posada en el discurs a través del to de veu i el llenguatge no verbal. En aquest sentit *pathos* equivaldria a emoció tal com l'entendem actualment. Però la paraula que s'ha utilitzat durant segles ha estat *passió* en lloc d'emoció. Fixem-nos que Aristòtil posa el *pathos* a un lloc més important que el *thymos*. El situa al mateix nivell que la raó i l'ètica en la configuració de la persona humana. A partir d'aquesta època s'utilitza més *pathos* que *thymos*.

De *pathos* derivarà passió, d'on passarà al llatí *patior*, que significa patir i sentir. En el sentit clàssic, la passió designa tots els fenòmens afectius en els quals la voluntat és passiva. Passió té una clara connotació de patiment passiu, que se sent intensament i enfront del qual no podem fer res per evitar-ho. De *pathos* deriva també patologia que significa clarament malaltia i per tant una cosa dolenta. És a dir, el sentit originari de les emocions, denominades llavors com passions, tenia una connotació d'allò a evitar.

L'estoïcisme: apatia i ataràxia

L'estoïcisme és un moviment filosòfic del període hel·lenístic que va adquirir gran difusió pel món grecoromà, principalment entre el segle III a. de C. i el segle II d. C. Després va anar decaient amb l'auge del cristianisme. Entre els seus representants estan en primer lloc Zenó de Cítion; altres són Sèneca, Epictet i Marc Aureli.

L'estoïcisme considerava les passions com a malalties de l'ànima. El bé i la virtut consisteixen en viure d'acord a la raó. Cal evitar les passions (*pathos*), que són desviacions de la racionalitat; la passió és el contrari a la raó. Les reaccions com la ira, la por o la tristesa, han de dominar-se a través de l'autocontrol exercitat per la raó, la impassibilitat (*apatheia*, de la qual deriva apatia) i la impertorbabilitat (*ataràxia*). L'home savi es defensa amb la calma d'esperit de tal manera que quan sent els «primers moviments» de la passió procura refrenar-los amb l'*apatheia*. Es tracta de sentir-se lliures de les passions i perturbacions de la ment. En contrapartida es procura experimentar «sentiments positius» als quals es denominen *eupatia* (*eupatheiai*).

D'aquesta manera s'estableix una distinció entre passions del cos, com una cosa negativa, i els sentiments de l'ànima com el seu contrari positiu. Entre les passions estan la ira, la fúria i l'odi. Entre els sentiments de l'ànima estan la compassió, l'agraïment i l'amor.

Les passions en el cristianisme

En parlar del cristianisme convé distingir entre el missatge evangèlic genuí i les interpretacions i difusió que se n'ha fet. Per exemple, el missatge de Jesús diu «estimeu-vos els uns al altres», «perdoneu», «estigueu contents i alegres», etc. És un missatge de la bona nova, de la pau, de l'amor i de la cerca del regne de Déu, que en definitiva es pot interpretar com el benestar emocional. Malauradament la pràctica que hi ha, sobretot a partir de l'Edat Mitjana, és la de la por, la ràbia, l'odi, la violència i les passions humanes, que en gran mesura són el contrari del missatge evangèlic. Això és manifesta en la

persecució dels heretges, jueus i musulmans, les guerres, moltes d'elles de religió, la Inquisició, les tortures, la foguera, etc. Per això, tota afirmació pot ser criticada segon parlem de «missatge evangèlic» o de «tradició i pràctica».

En certa forma es pot dir que el cristianisme recull les aportacions dels grecs i dels romans. En certa mesura les filtra pel sedàs d'una moral amb voluntat que sigui concordant amb el missatge evangèlic; encara no sempre és així. El concepte de pecat, les temptacions del dimoni i la por a l'infern són referents d'una forma de pensar on algunes emocions són reprimides fins a l'obsessió; sobre tot en temes sexuals. És interessant recordar que Umberto Eco a *El nom de la rosa*, descriu com l'abat del convent considera altament nociu que les persones puguin riure. El qui riu no té por. I és molt important tenir por. La por és essencial per a la religió, on el temor de Déu és una de les bases. I si amb el temor a Déu no n'hi ha prou, per això hi ha la por a foc etern de l'infern o el foc de la foguera dels heretges. Per això l'abat prohibeix que es puguin llegir llibres que fan riure. La por és l'emoció característica de l'Edat Mitjana, així com *thymos* i *pathos* ho foren de l'Antiguitat.

Pot ser cal distingir entre la «cultura cristiana popular» i el «pensament teològic». En la història de la teologia sobresurten Agustí d'Hipona (354-430) i Tomàs d'Aquino (1224-1274) que van proposar una alternativa a la moral dels estoics grecs i romans, la qual cosa els va portar a la distinció entre passions i afectes (Dixon, 2003). D'una banda estaven d'acord amb els estoics en què les passions eren forces violentes, atès que mantenien un conflicte constant amb la raó. Això conduïa a considerar a les passions com a causa del pecat. Però per altra banda no estaven d'acord en què s'havia de desitjar la *apatheia* (apatia). Si un no pateix amb la por o la tristesa podria perdre la seva humanitat.

Per als teòlegs era important ser capaç de distingir entre el bé el mal. Els apetits, desitjos i passions, són dolents i els bons cristians han d'evitar-los. En canvi, els afectes virtuoses de l'amor, la compassió i l'agraïment són bons i s'ha d'aspirar a ells. Les passions s'associen a les temptacions del diable; mentre que els sentiments i afectes ens apropen a les virtuts i a Déu.

Així es configura un tipus d'amor a les persones a través de l'amor a Déu, que és diferent de l'amor eròtic. Es recupera el sentit de la paraula grega *àgape* per referir-se a l'amor a la humanitat, on l'última cena de Crist seria la posada en escena de l'*àgape*.

Per a Tomàs d'Aquino, les passions i els afectes corresponien a diferents parts de l'ànima. D'una banda, els apetits dels sentits (passions) i, per una altra, els sentiments i afectes de l'ànima regits per la raó. Això últim tenia a veure amb la voluntat; cal voluntat per dominar les passions i practicar els sentiments. Aquesta distinció, basada en els clàssics grecs i romans, va guiar la moral, la filosofia i la teologia durant molts segles.

Passions i emocions als segles XVI i XVII

Amb l'arribada de l'Humanisme es posa l'ésser humà en el centre de l'univers, així com durant l'Edat Mitjana hi havia estat la divinitat. Això provoca un canvi important en les perspectives d'entendre el món i les persones, que lògicament afectaran a la forma de concebre les passions.

René Descartes (1596-1650) en *Les passions de l'ànima* (1649) va intentar introduir el terme *émotion* com a alternativa a passió. Però les seves propostes no van ser seguides. Es va haver d'esperar més de cent anys perquè la paraula emoció comencés a ser difosa. Quan Antonio Damasio (1996) parla de *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano* es refereix al *dualisme* que estableix Descartes entre el cos i la ment. Damasio sosté que l'error de René Descartes va ser la separació dualista entre la ment i el cos, d'on deriva la dicotomia entre raó (ment) i emoció (cos).

En els *Pensées* de Blaise Pascal (1623-1662) apareix el cèlebre adagi filosòfic *Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point* (el cor té les seves raons que la raó no pot comprendre). Estilísticament és una adiafora, ja que utilitza raó en dos sentits diferents. Contràriament a la creença popular, aquesta frase es refereix a la religió i significa que la raó no és el millor mitjà per a comprendre a Déu; sinó que és el cor el que ens apropa a Ell. És a dir, la fe no és racional, però és raonable. La raonabilitat de la fe no és la racionalitat de la raó. Actualment aquesta frase s'utilitza per explicar que les emocions i decisions humanes, sobretot en el pla amorós, a vegades no són racionals, però són raonables.

Baruch Spinoza (1632-1677) va ser un filòsof neerlandès d'origen sefardita portuguès, que es declara *monista* en oposició al dualisme cartesià. No creu en l'existència d'un dualisme cos-ànima. Per Spinoza l'home és cos i ment al mateix temps. Spinoza és un dels primers exponents en considerar que els sentiments i emocions (*afectus*) constitueixen els aspectes essencials de la «humanitat». En la seva *Ètica* (1677), escrita en llatí i publicada amb el títol *Ethica ordine geometrico demonstrata* (Ètica demostrada segons l'ordre geomètric), tracta d'explicar el significat d'una vida ètica. La tercera i la quarta part del llibre es dediquen a les afeccions (*afectus*) i especula sobre el camí a la felicitat possible. La paraula llatina *afectus* que utilitza Spinoza es refereix als sentiments més primitius i de vegades desenfrenats. Més de tres-cents anys més tard, Antonio Damasio (2005), en la seva obra *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*, se suma des del costat de la neurociència a la tradició inaugurada per Spinoza en considerar que les emocions són essencials per a la humanitat. A més, Damasio aporta evidències atès que es poden dissenyar directrius per a l'ètica en relació amb les emocions. Damasio redescobreix a Spinoza des de la neurociència oferint una nova lectura a la seva filosofia.

Totes aquestes aportacions expliquen que sigui durant el segle XVII quan es comença a parlar d'*emoció*. Fins aquests moments, la paraula era passió. Encara que en aquest redactat hàgim utilitzat la paraula emoció en el sentit actual en els paràgrafs anteriors, no existia aquesta paraula.

Surt en el context francès a finals del segle XVI com *émotion*, a partir d'*emouvoir*, que prové del llatí *emovere*, que significa *ex-movere*, treure cap a fora (Ohio University, 2003). Significa un sentiment molt fort que necessita ser expressat (treure cap a fora). Està documentat a partir de mitjans del segle XVII. Però no es fins a principis del segle XIX en què adoptarà el significat actual referit a qualsevol emoció. Del francès s'importa a l'anglès (*emotion*), i a altres llengües com el català, castellà, italià (*emozione*), portuguès (*emoção*), alemany (*Emotion*), basc (*emozio*), etc.

Però no arriba al llatí. Si actualment traduïm emoció al llatí la paraula equivalent és passió. Això es pot comprovar fins i tot utilitzant els traductors habituals per Internet.

Aquí es manté la tradició del *pathos*. La paraula emoció no ha aparegut en les traduccions de la Bíblia fins a època molt recent, i s'hi troba en molt poques ocasions; pot ser només en dues: Gn., 29, 11 i Gn. 45, 1. Cal a dir que a Gn. 43, 31, hi ha traduccions que posen «dominant la seva emoció», on la majoria posen «reprimint-se» o l'equivalent, evitant, per tant, utilitzar la paraula emoció. Mentre que passió i els seus derivats sovintegen moltíssim més. La qual cosa contrasta amb l'ús del llenguatge actual on està molt més present emoció que passió.

L'Escola escocesa del segle XVIII

El segle XVIII va il·luminar noves idees que van afectar els sentiments i la sensibilitat, així com els afectes i les passions. La *Il·lustració* és el moviment cultural i filosòfic que representa el pensament del segle divuit. Dins d'una filosofia moral, els pensadors es van deslligar de les passions i van parlar més de sentiments. Es va començar a utilitzar la paraula emoció en els textos filosòfics, encara que amb un sentit molt general, poc precís i amb poca freqüència. En general van parlar més de sentiments. En aquestes aportacions destaca l'Escola escocesa.

L'Escola escocesa (*Scottish Enlightenment*) es caracteritza per una gran producció intel·lectual, filosòfica i científica desenvolupada a partir de la segona meitat del segle XVIII, i representa la *Il·lustració* a Escòcia, que es va convertir en un dels principals focus culturals d'Europa. Els escocesos es consideraven en aquella època com els habitants més cultes d'Europa. Edimburg va ser anomenada com l'Atenes del Nord.

L'Escola escocesa sosté un punt de vista essencialment optimista sobre la capacitat de l'individu per a contribuir a millorar la societat i la natura amb l'ús de la raó. A Escòcia la *Il·lustració* es caracteritzaria per ser eminentment pràctica i empirista. Entre les principals figures de la *Il·lustració* escocesa estan David Hume, Adam Smith, Walter Scott, James Watt i, pel que fa a les emocions, surt una figura cabdal: Thomas Brown.

David Hume (1711-1776) afirma que tot coneixement deriva, en última instància, de l'experiència sensible. L'experiència és l'única font de coneixement i sense ella no s'aconsegueix saber res. Hume defensa que no podem fer judicis morals basant-nos únicament en la raó. La nostra raó tracta amb fets i extreu conclusions a partir d'ells, però no ens pot portar a triar una opció sobre una altra; només els sentiments poden fer-ho. L'objecte de la moral són les passions, volicions i accions. L'anàlisi dels sentiments permet valorar que són una predisposició al plaer o de «gust» (avui en diríem benestar). Això el porta a excloure de la moral tot rastre de l'auster moralisme medieval, amb la mortificació de l'ànima o del cos, ja que la fi de la moral és la felicitat i el goig de viure per part del major nombre de persones possible. En aquesta línia, Hume es mostra dur davant la religió. La religió té el seu origen en el sentiment de por i en la ignorància de les causes dels esdeveniments terribles de la naturalesa.

Adam Smith (1723-1790) és conegut sobretot per la seva obra *La riquesa de les nacions* (1776) que li va reportar el títol de fundador de l'economia. Però aquí ens interessa destacar la seva obra *Teoria dels sentiments morals* (1759) on analitza les conductes humanes, en les quals l'egoisme no sembla exercir un paper determinant, com assegurava Hobbes. No obstant això li dóna la raó en el fet que la primera tendència de les persones és l'amor a si mateixes. Per aquest motiu les persones necessiten controlar i dominar el seu egoisme perquè la societat no es converteixi en una guerra de tots con-

tra tots. Després exposa el procés de simpatia (avui diríem *empatia*, però aquesta paraula no sorgeix fins al 1909 amb Titchener), que fa possible que una persona es posi al lloc de l'altre. Adam Smith ho explica per la necessitat de ser aprovat pels altres. Al llarg de l'obra s'explica l'origen i funcionament dels sentiments morals: admiració, justícia, virtut, corrupció, ressentiment, venjança. El resultat és una concepció dinàmica i històrica dels sistemes morals, en oposició a visions més estàtiques com les determinades per les religions. Smith creia que el fonament de l'acció moral no es basa en normes ni en idees nacionals, sinó en sentiments universals, comuns i propis de totes les persones.

Autors com Hume i Smith van fonamentar una moral basada en les emocions, que probablement va contribuir a que posteriorment autors com Thomas Brown i Charles Bell donessin el pas definitiu per entendre les emocions tal com les entenem actualment. Convé dir que en aquests moments el concepte que es tenia d'emoció continuava sent poc precís i, per tant, era divers en els pocs autors que utilitzaven aquesta paraula. Era necessari aportar una definició del concepte d'emoció que li permetés ser utilitzada en el llenguatge científic. Aquest pas el va donar Thomas Brown.

Thomas Brown: «inventor de les emocions» (1820)

Thomas Brown (1778-1820) va ser professor de filosofia moral a la Universitat Edimburg, i és considerat per Dixon (2003, p. 109) com el «*inventor de les emocions*». Va agrupar en una mateixa paraula (emoció) el que fins aleshores havien estat conceptes diferents: passions, apetits, afectes, sentiments, *thymos*, *pathos*. Així es creava una categoria psicològica que Brown va començar a utilitzar a les seves classes.

Les classes que va donar Thomas Brown a la Universitat d'Edimburg van ser recollides pel seu amic i biògraf David Welsh (1793-1845), i publicades com a obra pòstuma al 1820 en forma de llibre de text amb el títol de *Physiology of the Human Mind*. Els seus successors, John Steward i E. Milroy, van publicar una altra part de la seva obra amb el títol *Lectures on the Philosophy of the Human Mind* al 1822. Gairebé 200 anys després, T. Dixon ha coordinat la reedició de les seves obres amb el títol de *Thomas Brown: Selected philosophical Writings* (2010).

En la història de les emocions es pot considerar 1820 com una data clau. És el moment en què es deixa d'utilitzar *passió* per passar a *emoció* definitivament en el llenguatge tècnic. En aquells moments la paraula emoció ja s'havia estès i s'usava amb certa freqüència. Però és Thomas Brown qui li dona un significat que obre la porta al seu ús com a paraula tècnica en el sorgiment de la psicologia científica en el segle XIX. La proposta conceptual de Brown va tenir èxit, a diferència de quan la va proposar Descartes uns cent cinquanta anys abans. D'aquesta manera, la paraula emoció va començar a substituir a passió de forma definitiva.

Brown deia als seus alumnes que emoció era difícil de definir en paraules. Encara que gairebé tothom entén el que vol dir. Des de llavors, aquesta idea que emoció presenta una definició difícil s'ha mantingut i continua vigent. En la seva opinió, «si alguna definició és possible, s'hauria de definir com sentiments viscuts, que s'activen immediatament a partir de la consideració d'objectes, percebuts o recordats, o imaginats, o a partir d'altres emocions anteriors» (Brown, 1820/2010, p. 145-146).

En altres paraules, les sensacions són causades directament per objectes externs, mentre que les emocions són causades per la ment o per objectes percebuts. Però les

emocions no són formes de pensament, sinó sentiments viscuts de forma no cognitiva. Les classes de Brown van exercir una gran influència entre 1820 i 1860. Es va fer habitual repetir la seva afirmació segons la qual les emocions són difícils de definir en paraules.

L'expressió emocional en Charles Bell

El també escocès Charles Bell (1774-1842) va ser un anatomista, neuròleg i filòsof que és conegut sobretot per descobrir la diferència entre nervis sensors i nervis motors. Això fa que sigui una figura important en la història de la neurologia. També es va avançar en l'estudi de l'expressió humana abans de Darwin. En Bell es troba un concepte d'emoció que per primera vegada dóna importància als moviments visibles del cos per un observador extern, principalment a la cara, però també a tot el cos (Bell, 1824, p. 19). També va donar importància al moviment dels pulmons i del cor com a signes constitutius de l'experiència emocional interna. Les seves teories sobre l'emoció i la seva expressió van influir en Darwin i William James. Bell va publicar *Essays on The Anatomy of Expression in Painting* (1806) amb la intenció d'il·lustrar als pintors i escultors en el moment de crear expressions emocionals en les seves obres. Posteriorment aquesta obra es va reeditar amb el títol de *Essays on The Anatomy and Philosophy of Expression* (1824). Aquesta obra va ser durament criticada per Darwin degut a que s'hi afirma que els músculs del rostre humà havien estat divinament dissenyats per expressar alts sentiments. Tot i la crítica a la reminiscència teològica que Darwin va dirigir a Bell, les aportacions d'aquest sobre l'expressió de les emocions van influir en gran mesura en el que seria l'evolucionisme.

Primers llibres sobre emocions

En 1836, William Whewell comentava que la proposta d'utilitzar «emoció» per referir-se al que ell anomenava «els desitjos i afectes» no havia estat acceptada. Això reflecteix l'estat de la qüestió en aquella època. Uns trenta anys després, al 1862, el mateix Whewell expressa les seves preferències per la frase «desitjos i afectes», encara que ja reconeixia que la paraula emoció havia estat adoptada per autors recents (Dixon, 2003, p. 186-187). D'aquesta forma sabem que els primers llibres sobre emocions en anglès apareixen entre 1838 i 1860:

Cooke, W. (1838) *Mind and the emotions, considered in relation to health and disease*. London, UK, Longman.

Ramsay, G. (1848) *Analysis and theory of the emotions*. London, UK, Longman, Brown, Green and Longmans.

Lyll, W. (1855) *Intellect, the emotions, and the moral nature*. Edinburgh, UK, Thomas Constable.

Bain, A. (1859) *The emotions and the will*. London, UK, Parker.

Desconeixem si en altres llengües es van publicar llibres sobre emocions en aquesta època o anteriors. És probable que sí; però queda per investigar els seus autors i títols. En aquesta època, Bain (1859, p. 3) deia: «emoció és el nom usat aquí per comprendre tot el que s'entén per sentiments, estats d'ànim, plaers, patiments, passions, sentiments i afectes». Dues dècades després, McCosh (1880) enumerava unes 100 emocions discretes, i ja semblava un llistat molt llarg.

És interessant observar que al 1869 Gustave Flaubert publica *L'educació sentimental*. En el títol roman la tradició dels sentiments, que es manté en filosofia, literatura i altres

branques del saber durant gran part del segle XX. En el llenguatge col·loquial gairebé no es parla d'emocions fins a la segona meitat del segle XX. D'emocions se'n parla com a paraula tècnica en el marc de la psicologia.

Les emocions en Darwin

Charles Darwin (1809-1882) és conegut sobretot per l'evolucionisme representat en la seva obra *On the Origin of Species* (1859). Però aquí ens interessa una altra de les seves obres: *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (1872), considerada per molts com la primera obra científica en l'estudi de les emocions. És una de les primeres obres en què apareix emoció en el títol, després de les ja citades obres de Cooke (1838), Ramsay (1848), Lyall (1855) i Bain (1859). És interessant observar que Darwin va estudiar medicina a la Universitat d'Edimburg a principis de la dècada de 1820. La qual cosa contribueix a explicar que quan se centra en l'expressió de les emocions, rebí la influència de Charles Bell i de la definició d'emoció que havia proposat Thomas Brown.

Per Darwin, les emocions tenen una funció d'adaptació a l'entorn. Al llarg de l'evolució s'ha viscut en la llei de la selva on la pregunta clau ha estat: ¿ets la meua presa o sóc la teua presa? Segons quina sigui la valoració que en fem de la situació se'n derivarà la resposta, que es resumeix en la cèlebre expressió darwiniana: *fight or fly* (lluita o vola).

Charles Darwin inaugura una línia de recerca que tindrà il·lustres continuadors dins el neoevolucionisme, Paul Ekman, Tomkins, Izard, Plutchik, Zajonc, etc. El seu interès resideix en analitzar l'expressió de les emocions. Tot plegat, els porta a identificar una sèrie d'emocions bàsiques que han jugat un paper essencial al llarg de l'evolució de les espècies. Les emocions tenen la funció d'augmentar les probabilitats de supervivència tan en les persones com en els animals (com a mínim en els superiors). Entre les emocions bàsiques hi ha la por, la ira, la tristesa, l'alegria, la sorpresa i el fàstic.

William James: Què és emoció? (1884)

William James (1842-1910), en un cèlebre article de 1884 es pregunta «Què és una emoció?». La seva intenció era establir el fonament d'una categoria psicològica. En la seva resposta es manifesta la influència de Brown, Bell i Darwin, quan afirma que una emoció són sentiments mentals viscuts amb canvis visceralment activats per la percepció d'algun objecte.

Segons l'opinió de W. James no és cert que una emoció desencadena una activitat. Una emoció és la percepció de canvis en l'organisme com a reacció a un «fet excitant». La famosa frase «no plorem perquè estem tristos, sinó que estem tristos perquè plorem» pot resumir el pensament de James. En síntesi, aquesta teoria diu bàsicament que l'emoció és la percepció de canvis corporals (fisiològics i motors). Posa l'èmfasi en el cos i en les respostes fisiològiques; sosté que l'experiència emocional és conseqüència dels canvis corporals. Amb això trenca definitivament amb el dualisme cartesià que distingia entre cos i ment. Les emocions impliquen al cos i a la ment.

Potser una de les idees importants d'aquest article resideixi a defensar que la veritat o falsedat de les seves teories hauran de ser dilucidades per investigacions empíriques, i no per anàlisis lògiques o filosòfiques. Per a molts autors, aquest article és el punt de

partida en l'estudi científic de l'emoció des de la perspectiva psicològica, o més aviat psicofisiològica.

La fisiologia de les emocions: Havelock Ellis

Fitxem-nos que en el segle XIX es passa d'estudiar les emocions des d'una perspectiva filosòfica, teològica i religiosa a analitzar-les des d'una perspectiva científica i empírica. Henry Havelock Ellis (1859-1939) va ser un metge, sexòleg i activista social britànic que a finals del segle XIX afirmava que l'estudi de les emocions requereix alguna cosa més que lògica; requereix una anàlisi de les respostes fisiològiques de l'organisme (Ellis, 1895, p. 160). En això coincidia amb William James. Aquest text documentat que reclama explícitament l'atenció de la investigació de les emocions des de la perspectiva fisiològica assenyalava clarament un canvi de tendència. La importància de la fisiologia en l'estudi de les emocions és reconeguda a partir de finals del segle XIX. Amb això es produïa un clar enlairament de les emocions respecte de la filosofia i la teologia, la qual cosa suposaria un impuls important en l'estudi científic de les emocions.

Les teories de les emocions

Paral·lelament a les aportacions de James, però de forma independent, el fisiòleg danès Carl Lange, un any més tard, va proposar uns postulats similars als de James. El seu text es va publicar en forma de capítol amb el títol de «The Emotions: A psychophysiological study», en un llibre titulat *The Emotions*, editat conjuntament per Lange i James (1885). Per la seva importància, aquest llibre seria reimprès el 1922. Des d'aleshores es coneix com la «teoria de James-Lange», o teoria *perifèrica*, ja que centra les emocions en les respostes fisiològiques del cos.

A aquesta forma d'entendre les emocions s'hi oposarà la teoria *centralista*, també coneguda com la teoria de Cannon-Bard, segons la qual és l'activació del SNC (Sistema Nerviós Central), més que el sistema perifèric, el que activa les emocions.

Les teories *perifèriques* (fisiològiques) i *centralistes* (SNC), junt amb les *neoevolucionistes* centrades en l'expressió emocional, configuren les grans tendències en les investigacions sobre les emocions en el segle XX.

El conductisme va dominar una etapa important de la psicologia en el segle XX. Parlar d'emocions en els cercles científics en el marc del conductisme era motiu de desprestigi. En paraules de Skinner (1948, p. 92): «Tots sabem que les emocions són inútils i dolentes per a la nostra pau mental i la nostra pressió sanguínia». El conductisme va significar un parèntesi en l'estudi de les emocions.

Després del conductisme ve el primer cognitivisme que adopta el model de l'ordinador com a metàfora del processament d'informació. Dins aquest marc les emocions no hi tenen cabuda. S'haurà d'esperar al segon cognitivisme per prestar atenció de nou a les emocions. En aquest marc sobresurten Lazarus, Arnold, Frijda, Scherer, etc., que destaquen com les emocions s'activen a partir del que pensem.

A partir dels anys noranta del segle XX es produeix una autèntica revolució emocional amb aportacions com les de la neurociència, intel·ligència emocional, psicologia positiva, fluir, benestar, etc., que són els fonaments de l'educació emocional.

Actualment s'accepta que les emocions són una resposta complexa de l'organisme que inclouen tres components: neurofisiològic, comportamental i cognitiu. Aquest últim coincideix amb els sentiments, que són les emocions fetes conscients (Bisquerra, 2009).

De la passió a l'emoció

El pas de la passió a l'emoció ha estat un llarg procés que ha durat segles. Significa deslligar-se d'un concepte com *passió*, de tradició literària, filosòfica, moral, teològica i religiosa, per passar a utilitzar *emoció* com a paraula tècnica pròpia del llenguatge científic (psicologia, neurociència, educació). Aquest canvi no es produeix clarament fins a 1820. Encara que la paraula emoció va començar a utilitzar-se progressivament a partir del segle XVII, però amb poca precisió en el seu significat.

Fa cinc-cents anys interessava analitzar les dimensions morals i teològiques de les passions. Avui interessen els fonaments neurològics de les emocions.

El significat actual de passió s'ha desmarcat de la connotació negativa que tenia en sentit clàssic. Actualment la paraula passió es refereix a una emoció molt forta. A més del sentit negatiu que pot tenir en expressions com la passió de Crist, també s'utilitza en sentit positiu en expressions com: és apassionant, passió per la feina, passió per l'art, passió per la música, etc.

És interessant observar que de l'arrel *pathos* deriven paraules com simpatia, empatia, antipatia, apatia, compassió, psicopatologia, etc. De l'arrel *thymos* deriven altres paraules com alexitímia, lipotímia, ciclotímia, distímia, endotímia, hipertímia, entimema, etc. Tant unes com les altres encaixen dins el concepte d'emoció.

Importància del llenguatge en l'educació emocional

Hem pogut comprovar repetidament a les classe del *Postgrau en educació emocional i benestar* de la Universitat de Barcelona que la majoria de persones que es dediquen a l'educació tenen dificultats per escriure més de 25 emocions. Considerem que això reflecteix a hores d'ara un vocabulari insuficient que, al mateix temps, és un indicador d'una manca de formació en educació emocional.

Els coneixements sobre les emocions s'ha desenvolupat de forma extraordinària en els últims anys i això es reflecteix en el llenguatge. Podem afirmar que el llenguatge emocional s'enriqueix progressivament. En 1880, McCosh enumerava unes 100 emocions i semblava com una cosa extraordinària. En els primers anys del segle XXI han aparegut i s'han difós paraules com *fluir*, *florir* (*flourishing*), *savoring* (assaborir), *elevation*, *mindfulness*, etc. En un treball de Bisquera i altres (2015), prologat per Eduard Punset, apareixen més de 300 emocions. Tot això ens fa pensar que estem en una progressiva expansió del concepte emoció, com a conseqüència del llenguatge emocional i també dels coneixements i competències que se'n deriven.

Com va dir Ludwig Wittgenstein (1922), «on hi ha les fronteres del meu llenguatge, hi ha els límits del meu món». El llenguatge és l'horitzó del nostre pensament i de la nostra forma de viure. Paraules i conceptes configuren les nostres percepcions de la realitat. En la mesura que ampliem el nostre vocabulari i el seu significat, ampliem les nostres perspectives i la forma d'educació que se'n deriva.

El llenguatge emocional que dominem i utilitzem afecta a les nostres relacions amb altres persones i al nostre benestar. Un món caracteritzat per la passió en sentit clàssic (amb predomini de sofriment, ira, por, tristesa, patiment, tragèdia) pot ser molt diferent d'un món caracteritzat per emocions com fluir, assaborir, florir, *mindfulness*, goig, agraïment, solidaritat, harmonia, equilibri, plenitud, pau interior, benestar, etc. Mentre experimentem aquestes últimes, no podem experimentar les primeres; són incompatibles. Però el més important és que per experimentar aquestes últimes se n'ha d'aprendre.

L'exposició que acabem de presentar pretén ser un fonament més, entre molts d'altres possibles, per justificar la importància de l'educació emocional. Amb el que hem vist queda clar que la denominació ha de ser *educació emocional*, altres possibles denominacions com educació sentimental o educació afectiva no serien apropiades per un plantejament científic del tema.

La proximitat en el temps en aparèixer el concepte d'emoció i els recents avenços en els coneixements sobre com funcionen les emocions, justifiquen que fins fa molt poc temps no hi hagués uns fonaments sòlids per aquest tipus d'educació. Però ara és hora de posar a disposició de la societat els coneixements sobre les emocions i desenvolupar les competències emocionals pels efectes que tenen en la convivència i el benestar. Contribuir a difondre els coneixements sobre emocions i desenvolupar competències que potenciïn les emocions que preferim són objectius de l'educació emocional.

Referències

- Bain, A. (1859) *The emotions and the will*. Londres, Parker.
- Bell, C. (1824) *Essays on the anatomy and philosophy of expression*. Londres, Murray (2a ed.).
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011) *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao, Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2015) *Universo de emociones*. Pròleg d'E. Punset. València, PalauGea.
- Bosch i Veciana, A. (2014) *Lectures gregues*. Barcelona, Publicacions de la Facultat de Filosofia de la Universitat Ramon Llull.
- Brown, T. (2010) *Thomas Brown: Selected philosophical writings* (T. Dixon, ed.). Exeter, UK, Imprint Academic (Treball original publicat el 1820).
- Chantraine, P. (1968) «Dictionnaire étymologique de la langue grecque». Paris, Klincksieck. Disponible a: <https://archive.org/stream/Dictionnaire-Etymologique-Grec/Chantraine-DictionnaireEtymologiqueGrec#page/n1/mode/2up> [accés: 6.8.2016].
- Cooke, W. (1838) *Mind and the emotions, considered in relation to health and disease*. Londres, Longman.
- Damasio, A. (1996) *El error de Descartes. Emoción, razón y el cerebro humano*. Barcelona, Editorial Crítica.
- Damasio, A. (2005) *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, Editorial Crítica.
- Darwin, C. (1872) *The expression of the emotions in man and animals*. Londres, Murray.

- Dixon, T. (2003) *From Passions to Emotions: The Creation of a Secular Psychological Category*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Dixon, T. (2012) «Emotion: The History of a Keyword in Crisis». *Emotion Review*, 4 (4), p. 338-344.
- Ellis, H. (1895) «The psychology of emotion». *Journal of Mental Science*, 41, p. 159-162.
- James, W. (1884) «What is an emotion?». *Mind*, 9, p. 188-205.
- Lyall, W. (1855) *Intellect, the emotions, and the moral nature*. Edinburg, UK, Thomas Constable.
- McCosh, J. (1880) *The emotions*. Londres, Macmillan.
- Ohio University (2003) «Online Etymology Dictionary». Disponible a: <http://www.etymonline.com/> [accés: 4.9.2015].
- Ramsay, G. (1848) *Analysis and theory of the emotions*. Londres, Longman, Brown, Green and Longmans.
- Skinner, B. F. (1948) *Walden Two*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall. (Versió castellana: *Walden Dos*. Barcelona, Fontanella, 1978).
- Wittgenstein, L. (1922) *Tractatus logico-philosophicus*. New York, Harcourt, Brace & Co. (Primera versió catalana de 1989 a càrrec de Josep Maria Terricabras, Barcelona, Laia; segona edició de 2005 a cura de Joan Ordi, Barcelona, Institut d'Estudis Catalans).

De la pasión a la emoción: Fundamentos para la educación emocional

Resumen: La educación emocional es un movimiento reciente, donde la palabra clave es *emoción*. ¿Pero desde cuando se usa esta palabra? Responder a esta pregunta nos ayuda a comprender mejor la educación emocional. A tal efecto hacemos una revisión a partir de los clásicos donde se empleaba principalmente *thymos* y *pathos* con diferencias entre ellas, pero que ambas podrían caber en el sentido actual de emoción. En la Edad Media, en el marco del cristianismo, se habla sobre todo de las pasiones del alma como una posible causa de pecado. De esta forma, las emociones tienen una connotación negativa que todavía está muy presente en nuestro contexto; incluso en la Universidad y en la investigación científica. A partir del siglo XVI se empieza a utilizar de forma muy incipiente y por parte de minorías cultas la palabra emoción. Pero tendrán que pasar siglos hasta que adopte el sentido que tiene actualmente. Eso no se produce hasta aproximadamente el 1820 en que la emoción se concibe como una palabra técnica que hará posible su uso en la investigación científica, principalmente a partir de Charles Darwin, William James y muchos otros ya en el siglo XX. Podemos decir, por lo tanto, que la palabra emoción es mucho más reciente de lo que muchas personas podrían pensar.

Palabras clave: educación emocional, emoción, pasión, lenguaje emocional

De la passion à l'émotion : les fondements d'une éducation émotionnelle

Résumé: L'éducation émotionnelle, dont l'expression renferme le mot-clé « émotion », est un mouvement récent. Mais depuis quand utilise-t-on cette expression ? La réponse à cette question nous permettra de mieux comprendre l'éducation émotionnelle. Pour ce faire, il faut revenir aux classiques qui utilisaient principalement les termes *thymos* et *pathos*, avec des acceptions différentes, mais qui pourraient ensemble rejoindre le sens actuel d'émotion. Au Moyen Âge, dans le cadre du christianisme, on évoque surtout les passions de l'âme comme la cause possible du péché. Les émotions revêtent ainsi une connotation péjorative qui perdure encore dans notre contexte actuel, y compris à l'université et dans la recherche scientifique. À partir du XVI^e siècle, le terme « émotion » commence à être employé, bien que d'une manière encore très timide, surtout par des minorités cultivées. Mais il faudra encore attendre plusieurs siècles pour que ce terme recouvre son sens actuel. C'est donc vers l'année 1820 seulement que l'émotion est considérée comme un terme technique, qui peut être utilisé dans la recherche scientifique, principalement à partir de Charles Darwin, de William James et d'un grand nombre de chercheurs du XX^e siècle. On peut donc dire que le terme « émotion » est bien plus récent qu'on ne pourrait le croire.

Mots clés: Éducation émotionnelle, émotion, passion, langage émotionnel

From Passion to Emotion: Foundations for an Emotional Education

Abstract: The movement promoting emotional education is a recent one, pivoting on the meaning that the word *emotion* has gradually acquired. But when did this word first enter into usage? To better understand emotional education, we turn first to the classics to review primarily where the words *thymos* and *pathos* were used with clear distinctions, but also where they could both fit within the current meaning of *emotion*. Under Christianity, people in the Middle Ages spoke of the passions of the spirit above all as a possible cause of sin. In this way, the emotions gained a negative connotation that is still highly prevalent in our current context, even in the University and in scientific research. In the sixteenth century, the word *emotion* began to emerge very tentatively among an educated minority. Centuries would have to pass, however, before the word took on the meaning that it now has. In fact, this did not occur until 1820, when *emotion* was conceived of as a technical term that enabled its use in scientific research, primarily with Charles Darwin, William James and then with many others who followed them in the twentieth century. We can say, therefore, that the word *emotion* is much more recent than many may think.

Keywords: Emotional education, emotion, passion, emotional language