

## EL NACIMIENTO DE UNA NUEVA REVOLUCIÓN EDUCATIVA. DEL PADECIMIENTO DEL ESTRÉS AL APRENDIZAJE DE LAS EMOCIONES

Richard S. Lazarus y Bernice N. Lazarus. *Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós, 2000, pp. 381. ISBN: 84-493-0883-6.

**A** lo largo de cuarenta años de investigaciones en Johns Hopkins, Clark y Berkeley, el psicólogo Richard S. Lazarus no sólo pudo remontar en su vida profesional el sello que le había impreso la corriente conductista bajo la cual se formó y que buscaba eliminar definitivamente del campo profesional de la psicología el concepto y la palabra “emoción”, sino que esta adversidad le sirvió para dedicar toda su vida al estudio del estrés, al análisis de los mecanismos que utilizamos para comprender todo lo que nos acontece: evaluación (*appraisal*) y afrontamiento (*coping*) y a la consolidación de su propia teoría sobre la naturaleza de las emociones: “La Teoría Cognitivo-Motivacional-Relacional”, ampliamente explicada en su laureado libro *Emotion and Adaptation* de 1991. De treinta años a la fecha, la investigación sobre las emociones ha avanzado mucho tanto en el campo neurológico, clínico, lingüístico y de estudios naturalísticos pero sin ninguna exageración se puede decir que en la comprensión de estos procesos básicos de desarrollo hay un *antes* y un *después* de Lazarus.

*Pasión y razón* es probablemente el único que publicó, en unión con su esposa, a nivel de alta divulgación. Aun cuando el libro originalmente se publicó en inglés en 1994 por la Universidad de Oxford y en español en el año 2000, en nuestro medio académico y culto no es aún conocido. Pues bien, estamos ante una verdadera joya. Antes de presentar sus lineamientos generales y sus aportaciones específicas, es interesante preguntarnos, ¿por qué justo algunos años

antes de su muerte, el autor se convenció de escribir sobre las emociones para el público en general? Existen varias razones para entender este gesto de generatividad pero en concreto él mismo se encarga de despejar nuestras dudas: “El público lector merece algo mejor que un tratamiento superficial de las emociones... Creemos que el género de autoayuda, con su manera de tratar complejos problemas a base de fórmulas, le hace un flaco favor al lector inteligente”.

Pues bien, lo más valioso del libro a mi entender es que los autores, de una manera clara, han sido capaces de transmitir al público en general los fundamentos para comprender y manejar satisfactoriamente las emociones, a lo largo del “curso de la vida”. En síntesis, los autores presentan tres temas que forman el núcleo de todo el libro y cuya comprensión el lector puede alcanzar para proyectarla a su vida cotidiana, tanto en situaciones normales y cotidianas como en situaciones difíciles o en contextos donde los hábitos destructivos —y en gran medida inconscientes— han erosionado la salud, las relaciones y la actitud frente a la vida.

El primer tema se refiere a comprender la trama argumental de cada emoción, de las quince que analizan. El segundo lleva al lector a hacer consciente el significado que le damos a cada acontecimiento y el tercer tema se concentra en entrenarnos para manejar con adecuación y destreza los mecanismos de evaluación y afrontamiento. Subyacente a las cuestiones anteriores, corre un principio fundamental que Lazarus ha sostenido a lo largo de sus investigaciones: debemos migrar del concepto de estrés (concepto genérico) al concepto más integral y dinámico de emoción, donde sí caben las diferencias individuales. Es decir, el estrés, a partir de sus descubrimientos, debe considerarse como un subconjunto de las emociones, mismas que no son *feelings* (sentimientos internos) sino *estados interpersonales* que nos permiten construir o deteriorar nuestras relaciones personales y sociales.

Este libro de lectura reposada y reflexiva no sólo servirá para quitar malentendidos acerca de las emociones sino especialmente llevará al lector a considerar un segundo principio fundamental que hoy hermana a muchas escuelas de psicología y varias corrientes de psicoanálisis pos-freudianas: las emociones, hoy por hoy, harto desconocidas, constituyen *el organizador fundamental de nuestra vida*. De su adecuado manejo depende no sólo la estabilidad, el sentido de continuidad y la capacidad de disfrute de la vida sino que las profundas trayectorias que le dan estructura y dirección a nuestra vida, están montadas sobre la naturaleza compleja y dinámica de los procesos emocionales que nos acompañan cada día.

*Pasión y razón* es altamente recomendable no sólo a los profesionales de la salud, a los agentes educativos y a los terapeutas y psicoanalistas sino a todo

público interesado en obtener un conocimiento sencillo y a la vez científico y actualizado de nuestras emociones que son procesos básicos de desarrollo e instrumentos de conocimiento, relacionamiento y toma de decisiones.

**LUIS ALVAREZ COLIN\***