

El derecho humano a culturas para la paz renovadas a través de una revalorización de la racionalidad sentimental

- O direito humano a culturas para a paz renovadas por meio de uma revalorização da racionalidade sentimental
- The human right to renewed cultures for peace through a revaluation of the sentimental rationality

Sonia París Albert¹

Resumen: La construcción y el mantenimiento de culturas para la paz renovadas requieren una revalorización de los sentimientos en la sociedad actual. Con este propósito, este texto sugiere, entre otras cosas, potenciar la educación sentimental con el fin de saber distinguir los sentimientos más propicios al uso de la violencia de aquellos otros más favorables al actuar por medios pacíficos. El derecho humano a las culturas para la paz renovadas supone que las personas debemos ser capaces de saber regular nuestros sentimientos por medios pacíficos y de no dejarnos llevar por aquellos más propicios a la violencia. Como complemento a estas ideas, al finalizar estas páginas, también, se alude al reconocimiento del cuerpo, pues se entiende que hablar de la revalorización de los sentimientos implica recuperar, al mismo tiempo, el valor del cuerpo.

Palabras clave: Sentimientos. Educación sentimental. Culturas para la paz renovadas.

1 Doctora del Departamento de Filosofía y Sociología de la Universitat Jaume I, Castellón, España. Este estudio se inserta en el Proyecto de Investigación "De víctimas a indignados: visibilidad mediática, migración de imágenes, espectacularización de los conflictos y procesos de transformación social hacia una cultura de paz" con referencia P1-1A2012-05 y financiado por la Universitat Jaume I de Castellón y la Fundación Caja Castellón-Bancaja. E-mail: sparis@uji.es

Resumo: A construção e a manutenção de culturas para a paz renovadas requerem uma revalorização dos sentimentos na sociedade atual. Com este propósito este texto sugere, entre outras coisas, potenciar a educação sentimental com o fim de saber distinguir os sentimentos mais propícios ao uso da violência daqueles outros mais favoráveis ao atuar por meios pacíficos. O direito humano às culturas para a paz renovadas supõe que as pessoas devemos ser capazes de saber regular nossos sentimentos por meios pacíficos e de não nos deixar levar por aqueles mais propícios à violência. Como complemento a estas ideias, no final, também, alude-se ao reconhecimento do corpo, pois se entende que falar da revalorização dos sentimentos implica recuperar, ao mesmo tempo, o valor do corpo.

Palavras-chave: Sentimientos. Educación sentimental. Culturas para a paz renovadas

Abstract: Nowadays, the revaluation of our feelings is required if we are willing to build and maintain renewed cultures for peace. For this purpose, this text suggests, among other issues, to enhance the sentimental education in order to distinguish the feelings that could lead to the use of violence from those others most favorable to peaceful means actions. The human right to renewed cultures for peace assumes that people have to be able to regulate their feelings peacefully and not to be led by those most conducive to violence. In addition to these ideas, the end of these pages, also, refers to the recognition of the body as supposedly when we talk about the revaluation of the feelings, we also refer to the revaluation of the body.

Keywords: Feelings. Sentimental education. Renewed cultures for peace.

Introducción

La sociedad actual requiere estudios e investigaciones que hablen cada vez más de los sentimientos, así como de su importante papel hoy en día. Por este motivo, estas páginas se destinan a seguir reflexionando sobre la necesidad de su revalorización a fin de favorecer la consecución de lo que, en este texto, vamos a denominar como derecho humano a la construcción de culturas para la paz renovadas. Una vez alcanzado este primer objetivo, me referiré, en un segundo apartado, a la educación sentimental como otro de los aspectos a tener en cuenta en las culturas para la paz renovadas que, además, ha de permitir seguir profundizando en la revalorización de la racionalidad sentimental. En último lugar, se hará una pequeña mención al valor del cuerpo como otra cuestión que no hay que olvidar y que es fruto de esta recuperación de los sentimientos que en el trabajo se propone. Todo ello se hará tomando como punto de referencia y de partida la filosofía para la paz de la Cátedra UNESCO de Filosofía para la Paz de la Universitat Jaume I.

I. La racionalidad sentimental: un principio de las *culturas para la paz renovadas*

¿Qué hago con lo que siento? ¿Dónde queda? ¿Por qué, en tantas ocasiones, he creído tener la sensación de que era mucho mejor si mantenía ocultos mis sentimientos, como escondidos en mi interior, sin que nadie pudiese apreciarlos, ni siquiera advertir qué era lo que

realmente sentía? No creo exagerar al decir que, seguramente, todos y todas hemos vivido alguna experiencia similar a ésta en diversos momentos de nuestras vidas, pudiendo llegar, incluso, no sólo a ocultar nuestro verdadero sentir, sino también a mentir sobre ello para que nuestros afectos no fuesen fácilmente apreciables por los y las demás. Ahora la pregunta es ¿Por qué esta necesidad? ¿A qué se debe el hecho de esconder, negar y/o engañar sobre nuestros sentimientos? Pues bien, una de las respuestas a estas preguntas creo encontrarla, principalmente y a mi entender, en la creación de una dicotomía sostenida fuertemente y en términos absolutos con el pasar de los tiempos; dicotomía que alude a la separación entre los espacios públicos y los espacios privados. De esta manera, una vez construida socialmente la distinción entre lo que debía entenderse como un espacio público y un espacio privado, se haría explícita, en mi opinión, una segunda dicotomía basada, en esta ocasión, en dos conceptos entendidos, también tradicionalmente, como opuestos entre sí: la razón y los sentimientos. Ni que decir hay que ambas dicotomías irían de la mano desde su creación dando lugar a la simbiosis entre (1) el espacio público y la razón y (2) el espacio privado y los sentimientos. Así, mientras que en el interior de nuestros hogares, con nuestras familias y amistades, podíamos hacer aflorar nuestros sentimientos, fuera de ellos no era apropiado tenerlos presentes, puesto que las tareas propias de la vida pública, tales como la política, la economía, los asuntos laborales..., requerían la coordinación de la razón, a la cual se tildaba de «mayor seriedad» al ser capaz de tratar estos asuntos, se decía, desde la «objetividad» y la «neutralidad». Nótese que utilizo aquí el calificativo de «mayor seriedad» porque, ciertamente, la carga valorativa implícita en los sentimientos les otorgaba una muy escasa fiabilidad, confiándolos, exclusivamente y como he dicho anteriormente, de puertas hacia adentro.

Esta tendencia al camuflaje, negación y silencio en relación con los sentimientos se observa de manera más acrecentada si cabe cuando se analiza desde la perspectiva del género, pues, sin duda alguna, los hombres han sido los más perjudicados en lo que a la manifestación y expresión de sus sentimientos se refiere. Precisamente, ha sido a los hombres a quienes se ha construido socialmente para estar situados en los espacios públicos, con el monopolio de la razón y la subordinación de sus sentimientos. Sólo hace falta recordar aquí, a modo de ejemplo y por citar una de las canciones de Miguel Bosé más conocida nacional e internacionalmente, la letra del estribillo de Los chicos no lloran (1990), que decía algo así como lo que sigue: Es mi vida, no quiero cambiar, los chicos no lloran sólo pueden soñar; es mi vida, no quiero cambiar, los chicos no lloran tienen que pelear. Es mi vida ah! Es mi vida ah!

Esta estrofa sólo hacía que reproducir un pensamiento generalizado según el cual no estaba bien visto que los hombres llorasen en público, ya que, como señalaba más arriba, ellos habían sido educados para el dominio y uso de la razón. Por el contrario, las mujeres, supeditadas a los espacios privados, podían mostrar más abiertamente sus sentimientos, pues convivían diariamente con ellos en las esferas íntimas porque así habían sido socialmente construidas. Sin embargo y a pesar de que como mujeres pudiesen evidenciar más abiertamente sus sentimientos en los espacios públicos, estos últimos no eran tomados en cuenta

con ninguna consideración porque, sin más explicación que la que sigue, eran simplemente cosas de mujeres.²

Se puede apreciar cómo, en los párrafos anteriores de esta primera sección, he venido expresando, generalmente, mis reflexiones en pasado. Se ha hecho de este modo porque creo que, en los últimos tiempos, ha habido un cambio en cuanto a la concepción de los sentimientos. Es decir, me parece tener la sensación de que cada vez son más los estudios e investigaciones que reclaman una revalorización de la capacidad sentimental, ya no sólo en la esfera privada, sino también en la esfera pública. Con este objetivo se encuentran toda una serie de publicaciones que pretenden poner encima de la mesa la necesidad de recuperar nuestros sentimientos; de darles cabida; de tenerlos presentes tanto en el momento de evaluar nuestros actos y los acontecimientos sociales como de interpretarlos para poder comprenderlos mejor. Si, como algunos textos dicen, nuestras acciones dependen en gran medida de cómo nos sentimos, no tendremos más remedio que tenerlos en cuenta, pues, desde esta perspectiva, pasan a convertirse en causa básica y fundamental de las cosas que hacemos, así como incluso podemos señalar de aquellas otras que decimos o que callamos³ (CASTILLA DEL PINO, 2000; MARINA, 1996; MARINA; LÓPEZ PENAS, 1999). De acuerdo con esta interpretación, entonces, el día que me sienta más alegre no afrontaré las situaciones con las que me vaya encontrando de igual manera que el día que me sienta más triste, siendo más posible que la alegría aumente mi energía para superar dichas situaciones, incluso, además, potenciando sus aspectos más positivos. En cambio, la tristeza, más bien, puede producir en mí una sensación de cansancio que dificulte el hecho de llevar adelante el día, potenciando, con mayor facilidad, los aspectos negativos de las cosas que ese día tenga la obligación de hacer.

Este último es sólo un ejemplo que nos puede ayudar a visibilizar el papel que, realmente, juegan los sentimientos y como, por consiguiente, no podemos obviarlos. En esta misma línea, como decía más arriba, cada vez son más las publicaciones que van viendo luz y que pretenden manifestar la necesidad de reconocer el importante rol que los sentimientos pueden tener, también, en la esfera pública. Sólo por mencionar algunas de estas investigaciones, me referiré aquí a alguno de los libros de la filósofa Martha Nussbaum, en los que el eje central de cada uno de ellos tiene que ver con la indagación filosófica sobre los sentimientos. Se pueden citar, por ejemplo, los libros *El conocimiento del amor: ensayos sobre filosofía y literatura* (2006) en el que la autora quiere establecer una relación entre la filosofía y la literatura, especialmente, a través de un estudio del amor; *Paisajes del pensamiento* (2008) donde se propone señalar la gran importancia que los sentimientos

2 Véase aquí el tono despectivo con el que se utilizaba dicha expresión.

3 Al hacer esta afirmación, tomo como referencia la Teoría de los Actos de Habla de Austin, según la cual, tal y como se expresa en el libro *Cómo hacer cosas con palabras: palabras y acciones* (1971), todo decir es un hacer, pues todo lo que decimos, o incluso lo que no llegamos a decir, puede tener efectos en otra persona, debiendo ser, por consiguiente, responsables de las cosas que decimos, o que callamos, puesto que los otros y las otras nos pueden pedir cuentas. De ahí, su carácter performativo. Dicha teoría se encuentra en las bases de la Filosofía para la Paz que, a su vez y como se ha señalado previamente, es el punto de referencia para la elaboración de este texto.

tienen en nuestras vidas, definiéndolos como respuestas que nos ayudan a discernir lo que es realmente valioso; El ocultamiento de lo humano (2012) que se centra en una crítica a la vergüenza y a la repugnancia, vinculándolos con el ejercicio del derecho; y Emociones política ¿Por qué el amor es importante para la justicia? (2014) donde pone el énfasis en la necesidad de cultivar los sentimientos en la esfera pública. Sin embargo, estos son sólo algunos escasos ejemplos, pues son muchas más las reflexiones sobre los sentimientos que se vienen haciendo desde la filosofía.

Una mayor presencia de los sentimientos en las esferas públicas es, por lo tanto, consecuencia de esta tendencia a revalorizarlos, que cada vez se presenta con más fuerza, no sólo desde la filosofía como se ha ejemplificado, sino desde todas las disciplinas y en todas las esferas. Esta es una de las razones por las que, por ejemplo y para dar un poco más de seguimiento a las cuestiones de género señaladas previamente, hoy en día existe una mayor aceptación social hacia la expresión pública de los sentimientos por parte de los hombres, habiendo alcanzado un interesante avance en la línea de lo que el movimiento de las nuevas masculinidades venía demandando (VV.AA, 2000). En definitiva, se trata de ser nuevos hombres; hombres que puedan expresar sus sentimientos públicamente; hombres que puedan recuperar lo que, también, ellos habían perdido con la construcción social de los géneros. De esta manera y, aunque todavía queda mucho por hacer, actualmente se puede ver con mayor asiduidad a hombres cuidando de sus hijos e hijas menores y/o asistiendo a las personas mayores. Y es cierto que queda mucho por hacer en esta materia, al igual que en lo que a la igualdad de las mujeres en las esferas públicas se refiere, pero entiendo que es ya un gran progreso que este tipo de escenas sucedan y, no sólo que se repitan con frecuencia, sino que, además, no levantemos una voz de alarma por ello, otorgándoles, así, un sentido de normalidad.

Esta revalorización de nuestra capacidad sentimental también ha tenido lugar en otras esferas sociales, tales como aquellas que se refieren al conocimiento científico. Decía al principio de este apartado que, tradicionalmente, se había entendido que era la razón la que debía ejercer un dominio de los espacios públicos, al ser la que tenía la capacidad de interpretar la realidad de manera objetiva y neutral. Pues bien, a diferencia de ello, también, ven la luz hoy en día investigaciones que demandan tener en cuenta la presencia de los sentimientos en el conocimiento científico. Esta finalidad es la que se encuentra, por ejemplo, en la propuesta de la Filosofía para la Paz de la Cátedra UNESCO de Filosofía para la Paz de la Universitat Jaume I, que, como se ha dejado entrever anteriormente, es el fundamento teórico de estas páginas.

Desde la Filosofía para la Paz se toma como punto de partida lo que se ha venido en denominar el giro epistemológico (MARTÍNEZ GUZMÁN, 2001; 2005), compuesto por 15 puntos, que tratan, sin ir más lejos, de cuestionar la noción de ciencia positiva que ha predominado desde la Modernidad hasta nuestros días y que, además, se ha impuesto desde Occidente hacia Oriente. Por extraer sólo aquellos rasgos de este giro que puedan tener una mayor vinculación con el tema que aquí nos ocupa, diremos que propone lo siguiente: 1) Una crítica a la noción de objetividad y neutralidad que, desde siempre, se ha pretendido

señalar como características esenciales de la ciencia. A diferencia de ello y según este giro epistemológico, se propone que la ciencia no puede ser objetiva porque no hay nada que pueda estar exento de valoraciones. Incluso, quien hace ciencia lo hace desde unas preferencias y no otras, y poniendo sus avances científicos a diálogo en una comunidad de expertos. De ahí, que este giro epistemológico señale que la ciencia no puede ser objetiva y neutral, sino, más bien, intersubjetiva y sujeta a valores. 2) Una crítica a la necesaria ligazón entre la razón y la ciencia, dejando fuera de este ámbito a la capacidad sentimental. Frente a ello, el giro epistemológico propone recuperar aquí los sentimientos, puesto que la evolución del conocimiento científico no sólo depende de la razón, sino también de lo que sentimentalmente nos afecta. De esta manera y en lugar de prorrogar esa dicotomía entre razón y sentimientos, interpreto que nos sugiere hablar de una racionalidad pura ⁴ y de una racionalidad emocional⁵, aunque no en términos dicotómicos, sino como dos partes de una misma racionalidad que deben nutrirse la una de la otra y aprender a convivir, al tiempo que puedan abordar las diversas cuestiones desde perspectivas diferentes.

Las propuestas del giro epistemológico, en particular, y las reflexiones que he ido presentando hasta el momento, en general, llevan a pensar en la importancia de esta racionalidad sentimental para la construcción y mantenimiento de culturas para la paz, convirtiéndose, así, en uno de sus principios fundamentales y otorgándoles, al mismo tiempo, un carácter renovado, tal y como reza el título de este trabajo. Si en las culturas para la paz se valoran, entre otras muchas cosas, las acciones, gestos y símbolos que favorecen y facilitan la convivencia pacífica, el hecho de revalorizar los sentimientos que pueden estar detrás de dichas acciones, gestos y símbolos es uno de sus principios básicos. De esta manera, entiendo como un derecho humano el reconocimiento de estos sentimientos en el marco de culturas para la paz, lo cual no deja de darles un carácter renovado, pues, con ello, consigue cierta primacía un aspecto que no lo había tenido tanto hasta el momento, como son los sentimientos. Con este propósito (el de dar un mayor valor a los sentimientos y favorecer la construcción de culturas para la paz renovadas) se sugieren, además, las cuatro siguientes propuestas⁶:

1) Potenciar las posibilidades de comprender no sólo lo que uno/a mismo/a siente, sino, también, lo que sienten otras personas. Me refiero aquí a reforzar nuestras posibilidades para saber discernir e interpretar correctamente nuestros sentimientos y los de las demás. Esta idea va en la línea de los estudios que consideran que cualquier persona puede llegar a entender lo que otras sienten, por muchas que sean las divergencias que haya entre ellas. A diferencia de estos estudios hay que señalar que hay muchos otros que defienden,

4 La racionalidad pura es aquella parte de la razón que promueve su unilateralización, sin tener en cuenta emociones ni valoración alguna (PARIS ALBERT, 2013a).

5 La racionalidad emocional, en cambio, es aquella parte de la razón que se fundamenta en los sentimientos y en los valores (PARIS ALBERT, 2013a).

6 Estas propuestas complementan la idea central a la que me estoy refiriendo en este trabajo y que alude a la necesidad de revalorizar los sentimientos y de recuperarlos con el fin de tenerlos en cuenta en la construcción de culturas para la paz renovadas.

más bien, una postura contraria, según la cual nadie podemos llegar a comprender los sentimientos de los y las demás, pues éstos se viven, exclusivamente, en nuestro interior y de forma subjetiva. Creo que es evidente que la perspectiva de la filosofía para la paz y de este trabajo se vincula, más concretamente, con las primeras teorías (aquellas que defienden las posibilidades de entender lo que las otras personas sienten). Aún más, considero que dichas teorías se pueden poner en conexión con la característica de la intersubjetividad que se ha mencionado al aludir al giro epistemológico, ya que, de la misma manera que se ha hecho con la ciencia, se puede decir que los sentimientos, también, son intersubjetivos. Así y en este caso, la intersubjetividad refiere a las formas cómo aprendemos a expresar nuestros sentimientos en contacto con los y las demás, viendo y experimentando cómo los y las demás los expresan. De ahí que sea asumible la idea que afirma que podemos comprender lo que las otras personas sienten, más aún si tenemos en cuenta que lo que yo siento lo he aprendido a expresar y a comprender, también, en contacto con ellas (MARTÍNEZ GUZMÁN, 2005; PARÍS ALBERT, 2009).

2) Potenciar el valor de la responsabilidad por lo que sentimos. En este lugar y de acuerdo con la Fenomenología Lingüística de Strawson (1995), aunque aplicada al estudio que aquí nos ocupa, podríamos decir que es importante recuperar nuestra responsabilidad, en lo que a nuestros sentimientos se refiere, al menos en tres aspectos: a) Responsabilidad respecto a los sentimientos que tengo como consecuencia de las acciones que yo hago a segundas personas. b) Responsabilidad respecto a los sentimientos que tengo como consecuencia de las acciones que segundas personas me hacen a mí. c) Responsabilidad respecto a los sentimientos que tengo como consecuencia de las acciones que segundas personas hacen a terceras. Tres actitudes que serán igualmente importantes para la construcción y mantenimiento de culturas de paz renovadas, ya que hacen evidente como las personas no sólo podemos ser egoístas, al preocuparnos por las reacciones sentimentales que se derivan de lo que a nosotras nos afecta, sino que también podemos sentirnos preocupadas por aquellas otras reacciones sentimentales fruto de lo que nosotras hacemos a otros sujetos. Sin embargo, no sólo tenemos estas dos posibilidades, sino que hay una tercera actitud que alude a la preocupación por aquellas reacciones sentimentales causadas por las acciones que segundas personas hacen a terceras, aunque éstas últimas no nos afecten a nosotras mismas.

3) Potenciar el sentimiento de la indignación. Las culturas para la paz renovadas requieren nuestra indignación ante situaciones de injusticia, causantes de sufrimiento humano y a la naturaleza. Se observa, aquí, una vinculación entre este sentimiento de la indignación y la tercera actitud comentada en el párrafo anterior, al hablar de las posibilidades de potenciar nuestra responsabilidad por aquellas reacciones sentimentales fruto de las acciones que segundas personas hacen a terceras. Ciertamente, es en esta tercera actitud donde nace el sentimiento de la indignación, actitud que es muestra de cuán preocupados podemos estar los seres humanos por todas las cosas que vienen sucediendo en nuestras sociedades y que son causa de tanto malestar humano y natural. La indignación, por consiguiente, será un sentimiento fundamental, al entenderse como uno de los motores, la fuerza

y/o la energía que nos puede llevar a esforzarnos, así como a movilizarnos para transformar las estructuras sociales. Esfuerzo y movilización que, desde estas páginas, se defiende ha de ser hecha por medios pacíficos (PARÍS ALBERT, 2013b).

4) Potenciar la educación de nuestra racionalidad sentimental, de tal manera que seamos capaces de regular los sentimientos adecuadamente, teniendo en cuenta sus diferentes alternativas y poniendo el énfasis en aquellas más positivas. En este último punto es en el que quiero profundizar en el siguiente apartado de este trabajo.

II. La educación sentimental en las culturas para la paz renovadas: base del derecho humano a la revalorización de los sentimientos

Entender lo que sentimos y lo que sienten las otras y los otros, ser responsables de nuestros sentimientos y llegar a sentir indignación por las cosas que suceden en el mundo y que producen sufrimiento humano y natural, aunque éste último no nos afecte a nosotros mismos. Tres aspectos que he tratado como complementarios para la posible revalorización de los sentimientos (revalorización que, en estas páginas, estoy revisando como uno de los principios básicos de las culturas para la paz renovadas y como un derecho humano) y que, además, a mi entender, deben estar conectados con la inclusión de la educación sentimental en las culturas para la paz renovadas.

Creo que es importante clarificar aquí de qué estamos hablando cuando se usa la expresión educación sentimental, ya que considero que hace referencia a la importancia de educar no sólo en los tres aspectos que acabo de recapitular en el párrafo anterior, sino, también, a la necesidad de educarnos para aprender a regular nuestros sentimientos de manera positiva y para saber discernir cuál de ellos, y/o cuál de sus alternativas, son más proclives a la violencia con el fin de no dejarnos llevar por ellos, transformándolos en otros sentimientos, y/o algunas de sus alternativas, más favorables a la construcción y al mantenimiento de la paz (PARÍS ALBERT, 2007; 2009). Hacer especial mención, aquí, al concepto de alternativas a la hora de referirnos a los sentimientos, pues tengo la creencia que todo sentimiento presenta maneras diversas de manifestarse, más violentas y más pacíficas, incluso se podría decir que ocurre así en aquellos sentimientos que, tradicionalmente, han sido entendidos como paradigma de los sentimientos «positivos⁷» (como puede ser el caso del amor) o «negativos⁸» (como puede ser el caso del odio). Así, entonces, todo sentimiento puede ser sentido de maneras diversas y provocar reacciones más próximas a la paz o a la violencia según cómo se sienta. La educación sentimental, por lo tanto, no sólo tiene que ayudarnos a aprender a no dejarnos llevar por aquellos «sentimientos más negativos», sino, también, a saber regular las alternativas más negativas de cada uno de ellos.

7 En este trabajo utilizaré la expresión «sentimiento positivo» para referirme a aquellos sentimientos favorables a la construcción y mantenimiento de la paz.

8 En este trabajo utilizaré la expresión «sentimiento negativo» para referirme a aquellos sentimientos favorables a la violencia.

A continuación, incluyo tres esquemas que extraigo del libro propio *Filosofía de los conflictos. Una teoría para su transformación pacífica* (2009) que elaboré mientras indagaba el tema de las alternativas sentimentales a partir de los estudios de José Antonio Marina y Marisa López Penas (1999). Estos tres esquemas pueden ayudar a observar algunas de las distintas alternativas que cada sentimiento presenta, ejemplificadas con historias en relación con sus reacciones sentimentales.

A) «Sentimientos negativos» y violencia

Historias	Sentimientos desencadenados
Historia del desamor	Odio, celos, rencor, ira, frustración, envidia, tristeza y angustia.
Historia del desasosiego	Intranquilidad, reconcomio, odio, furia, impaciencia, confusión, rabia y envidia.
Historia de la ira	Enfado, enojo, ofensa, despecho, furia, rabia, odio y envidia.
Historia del aburrimiento	Fastidio
Historia del miedo	Temor, opresión, susto, alarma, valor, sobresalto, sobrecogimiento, espanto y horror.
Historia de la tristeza	Pesadumbre, amargura, congoja, consternación, desolación, angustia y remordimiento.

(PARIS ALBERT, 2009: 97)

Las seis historias que se incluyen en este esquema muestran las alternativas más «negativas» de un grupo de sentimientos que, en este lugar, se interpretan como favorables al uso de la violencia y la destrucción. Tal y como se puede apreciar, predominan el odio, la rabia, el enfado, la indignación, la envidia, el horror, la angustia, los celos, la desconfianza, el rencor y la intranquilidad (MARINA; LÓPEZ PENAS, 1999; PARÍS ALBERT, 2009).

B) «Sentimientos pasivos» e indiferencia

Historias	Sentimientos desencadenados
Historia del desamor	Melancolía, nostalgia, depresión, tristeza y pesadumbre.
Historia de la calma	Tranquilidad, serenidad, sosiego y alivio.
Historia del desasosiego	Confusión, desconcierto y desconfianza.
Historia del aburrimiento	Indiferencia y falta de interés.
Historia del miedo	Huida, cobardía, susto y sobrecogimiento
Historia de la tristeza	Nostalgia, soledad, resignación, depresión, melancolía, desamparo y abatimiento.
Historia de la vergüenza	Huida.

(París Albert, 2009: 100)

En este esquema (MARINA; LÓPEZ PENAS, 1999; PARÍS ALBERT, 2009) se incluyen las alternativas de un grupo de sentimientos que, en esta ocasión, llevan a la pasividad y a la indiferencia y que, también, dificultan la construcción y mantenimiento de la paz. Fíjese, por ejemplo, el lector y/o la lectora en la historia del desamor que si en el esquema anterior era causante de sentimientos, tales como el odio, el rencor, la ira, la frustración, la envidia, la tristeza y la angustia, en este segundo esquema se vincula más directamente con la melancolía, la nostalgia, la depresión, la tristeza y la pesadumbre. A esto es a lo que me refiero cuando hablo de las alternativas que todo sentimiento puede presentar. Es decir, a la idea que hace pensar que un mismo sentimiento, en función de cómo se sienta, puede tener efectos muy diversos. Así, en el ejemplo del desamor, que aquí estoy comentando, se observa como en el primer esquema es más favorable a la violencia mientras que en el segundo a la pasividad y a la indiferencia a causa de las diversas maneras en las que puede ser sentido.

C) «Sentimientos positivos» y paz

Historias	Sentimientos desencadenados
Historia de la calma	Tranquilidad, serenidad, sosiego, alivio y firmeza.
Historia del amor	Amistad, felicidad, confianza, alegría, simpatía, ternura y cariño.
Historia de la diversión	Regocijo, alegría y entretenimiento.
Historia de la alegría y de la felicidad	Satisfacción, contento, saciedad, arrobamiento, éxtasis, delectación, regodeo, complacencia, gozo, euforia, alborozo, júbilo y dicha.
Historia del desasosiego	Intranquilidad, confusión y desconcierto.
Historia del miedo	Horror, valentía, susto, alarma, temor, opresión, sobresalto y sobrecogimiento
Historia de la tristeza	Amargura, congoja, consternación, abatimiento, soledad, angustia, remordimiento, reconciliación y perdón.
Historia de la vergüenza	El sentimiento de vergüenza puede llevar también a buscar apoyos en otras personas.

La mayoría de las historias que aparecen en este esquema han sido mencionadas anteriormente, aunque ahora se exponen sus alternativas «positivas» (MARINA; LÓPEZ PENAS, 1999; PARÍS ALBERT, 2009). Las historias del amor, alegría, felicidad y diversión son las más características en esta ocasión, ya que dan lugar a sentimientos adecuados para la reconciliación de las relaciones humanas, tales como la amistad, confianza, simpatía, cariño, ternura, regocijo, entretenimiento, satisfacción, contento, saciedad y dicha.

Los que aquí se presentan son, entonces, las alternativas sentimentales que se considera que hay que destacar en la construcción de la paz. Si hay alternativas diversas en el sentir, lo que se trata de potenciar en este trabajo es la necesidad de educarnos tanto en los sentimientos como en sus alternativas más «positivas» a fin de favorecer la reconstrucción

de las relaciones humanas. Por lo tanto, no se trata sólo de revalorizar los sentimientos como un principio y un derecho humano de las culturas para la paz renovadas, sino también de hacer hincapié en una educación sentimental que nos ayude a saber regular nuestros sentimientos, para no dejarnos llevar por los más propicios a la violencia, así como a saber distinguir sus alternativas «negativas», transformándolas en aquellas otras más favorables a la paz.

III. El derecho humano a la revalorización de los sentimientos: el empoderamiento del cuerpo en las culturas para la paz renovadas

La revalorización de los sentimientos, que vengo defendiendo en estas páginas, y que incluye, entre otras cosas, una educación sentimental supone, al mismo tiempo, un reconocimiento del cuerpo, pues, en mi opinión y sin ninguna duda, los sentimientos son parte, también, de nuestro cuerpo. Por consiguiente, un efecto de la recuperación de los sentimientos en las culturas para la paz renovadas, que tendremos que tener en cuenta y no olvidar, será el que refiere al empoderamiento del cuerpo, empoderamiento del que también se ha hablado desde la filosofía. Con este fin (el de recuperar el valor del cuerpo y, con ello, empoderarlo), por ejemplo, se reflexiona desde la fenomenología de Merleau-Ponty (1975), donde se considera que el cuerpo es el vehículo de «nuestro-estar-en-el-mundo», al ser el intermediario de la relación que hay entre la persona y la realidad que le rodea, entre la percepción del sujeto y su objeto (ARIAS MUÑOZ, 1975; PARÍS ALBERT, 2009). Esta es la razón por la que se interpreta que es importante analizar cómo nos situamos corporalmente, pues:

Soy mi cuerpo» [...] Este cuerpo es, ante todo, el cuerpo de alguien, de una persona, es decir, de-un-sujeto humano vivo-que-está-en-un-mundo-humano, y que lo está habitándolo-desde-su-cuerpo. Esto significa aspectos tan esenciales como los de que el cuerpo es (1) percepción y, a la vez, (2) comportamiento (PINTOS PEÑARANDA, 2002, p. 292).

La idea que se desprende de esta cita es que observamos el mundo en función de cómo esté ubicado nuestro cuerpo, así que nuestra percepción y comprensión del mundo dependerá de la situación y localización de nuestro cuerpo. Una idea similar aparece en la concepción de la percepción que tiene John Paul Lederach (1995), autor clásico en los estudios para la paz y los conflictos, quien incluye la idea de la percepción cuando habla de la transformación pacífica de las situaciones conflictivas. Para este autor, también, interpretaremos los conflictos y nuestra percepción del mundo de acuerdo con el lugar que ocupe nuestro cuerpo en el mundo, pues no será lo mismo estar situados geográficamente en España que en México, por ejemplo. Así, los cuerpos situados en México percibirán el mundo, en términos generales, de diferente manera a aquellos otros que están situados en España.

Como decía más arriba esta interpretación de Lederach es similar a la de Merleau-Ponty (1975), quien, en esta línea, destaca la carne y la mirada como las herramientas que posibilitan la acción del cuerpo. La primera porque actúa como superficie de contacto, con lo que permite el desarrollo de la relación entre el organismo y el cosmos. La segunda porque hace posible observar la realidad de los elementos que hay a nuestro alrededor según la cara que nos muestran, así como la de nuestro existir.

Esta recuperación del cuerpo también se hace desde otras escuelas filosóficas como, por ejemplo, la Escuela de Frankfurt, donde el filósofo Honneth (1997) resalta, en su teoría sobre el reconocimiento recíproco, el reconocimiento a la integridad física como uno de los tres reconocimientos que es necesario tener en cuenta para la configuración plena de la identidad humana. Y es que para Honneth el reconocimiento es tan esencial que se convierte en aquello por lo que todos y todas luchamos, siendo una explicación fundamental de la mayoría de los movimientos sociales que tienen lugar. Así, siempre buscamos el reconocimiento en tres niveles para este autor: 1) El reconocimiento a la integridad física. 2) El reconocimiento como ciudadanos de una comunidad jurídica con plenos derechos y deberes. 3) El reconocimiento a las diferentes formas de vida. Se observa, entonces, que el cuerpo juega también un papel importante aquí.

Además de los dos filósofos que he mencionado, el reconocimiento del cuerpo se observa también en el estudio que algunos autores hacen de las caricias, pues las caricias son instrumentos corporales, que también pueden ayudar al hecho de sentirse reconocidos. Siguiendo a Shinyashiki (1993), (PARÍS ALBERT, 2009, p. 112-113), se incluye el siguiente esquema que nos ayudará a distinguir tipos de caricias posibles:

Las caricias en la transformación pacífica de los conflictos	
Tipo de caricias	Descripción
Las caricias positivas	Nos hacen sentir bien. Por ejemplo, es el abrazo de una madre o de un ser querido. Generalmente, son favorables a la práctica de la transformación pacífica de los conflictos.
Las caricias adecuadas	Llevan a una vida plena. Normalmente, las caricias positivas se han interpretado como adecuadas, aunque, en ocasiones no lo son. Por ejemplo, no son adecuadas cuando elogiamos un trabajo mal hecho. Son favorables a la práctica de la transformación pacífica de los conflictos, aunque podrían no serlo si no se dan en las circunstancias apropiadas.
Las caricias negativas	Generan malestar en quien las recibe. Son afirmaciones del tipo «lo haces todo mal» o «no te quiero». Las caricias negativas, también, pueden convertirse en caricias adecuadas si tienen por objetivo hacer una crítica constructiva que ayudará positivamente a la persona. No son favorables a la transformación pacífica de los conflictos, aunque podrían serlo cuando se dan en las circunstancias apropiadas.

Las caricias argumentales	Crean un argumento de vida que configura la identidad de la persona. Por ejemplo, tienen lugar cuando se dice constantemente a alguien «no sirves para nada» o «eres una persona muy organizada». Pueden ser o no favorables a la práctica de la transformación pacífica de los conflictos en función del sentido positivo o negativo de la caricia. En los ejemplos mencionados, la primera no será favorable mientras que la segunda sí lo será.
Las caricias condicionales	Dependen de lo que socialmente es esperado. En este sentido, serán correctas si se hace lo que socialmente se entiende cómo correcto. Pueden ser o no favorables a la práctica de la transformación pacífica de los conflictos, en función de si son socialmente correctas o no.
Las caricias específicas	Dependen de la situación, del sujeto y del momento en el cual se realizan. Pueden ser o no favorables a la práctica de la transformación pacífica de los conflictos.
Las autocaricias	Se las hace una persona a sí misma y su uso excesivo puede tener efectos dañinos. Pueden ser o no favorables a la práctica de la transformación pacífica de los conflictos en función de si son excesivas o no.
Las caricias de plástico	Son adulaciones que, en principio, causan bienestar, pero pronto producen un descenso de la autoconfianza. No son favorables a la transformación pacífica de los conflictos.
Las caricias indirectas	Se dirigen a la otra parte mediante la intermediación de otra persona. Son «caricias de oída». No son favorables a la transformación pacífica de los conflictos.

Reflexiones que nos muestran el reconocimiento del cuerpo que se desprende también de la revalorización de los sentimientos en las culturas para la paz renovadas.

Conclusiones

A fin de recapitular las principales ideas trabajadas en este texto, se señalan las siguientes conclusiones a continuación:

1) Es necesario revalorizar los sentimientos en la sociedad actual si se quiere alcanzar la construcción y el mantenimiento del derecho humano a las culturas para la paz renovadas.

2) La educación sentimental es una herramienta básica y fundamental que nos puede ayudar en esta recuperación de la racionalidad sentimental y, por consiguiente, en la construcción y mantenimiento del derecho humano a las culturas para la paz renovadas.

3) El cuerpo se desprende como un valor a reconocer también cuando se habla de la revalorización de los sentimientos en la sociedad actual.

Referencias

ARIAS MUÑOZ, José Adolfo. *La antropología fenomenológica de Merleau-Ponty*. Madrid: Fragua, 1975.

AUSTIN, John Langshaw. *Cómo hacer cosas con palabras: palabras y acciones*. Buenos Aires: Paidós, 1971.

BOSÉ, Miguel. *Los chicos no lloran*. Madrid: WEA Internacional, Heaven Estudios, Rimini, Eurosonic, 1990.

CASTILLA DEL PINO, Carlos. *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets, 2000.

HONNETH, Axel. *La lucha por el reconocimiento. Por una gramática moral de los conflictos sociales*. Barcelona: Crítica, 1997.

LEDERACH, John Paul. *Preparing for Peace. Conflict Transformation across cultures*. New York: Syracuse University Press, 1995.

MARINA, José Antonio. *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama, 1996.

MARINA, José Antonio; Marisa LÓPEZ PENAS. *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama, 1999.

MARTÍNEZ GUZMÁN, Vicent. *Filosofía para hacer las paces*. Barcelona: Icaria, 2001.

_____. *Podemos hacer las paces. Reflexiones éticas tras el 11-S y el 11-M*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2005.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península, 1975.

NUSSBAUM, Martha C. *El conocimiento del amor: ensayos sobre filosofía y literatura*. Madrid: Antonio Machado, 2006.

_____. *Paisajes del pensamiento*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2008.

_____. *El ocultamiento de lo humano*. Madrid: Katz, 2012.

_____. *Emociones política ¿Por qué el amor es importante para la justicia?* Barcelona: Paidós Ibérica, 2014.

STRAWSON, Peter Frederick. *Libertad y resentimiento y otros ensayos*. Barcelona: Paidós, 1995.

PARÍS ALBERT, Sonia. El papel de los sentimientos en la configuración de la identidad desde la Transformación Pacífica de los Conflictos. *R.E.M.E. Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, v. X, n. 26-27, 2007. (<http://reme.uji.es>).

PARÍS ALBERT, Sonia. *Filosofía de los conflictos. Una teoría para su transformación pacífica*. Barcelona: Icaria, 2009.

_____. Sobre ciertos dualismos de la racionalidad en diálogo con la Neurofilosofía. *Daimon. Revista internacional de filosofía*, n. 59, p. 71-88, 2013a.

_____. *Philosophy, recognition and indignation*. *Peace Review. A Journal of Social Science*, vol. 25, n° 3, p. 336-342, 2013b.

PINTOS PEÑARANDA, María Luz. *Cuerpo de mujer y violencia simbólica*. En: RIVERA DE ROSALES, Jacinto y María del Carmen LÓPEZ SÁENZ (eds.). *El cuerpo. Perspectivas filosóficas*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia, p. 291-315, 2002.

SHINYASHIKI, Robert. *La caricia esencial. Una psicología del afecto*. Colombia: Norma, 1993.

VV. AA. *Nuevas masculinidades*. Barcelona: Icaria, 2000.

