





# EL HUMANISMO EMOCIONAL

FILOSOFÍA, PSICOTERAPIA  
E INTELIGENCIA EMOCIONAL



José Antonio Baeza Betancort  
Héctor Montesdeoca Naranjo  
Javier Izarra Cala

# EL HUMANISMO EMOCIONAL

FILOSOFÍA, PSICOTERAPIA  
E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Fundación **MAPFRE**  
**g**uanarteme

**Dirección editorial**

Isabel Saavedra Robaina  
Jefe de Actividad Cultural

**Dirección de la publicación**

Cam-PDS Editores SL

**Coordinación editorial**

Laura Carvías Carrillo

**© Textos**

José Antonio Baeza Betancort • Héctor Montesdeoca Naranjo • Javier Izarra Cala

**© Imágenes**

CanariaseBook

**© Realización**

CanariaseBook • Cam-PDS Editores SL

**Impresión**

ULZAMA

**© Créditos editoriales**

Fundación MAPFRE Guanarteme  
Calle Castillo, n.º 6  
35001 Las Palmas de Gran Canaria

**ISBN:** 978-84-15654-79-7

Queda prohibida cualquier forma de reproducción y distribución no prevista en la ley, sin contar con autorización escrita de los titulares de la propiedad intelectual.

## **Fundación MAPFRE Guanarteme**

### **Presidentes de Honor**

Fernando Arencibia Hernández

Julio Caubín Hernández

### **Presidente**

Ignacio Baeza Gómez

### **Vicepresidente**

José Barbosa Hernández

### **Vocales**

Tomás Bobo Díaz

José Luis Catalinas Calleja

Julio Domingo Souto

Fundación Ignacio Larramendi

-Repres. Miguel Hernando de Larramendi-

José Hernández Barbosa

Miguel Herreros Altamirano

Andrés Jiménez Herradón

Alfredo Montes García

Humberto Pérez Hidalgo

Jorge Carlos Petit Sánchez

Asunción Rodríguez Betancort

Julían Pedro Sáenz Cortés

Juan Francisco Sánchez Mayor

Isabel Suárez Velázquez

Antonio Vigil-Escalera del Pozo

### **Secretario**

Jaime Álvarez de las Asturias Bohorques

### **Patronos Históricos**

Manuel Jordán Martínón

Silvestre de León García

Santiago Rodríguez Santana

Félix Santiago Melián

### **Directora**

Esther Martel Gil





---

## PRESENTACIÓN

Escribo unas líneas de presentación para este libro que recoge las ponencias del tercer seminario de «Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional» que se celebró a principios de 2016 en la sede de la Fundación MAPFRE Guanarteme, en Las Palmas de Gran Canaria. Al dar cuenta de este seminario quiero expresar mi gratitud a unas setenta personas o más que asistieron fielmente a las sesiones, avalando con su presencia la idea que dio origen a estos encuentros.

Y fue así. Al adentrarme en el conocimiento de las psicoterapias humanistas me di cuenta de la gran complementariedad que existía entre ellas y la filosofía existencial, en concreto, con la filosofía de Karl Jaspers, autor al que había dedicado en mi juventud un curso lectivo fruto del que nació mi tesis de licenciatura. Al mismo tiempo, comprendía la peculiarísima complementariedad existente entre esta filosofía y el *mindfulness*, de modo que una cierta unificación práctica de todos estos caminos complementarios se planteaba como tarea necesaria para responder de una forma integral a la llamada que Goleman había formulado en 1995 a favor de la formación de la inteligencia emocional.

De esta manera fueron surgiendo los seminarios y las publicaciones de estos tres últimos años. En 2014, el título de *Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional* enfatizaba los mimbres con los que trabajábamos en la teoría y en la práctica. En 2015, la publicación *La revolución emocional* resaltaba el carácter inconformista de nuestro trabajo. Por último, el seminario celebrado a principios de 2016 y este libro, que se presenta con el título *El humanismo emocional*, es la expresión de toda esa complementariedad y de esa filosofía que se manifiesta tanto como teoría de un camino interior como método práctico que guía su recorrido.

---

Que la psicoterapia humanista es la base del trabajo formativo de la inteligencia emocional ya lo señalaba Leslie Greenberg en su obra *Las emociones, una guía interna* (2000). Que las psicoterapias humanistas y la filosofía existencial desempeñaban funciones complementarias en el discernimiento y la gestión emocional era algo evidente, pues bastaba ponerlas una junto a otra. Max Scheller ya había reparado en ello a principios del siglo XX, con esa oscura claridad propia del lenguaje filosófico.

En el encuentro de nuestras tendencias —y necesidades— con la realidad brotan las emociones, que son el resultado satisfactorio o frustrante de este encuentro. Esa área de las emociones es el reino del corazón, no de la razón: allí se manifiestan nuestros deseos, nuestros valores, nuestras necesidades. Es como un sonido de campanas, como un aldabonazo del que nos percatamos en ese mismo instante y que podemos interpretar como rabia, ira, envidia, tristeza, miedo, compasión, amor, orgullo... sentimientos que nos aporta nuestra experiencia personal, una experiencia que la razón tiende a evaluar, a comprender y a gestionar.

Y así es como la filosofía y la psicoterapia pueden establecer un marco racional para expresar los valores. Sin embargo, aunque razón y emoción vayan de la mano, la prioridad ontológica, no temporal, corresponde a la experiencia emocional —un niño ahogado en la orilla de una playa turca— que nos lleva a establecer racionalmente el valor de la vida y de la persona humana.

El humanismo emocional es una buena expresión para definir la complementariedad de la filosofía y la psicoterapia estableciendo un marco teórico y un itinerario práctico para afrontar nuestra realidad como sujetos emocionales. No podremos construir —o reconstruir—

---

los valores desde la autoridad, el razonamiento puro, el automatismo de las conductas o la imposición disciplinaria. Por el contrario, tendremos que construirlos desde la experiencia cordial: escuchando, siendo escuchados, empatizando, consolando, respetando, no humillando, conciliando.

Todos estos aspectos deberían formar parte de un programa de trabajo educativo o de actuación laboral y profesional. También deberían tomarse en cuenta en la política. El contenido de este libro, como en los anteriores, incide en estos fundamentos. En la presente ocasión, los temas giran alrededor de las emociones que solemos llamar ‘negativas’, destructivas o disfuncionales, especialmente en torno al miedo, la tristeza, la ira o el miedo escénico, aunque una ponencia nos recuerda la cara positiva de eso que llamamos emociones negativas.

Como con este libro finaliza una serie de tres publicaciones dedicadas a la filosofía y las emociones que he tenido el privilegio de coordinar para la Fundación MAPFRE Guanarteme, quiero terminar estas líneas expresando mi agradecimiento a cuantos han colaborado en estos seminarios y publicaciones, a quienes asistieron a ellos y, especialmente, a las personas que desde la Fundación creyeron y apoyaron este proyecto.

**JOSÉ ANTONIO BAEZA BETANCORT**

Coordinador del seminario «El humanismo emocional»



# HUMANISMO EMOCIONAL FRENTE A DESHUMANIZACIÓN

José Antonio Baeza Betancort

## 1. SOBRE LA DESHUMANIZACIÓN

- 1.1. Las emociones y los movimientos de masas
- 1.2. Ana Frank, ejemplo de injusticia y arbitrariedad
- 1.3. Del miedo a la libertad a la perversión de los valores
- 1.4. Erich Fromm y *El miedo a la libertad*
- 1.5. El resentimiento social y la frustración nacional
- 1.6. La manipulación y la violencia emocional
- 1.7. *La genealogía de la moral* (Nietzsche)
- 1.8. Miedo y resentimiento hoy
- 1.9. El papel de los prejuicios y la propaganda

## 2. SOBRE EL HUMANISMO EMOCIONAL

- 2.1. El ideal del humanismo
- 2.2. Las emociones son el crisol donde se captan los valores
- 2.3. La autonomía de la razón emocional frente a la razón lógica:  
la razón frente al corazón
- 2.4. La dualidad razón-corazón y el argumento naturalístico:  
ser y deber ser
- 2.5. El proceso de atención emocional como forma de desvelar la  
búsqueda del ser humano y el humanismo
- 2.6. Final: el humanismo emocional



---

## **I. SOBRE LA DESHUMANIZACIÓN**

### **1.1. Las emociones y los movimientos de masas**

Las emociones se comparten. Es cierto que la noción de emoción nos conduce a definirla como un suceso personal, un movimiento que brota dentro de nosotros, nos conmueve y nos hace sentir individualmente. Pero también es un movimiento que se comparte y nos hace partícipes del sentir de otras personas o de una multitud. Examinar ese sentir colectivo, la emoción de la masa, es una tarea de la psicología, la filosofía y la sociología. Estas emociones dan lugar a movimientos sociales, a corrimientos de las conductas de los grupos y las clases sociales y, por tanto, influyen decisivamente en la política.

Los historiadores nos muestran esos movimientos y los pensamientos que los nutren como hechos, como resultados de un devenir, evolución o revolución en la que han irrumpido con fuerza sentimientos y emociones nuevas. Los sociólogos intentan explicar la manera en la que eso se va generando. Por último, los filósofos buscan las causas. Pensar en cómo las emociones han influido o influyen en nuestra historia y en el presente es algo seguramente imprescindible para comprendernos. Ciertamente es que la filosofía, la psicoterapia y nuestro método de atención emocional nos sitúan más bien en nuestro vivir personal, pero desde ese origen recibimos los reclamos que nos llegan desde fuera y nos orientamos en nuestra existencia social.

### **1.2. Ana Frank, ejemplo de injusticia y arbitrariedad**

La Fundación MAPFRE Guanarteme ha organizado en colaboración con la Fundación Ana Frank una interesante exposición en su memoria. Cuando recuerdo a Ana Frank, me invade siempre una sensación de melancolía. Su diario revela la personalidad de una joven muy perspicaz e inteligente, en la transición a la pubertad, con

---

una vida llena de promesas que se truncan cuando alguien denuncia a aquellos judíos que se escondían en las habitaciones de atrás.

Al pensar en ello, se apodera de mí una sensación de tristeza e injusticia, la misma que me viene con el recuerdo de Sophie Scholl, de ella y de su hermano, que junto con otros estudiantes de la Universidad de Múnich repartían octavillas contra el régimen nazi y fueron apresados, juzgados y ajusticiados sumariamente en veinticuatro horas. Esa misma sensación de vacío me dejan las hermanas Stein, Edith y Rosa, sacadas por la Gestapo del Carmelo de Echt (Holanda) y conducidas a Auschwitz.

Edith Stein, judía, filósofa, atea, asistente de Husserl, conversa al catolicismo, profesora y conferenciante, jugó un papel muy importante en la adaptación de la filosofía clásica tomista a la modernidad de la fenomenología y en la concienciación del Vaticano ante la cuestión judía.

Cuando el triunfo del nazismo le impidió cualquier ejercicio profesional, ingresó en el Carmelo. Entonces los obispos holandeses publicaron una pastoral contra la persecución nazi de los judíos en Holanda y los alemanes en represalia apresaron a todos los religiosos católicos de origen judío y los gasearon en Auschwitz. Edith Stein interesa en las relaciones de la filosofía y la psicoterapia porque es la autora del primer estudio sobre la empatía, que fue el tema de su tesis doctoral en 1916, mucho antes de que el término se popularizara en la práctica de la psicoterapia.

### **1.3. Del miedo a la libertad a la perversión de los valores**

Sin embargo, junto a esa desazón que produce la tristeza o el vacío por la injusticia, sobrevienen las preguntas. La primera es la que se hace Erich Fromm en su obra clásica *El miedo a la libertad*: ¿cómo es que la inmensa mayoría de la nación alemana aplaudiera y se sometiera a la dictadura nazi, y consintiera aquellos crímenes horrendos?, ¿cómo pudo tener lugar esa ola colectiva de irracionalidad? La propia Hannah Arendt en su crónica del juicio de Eichmann resalta ese fenómeno de masas en el que una mayoría de la población admitió y colaboró con el régimen. En 1964, durante una entrevista en la televi-



---

sión alemana resaltaba cómo sus compañeros intelectuales se uniformizaban y cómo, salvo contadas excepciones, aquella clase intelectual abrazó la ideología nazi sin reservas.<sup>1</sup>

Al revisar estas historias desde ese sentimiento de frustración, me llega también esta otra pregunta, que era la pregunta que inquietaba a Hannah Arendt durante el juicio de Eichmann: ¿cómo es que toda aquella gente, las altas autoridades del Estado, los funcionarios de carrera o los mismos miembros del partido, consintió y ejecutó o aplaudió aquellos asesinatos en masa?, ¿cómo puede funcionar el mecanismo del mal en el interior de las personas? Porque Eichmann era solamente un funcionario, un subalterno cuya conciencia se justificaba gracias a las órdenes que recibía. Y sobre esta existencia banal e intrascendente se había organizado y cometido la extinción en masa de los judíos. El reportaje de Arendt del juicio de Eichmann llevaba como subtítulo «La banalidad del mal», esto es, la constatación de que un personaje irrelevante había sido la clave de aquellas deportaciones y asesinatos en masa.<sup>2</sup>

Erich Fromm escribe en 1942 *El miedo a la libertad*, una obra que versa sobre el éxito del nazismo como movimiento de masas y entiende ese fenómeno como consecuencia de dos factores: 1) un sentido de obediencia y sumisión a la autoridad propio de la idiosincrasia del pueblo alemán y 2) la evolución del papel del individuo y su soledad en medio de la crisis de la sociedad contemporánea. De esta manera, Erich Fromm nos ayuda a esbozar una primera respuesta al problema de la existencia del mal. Pues si el humanismo consiste en construir los valores o, si se quiere, en construirnos como personas desde una conciencia de lo que está bien y lo que no, Fromm expone cómo funciona el antihumanismo, el espíritu de destrucción, el *thánatos*, la perversión.

Esta perversión —la conversión del mal en un valor— nos sitúa ante una cuestión, que es sociológica y filosófica y, aunque histórica, sobre todo muy actual. Porque, según el planteamiento de Fromm, la dictadura totalitaria fue el resultado de un rechazo de la libertad. El tema nos lleva a la actualidad y al debate político no solo en España,

---

1 Entrevista de Günter Gaus a Hannah Arendt en la TV alemana: «¿Qué queda? Queda la lengua materna», *Revista de Occidente*, nº 220, 1999.

2 Hannah Arendt (1963): *Eichmann en Jerusalén. Un estudio sobre la banalidad del mal*.

---

sino también en Europa, donde han vuelto a brotar las actitudes que reflejan la crítica, el desinterés y el rechazo de la democracia. Además, la perversión de los valores nos sitúa ante la naturaleza humana y su tendencia a la violencia, al daño, a la destrucción. Es una cuestión que afecta a la sociología y a la psicología, a las emociones destructivas y a la psicoterapia, pero especialmente afecta a la antropología filosófica y la axiología, al papel de la conciencia emocional como sede de los valores. Y esa perversión fruto de las emociones destructivas es la idea sobre la que gira este año nuestro seminario.

#### 1.4. Erich Fromm y *El miedo a la libertad*<sup>3</sup>

Vayamos por partes. En *El miedo a la libertad* Erich Fromm pretende explicar las razones que llevaron a las masas al totalitarismo. El autor repasa la historia social europea desde el final de la Edad Media hasta el momento de la aparición del nazismo. En ese periodo histórico se produce un proceso de individuación y liberación del hombre europeo. Desde finales de la Edad Media, los viejos gremios profesionales pierden progresivamente su importancia en la cohesión de la sociedad y van apareciendo la producción en serie, el enriquecimiento capitalista y la implantación de un nuevo sistema de mercado.

Ese cambio social va a propiciar a la larga un cambio político con la aparición de las democracias. Ahora el individuo no tiene ya la protección del clan familiar, en el que los hijos sustituían a los padres en el oficio familiar, de modo que el presente y el futuro se vuelven inciertos e inseguros. La libertad es la consecuencia de la disolución de los lazos tradicionales que unían a los individuos entre sí y con la sociedad de los hombres. Y esa libertad se vive en una situación de soledad. Esa soledad no es total, no puede serlo, pues el hombre necesita la sociedad; sin embargo, el lazo de unión es individualizado: el hombre se relaciona con el grupo social a través de las prestaciones de su trabajo. Pero al surgir las situaciones de crisis esa relación se trunca y el sentimiento de soledad se agrava.

La libertad no resuelve esa ruptura con la sociedad ni tampoco es compensación suficiente. Aislado en sí mismo, en la soledad que lo

---

3 Erich Fromm (2011 [1941]): *El miedo a la libertad*, Barcelona, Paidós.

---

rodea, en la incertidumbre de su presente y su futuro, el hombre siente el miedo. ¿A qué siente miedo? A su propia situación. El miedo brota en medio de la inseguridad, la soledad y la libertad, y solo puede ser superado en el rechazo a la libertad. El individuo siente la necesidad de integrarse en el grupo social y eso lo incita a la sumisión al grupo y al líder, que aparece como solución a su soledad, a su precariedad y a su miedo.

Este espíritu de sumisión a la autoridad que encuentra Fromm en el fenómeno del triunfo del nazismo estaba, según él, preparado por la religión luterana y la propia configuración psicológica del carácter de Lutero. Desde luego, pienso que ese sentido de sumisión y disciplina va ligado al pueblo alemán y, especialmente, al espíritu prusiano. Michael Haneke, el famoso director de cine alemán, en la película *La cinta blanca* hace alusión al rigor de esa educación compuesta de sumisión y disciplina. Así mismo, Stefan Zweig<sup>4</sup>, comparando Viena y Berlín, señala el imperialismo como característica propia del alemán: «Para el pueblo alemán la idea de *jouissance* (‘disfrute’) está relacionada con rendimiento, actividad, éxito, triunfo». Y recuerda un poema de Goethe que plantea este espíritu imperial:

Tienes que reinar y ganar,  
o servir y perder,  
sufrir o triunfar,  
yunque o martillo ser.

En todo caso, esa técnica de análisis social que consiste en establecer semejanzas entre fenómenos tan diversos como la aparición del protestantismo y, cuatro siglos después, del totalitarismo me parece muy forzada. El sentido de sumisión a la voluntad divina es algo completamente distinto al respeto a la autoridad y a las leyes. Fromm desestima el espíritu de libertad que suponía la lectura de la Biblia y su libre interpretación. Más espíritu de sumisión a la autoridad hubo en el pueblo judío y en sus dirigentes —los consejos judíos—, que colaboraron sumisamente en la organización de las deportaciones.

---

<sup>4</sup> Stefan Zweig (2015): «La Viena de ayer». En *De viaje: Europa Central*, Madrid, Ediciones Sequitur, p. 104.

---

## 1.5. El resentimiento social y la frustración nacional

A veces es muy difícil definir el miedo. ¿El miedo a qué? Brota el miedo en una situación anímica compleja, pero ese sentimiento nos habla de la necesidad de superar el aislamiento y la soledad. El miedo va de la mano de la soledad contemporánea. En el núcleo del fenómeno del miedo hay una falta de confianza y de fe en la realidad como tal. La confianza nutre al individuo desde pequeño, ya desde en el primer año de vida. Ahí se va forjando ante una realidad sorprendente y problemática la actitud de confianza o de desconfianza. La confianza recibida entonces y la que recibimos a lo largo de la vida nutre nuestra autovalidación. El déficit de confianza en la realidad nos desarma y nos conduce al miedo.<sup>5</sup>

La situación en Alemania, con las reparaciones de guerra, la inflación galopante y el desempleo, era un caldo de cultivo idóneo para abrazar un movimiento como el nazismo, que permitía reconstruir la existencia social del individuo, curar —quizás falsamente— su soledad, recuperar la confianza y el orgullo, y aspirar a un destino seguro. Por eso me parece fundamental completar el análisis de Fromm. Para ello, junto a esa emoción de miedo y soledad, advertimos un resentimiento social profundo, un resentimiento complejo en el que se mezclan muchos matices.

El resentimiento social alentaba el malestar de una clase trabajadora que, por un lado, podía aspirar al poder, siguiendo el modelo de la revolución rusa. En cambio, por otra parte, el resentimiento social podía satisfacer el espíritu de revancha de quienes se sentían sin presente ni futuro. A ellos el nazismo les ofrecía la posibilidad de pertenecer a un grupo, les prometía seguridad y pertenencia, de forma que podrían llegar a convertirse en funcionarios poderosos. También podían sentirse halagados en su estima por su servicio al poder y a la nación, superando la humillación y el resentimiento por la derrota de la patria.

La Alemania derrotada e indefensa sentía también miedo a la potencia soviética, una vecina poderosa y expansionista. Este miedo

---

<sup>5</sup> Sobre la confianza radical, ver Hans Küng (1978): *¿Existe Dios? Respuesta al problema de Dios en nuestro tiempo*, Madrid, Ediciones Cristiandad, p. 601 y ss.

---

e inseguridad de la masa social, el resentimiento por la humillación nacional y el resentimiento social fueron hábilmente manejados por el movimiento nacionalsocialista, utilizando estos complejos emocionales y manipulándolos en un contexto de guerra y destrucción. El sentimiento nacional herido era el crisol donde se fundían el miedo y el resentimiento, justificando con él las conductas más atroces.

Estas formas de resentimiento funcionaron junto al miedo. Eichmann es un ejemplo de un hombre vulgar convertido por el régimen en un poderoso funcionario preocupado por su ascenso dentro de las SS, cumpliendo con precisión su deber —un deber que consistía en organizar los envíos a los campos de exterminio—. En otro polo, Heidegger y otros muchos intelectuales. ¿Cómo es que se afiliaron al nacionalsocialismo? Con independencia del ascenso social —Heidegger fue rector de la Universidad de Friburgo con los nazis—, en su autojustificación podía argumentar la situación internacional de Alemania y el peligro comunista. Dicho de otra manera, el sentimiento nacional herido le servía como justificación. Junto a este sentimiento nacionalista antisoviético, el nazismo explotó inicialmente el miedo de una población cristiana frente a un comunismo ateo, manipulando así el sentimiento religioso de la población.

Las emociones no son excluyentes, coinciden y se amalgaman tanto en las personas como en los grupos sociales. Fromm destaca la función del miedo, derivado de la soledad contemporánea motivada por la crisis social, que a su vez motiva la crisis política, el abandono de la democracia y la aparición de la dictadura. La frustración por la derrota, la inseguridad frente a sus vecinos y el resentimiento social alimentaron aún más ese miedo a favor de una dictadura totalitaria. En el surgimiento del nazismo no hay una dictadura política impuesta, sino consentida. Hay una sumisión voluntaria de las conciencias al código de la muerte. Y parece que esa sumisión colectiva, en cuanto que «aceptada», nos indica que la exaltación patriótica funcionó como un antídoto del miedo. Un antídoto perverso.

En su libro sobre el juicio de Eichmann, Hannah Arendt resaltaba que el pueblo alemán había invertido los valores y que, en lugar de pensar que matar estaba prohibido, había llegado a justificar el ase-

---

sinato como un deber moral.<sup>6</sup> El sentimiento nacionalista encontró en aquella hora el pueblo y el momento adecuados. La exaltación patriótica justificó la perversión de las conciencias. Permitted hacer creer a la gente —como la que detuvo a Ana Frank, Sophie Scholl o Edith Stein— y a los altos cargos de la Administración alemana — que aceptaron y decidieron en la conferencia de Wannsee el asesinato en masa de los judíos— que simplemente estaban cumpliendo con su deber. Era la perversión de los valores, el antihumanismo.

### 1.6. La manipulación y la violencia emocional

Los sentimientos pueden pervertirse. No ha hecho falta descubrir el tema de la inteligencia emocional para comprender que desde antiguo los sentimientos se han manipulado y pervertido. El odio y la ira de los nazis fue dirigido contra los judíos. Los judíos resultaron ser los culpables de todos los males que afligieron a los alemanes tras la primera guerra. La noche en la que las milicias nazis destruyeron las sinagogas judías, la noche de los cristales rotos, es la expresión de esta ira. Es la manifestación de un sentimiento xenófobo y racista movido por el resentimiento nacionalista que emprendía con todo lo extranjero. Especialmente los judíos sufrieron desde 1933 la persecución, las palizas, las leyes de Núremberg, las deportaciones, etc.

Esta violencia ejercida sobre los conciudadanos nos revela algo sumamente importante. Lo es en la esfera privada, pero más aún en la esfera pública. Necesitamos —como integrantes de la masa social— encontrar a los culpables y liberarnos de la rabia que nos agobia. Siempre hay alguien que puede cargar con la culpa. Los judíos, que tenían prohibido formar parte de la Administración, eran médicos, abogados, científicos, profesores, comerciantes, y su éxito podía ser objeto de envidia. ¿Cómo era posible que ellos, que eran diferentes, superaran las dificultades que agobiaban al resto? Sin duda, eran culpables de acaparar alimentos, culpables de la inflación, culpables de ser extraños, culpables de ser un peligro... No se trata de un desarrollo racional, sino de un imaginario irracional que venía de lejos y que permitió que el odio y la frustración encontraran un objetivo sobre el que descargar las culpas, la frustración y la ira.

---

<sup>6</sup> Hannah Arendt (1963): *Eichmann en Jerusalén. Un estudio sobre la banalidad del mal*.

---

### 1.7. *La genealogía de la moral* (Nietzsche)

Todo este sentimiento de violencia injusta estaba prefigurado en Nietzsche con la dialéctica de los amos y los esclavos, y su peculiar teoría del resentimiento. En *La genealogía de la moral* Nietzsche recuerda que el conflicto en la sociedad se produce entre una nobleza poderosa que impone con su fuerza las leyes y las normas de conducta y el resentimiento de los esclavos. Por supuesto, la actuación del superhombre y su imperio constituyen la moral legítima. A los esclavos solo les cabe mostrar resentimiento por esta sumisión al poderoso.<sup>7</sup>

Esta era la teoría de Calicles, en el diálogo platónico *Gorgias*, cuando defendía frente a Sócrates la tiranía del poderoso. Así Calicles, símbolo de la tiranía, arremete contra la imposición de las normas democráticas que limitan el uso del poder y la fuerza. Puesto que la naturaleza ha dotado al poderoso de fuerza y poder para imponerse a los demás, son antinaturales las limitaciones que el pueblo le impone. Calicles representa mucho antes que Nietzsche la defensa de la tiranía como un proceso natural.<sup>8</sup>

Pero los esclavos resentidos han buscado una forma más sutil de limitar el poder del superhombre. Nietzsche habla con menosprecio del budismo, pero su puesta en escena va en contra el cristianismo. Los resentidos han usado la religión y sus normas morales para limitar los poderes de los nobles, imponiendo una moral hipócrita y bastarda. En vez del poder, valoran la humillación; en vez de la riqueza, valoran la pobreza; en vez de disfrutar del placer, proponen la ascética y la renuncia. Esta es la moral que busca el consuelo admitiendo como buena una situación de desposesión y despojo, una moral antinatural en la que los resentidos encuentran su propia superioridad moral y la autosatisfacción. Esa autosatisfacción les produce un sentimiento de superioridad que es hipócrita y farisaico. Es la soberbia moral de quien espera resarcirse en la otra vida de las renunciadas de la presente.

Así, cita un texto de Tomás de Aquino como representativo de esta satisfacción y soberbia moral. En él sitúa a los creyentes en el cielo

---

7 Friedrich Nietzsche (2014 [1887]): *La genealogía de la moral*, Madrid, Alianza Editorial.

8 José Antonio Baeza Betancort (2012): *Crítica de la razón valorativa, filosofía de las emociones y de la comunicación*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme, p. 51 y ss.



---

viendo arder en el infierno a todos los que satisficieron sus pasiones en el circo, en los teatros o en los estadios: «Para que la felicidad de los bienaventurados les satisfaga más y por ella den gracias más completas a Dios, se les concede que vean perfectamente la pena de los impíos».<sup>9</sup>

### 1.8. Miedo y resentimiento hoy

Si analizamos nuestra situación hoy, podemos encontrar reflejos poderosos de aquel malestar emocional que señala Fromm y del sentido de superioridad moral fruto del resentimiento, como si estuviésemos condenados a revivir aquellas emociones destructivas.

La crisis de la economía ha traído un rebrote de la pobreza y del resentimiento en una parte importante de la sociedad. Se ha abierto una crisis social y, desde ella, ha surgido una crisis política. Despojada de oportunidades de trabajo, una parte de la población vive el miedo, el resentimiento y la ira. Son los ‘indignados’, cuyo resentimiento se dirige contra los políticos y el sistema democrático.

La libertad, que fue el valor central en la recuperación democrática tras la dictadura, ya no es un valor esencial y aparecen movimientos antisistema y anticapitalistas. El resentimiento es sutilmente manejado y ya no es desde la religión —como decía Nietzsche— desde donde el resentimiento se transforma en soberbia y sentido de superioridad moral. Este mecanismo de transformación del resentimiento en superioridad moral aparece sin rubor en las declaraciones y los debates públicos. Pero hay algo en lo que falla el análisis de Nietzsche. A las masas excluidas del poder no les basta ya con la superioridad moral, no; quieren detentarlo y convertirse en los nuevos señores.

También aparecen movimientos nacionalistas, racistas y de ultraderecha especialmente en Alemania, Inglaterra, Francia, Holanda y Hungría. Es la nueva defensa del superhombre. Pero ahora tenemos un superhombre que no tiene —como en Nietzsche— su origen en la nobleza, sino que es fruto del resentimiento social. El nacionalismo sí que tiene en su origen un sentimiento de superioridad y de resentimiento. Aunque pretenda decirse ‘democrático’, utiliza los métodos

---

<sup>9</sup> Friedrich Nietzsche (2014 [1887]): *La genealogía de la moral*, Madrid, Alianza Editorial, pp. 72-74.



---

expeditivos del nazismo dividiendo a la sociedad en buenos y malos y creando un sentimiento de identidad excluyente.

En esta clave está también el resentimiento del Islam. Los islamistas se consideran moralmente superiores y, alentados por unos preceptos religiosos, practican la destrucción. Su afán de sumisión no conoce ni la libertad ni el miedo a perderla, simplemente son guiados desde un sentimiento de inferioridad y revancha a un fanatismo destructivo. Más que por un sentimiento religioso parecen conducidos por un sentimiento nihilista y demoníaco de destrucción.

Realmente no sé si podríamos sistematizar a través de las emociones destructivas todos estos movimientos que brotan en el mundo actual. Algunos aparecen en sociedades desarrolladas; otros, en sociedades inseguras y atrasadas. Pero en todos ellos habita, impulsada por la frustración, el miedo, la ira, el resentimiento, la soberbia y la revancha, la negación de la libertad como instrumento de convivencia en paz. La aparición del miedo a la libertad no es siempre nueva, pero hoy como ayer coincide con un momento de crisis social y económica, de crisis de seguridad y autoridad política.

Sin embargo, y eso es contradictorio, la renuncia a la libertad puede ser la decisión de un grupo económicamente poderoso y políticamente ideologizado en una sociedad desarrollada que repite el síndrome del superhombre. El movimiento yihadista es movido por intereses poderosos y abrazado por personas de familias nada resentidas. Así era también el movimiento de las Brigadas Rojas, que protagonizaron el secuestro de Aldo Moro y nacieron de los poderosos y elitistas sindicatos obreros en las fábricas de automóviles de Milán.<sup>10</sup>

### 1.9. El papel de los prejuicios y la propaganda

Educar los sentimientos de las personas es el objetivo de la formación emocional. No es fácil. Porque todos tenemos, aunque estén dormidos, los instintos preparados para reaccionar. El psicoterapeuta Leslie Greenberg señala que normalmente en la psicoterapia inciden cuatro emociones básicas: el miedo, la ira, la vergüenza —con ella podemos

---

10 Vincenzo Ruggiero (2009): *La violencia política: un análisis criminológico*. Barcelona, Anthropos Rubí.

---

hablar del amor propio o del sentimiento de impotencia— y la tristeza. Todas ellas nos mueven y pueden ser movilizadas tanto para un fin positivo como para un fin negativo. En buena medida, el nazismo fue el resultado de la propaganda y la manipulación emocional.

La manipulación emocional es muy antigua. Los retóricos en Grecia —sofistas— eran formados en la ambivalencia argumental. Los abogados y políticos eran expertos en su uso. Hoy también. Y no es que la verdad no pueda tener dos caras, sino que las situaciones se presentan intencionadamente para producir efectos como la envidia, los celos, el resentimiento, el descrédito, el desprecio, el temor, la vergüenza, el amor propio herido, la compasión, la tristeza o la ansiedad. Actualmente, en este uso de los estados emocionales para convertirlos en estado de opinión tienen una gran fuerza los medios de comunicación, sobre todo la televisión.

La psicoterapia conductual emotiva de Albert Ellis nos puede dar algunas claves del funcionamiento de esta manipulación emocional. Ellis descubrió que muchos desarreglos de la conducta se debían a que se partía de un juicio erróneo de los hechos. Los prejuicios llevaban a una interpretación errónea de la realidad. Al equivocarse en sus juicios, las personas tomaban decisiones emocionales equivocadas. Así aparecían el miedo, la ira, el resentimiento, el amor propio herido, la tristeza y sus consecuencias —enfados, castigos, venganzas, aislamiento, renunciadas—. Dicho de otra manera, las personas desarrollaban conductas emocionales carentes de motivación real como consecuencia de los prejuicios. Para Ellis, si conseguimos que la persona tenga una visión correcta de las cosas, podremos resolver la emoción surgida y la conducta.<sup>11</sup>

Creo que este planteamiento nos puede ayudar a comprender el funcionamiento de la conducta emocional de las masas. Los nazis señalaban a los judíos como un peligro social y la propaganda reforzaba ese juicio que penetra en la masa. ¿Cómo contrarrestar esta manipulación? Solo con una valoración contraria que permita un juicio correcto. Pero los prejuicios están muy asentados. En mi opinión, solo

---

11 Margaret Hough (2011): *Counseling: teoría y práctica*, Barcelona, Eleftheria, p. 218 y ss.

---

si se da con la clave emocional, las opiniones y conductas cambian radicalmente.

Un niño de año y medio arrojado por las olas en una playa turca conmociona toda Europa y abre las puertas al éxodo sirio. Lo tremendo del comportamiento emocional de las masas es la enorme vulnerabilidad, ignorancia y credulidad del hombre-masa y la facilidad con la que se inocula y transmiten el miedo, la envidia, la revancha, la ira, la compasión, el sentimiento de la injusticia, el amor propio herido, el resentimiento...

Si terrible fue la tiranía nazi, más doloroso es pensar que fue posible por la ignorancia, la credulidad y el seguidismo no solo de las masas, sino también de las élites intelectuales que la apoyaron, la sostuvieron y aplaudieron y, finalmente, solo la derrota de la guerra los hizo ver el espejismo.

## 2. SOBRE EL HUMANISMO EMOCIONAL

### 2.1. El ideal del humanismo

Así como ha habido y hay emociones colectivas de signo destructivo, hay conmociones emocionales de signo constructivo. La especie humana no estaría aquí si no fueran más poderosos los sentimientos constructivos que los destructivos. Decía Freud que la libido es más poderosa que el *thánatos* y que el instinto de la vida triunfa sobre la muerte.

Cicerón recrea en su obra *De Oratore*, libro primero, un debate sobre la oratoria y su función social en aquella época. Para Cicerón, la oratoria era el medio más apropiado para convocar a los ciudadanos e integrarlos en la vida social, abandonando las costumbres bárbaras. Civilizarlos, convertirlos en *cives*, adquirir los hábitos y costumbres de los ciudadanos y, por tanto, construir con ellos la *civitas*, el derecho, la libertad y la civilización. Con ello podía conseguirse que la cultura de la *humanitas* floreciera.<sup>12</sup>

Cuando hablamos del ideal del humanismo, nos referimos a esta dimensión del ser humano que construye su propio ser y su convi-

---

12 Marco Tulio Cicerón (2013): *El orador*, Madrid, Alianza Editorial.

---

vencia con los demás como resultado del empleo de la razón y el disfrute de la libertad. Por su parte, cuando hablamos de la razón, lo hacemos en un sentido amplio que incluye no solo la razón lógica y científica —la razón calculadora—, sino también la razón práctica y, potenciando este sentido práctico, la razón emocional. Por último, cuando hablamos de libertad, ponemos de relieve la dimensión que ocupa la autoposesión consciente de nuestras decisiones y de nuestro yo que no podría tener lugar sin la intervención decisiva de nuestra dimensión emocional.

Desde un punto de vista empírico, las experiencias de la neurociencia —con Damasio y otros— han demostrado que, si fallan las conexiones neuronales que unen el cerebro límbico —cerebro emocional— con el corteza cerebral, el sujeto humano se encuentra perdido y es incapaz, a pesar de disponer de todos sus conocimientos, de tomar ninguna decisión sobre nada. Es el cerebro emocional el que dota a la razón humana de la capacidad de calibrar las situaciones, evaluarlas y tomar las decisiones.

## 2.2. Las emociones son el crisol donde se captan los valores

Esta afirmación de la función esencial de las emociones en la captación de los valores y en la toma de decisiones que ya había sido señalada desde siglos anteriores es reafirmada por filósofos y psicólogos en el siglo XX, en el entorno de la escuela fenomenológica. Philipp Lersch, por ejemplo, un psicólogo alemán de mediados de siglo, ya lo indicaba en su obra *La estructura de la personalidad*.<sup>13</sup>

Señala Lersch que las tendencias son vectores que se dirigen desde el fondo personal al encuentro del mundo exterior y las emociones son su resultado. Estas nos indican cómo percibimos o vivimos esos encuentros. Según dice,

las vivencias estimulantes aparecen como las retransmisiones de lo experimentado en el mundo externo a la interioridad del mismo fondo endotímico (del fondo anímico), de donde surgen las tendencias [...]. En ellas, lo que se recibe del mundo externo aparece bajo el signo del valor, del significado que tienen para la

---

13 Philipp Lersch (1968 [1938]): *La estructura de la personalidad*, Barcelona, Editorial Scientia, p. 188.

---

temática de las tendencias. Lo que nos ha impresionado se refleja en el fondo endotímico, que está impregnado de la temática de las tendencias. Del mismo modo que los instintos y tendencias son como vectores valorativos, *las vivencias de sentirse estimulados son receptores valorativos, un captar los valores*, respectivamente (también) los no-valores. Este aspecto especial de la función de los sentimientos con el que el mundo aparece en nuestro horizonte *constituye una manera autónoma* de hacer experiencias sobre el mundo, en el sentido del pensamiento de Lotze de que *'la capacidad de nuestra mente de conocer los valores de las cosas y de sus relaciones mediante el sentimiento constituye una revelación de una importancia equivalente a la que poseen los principios lógicos fundamentales de la investigación racional como instrumentos indispensables de la experiencia'*.

De esta forma, el yo percibe los valores vitales convenientes o perjudiciales para sus intereses. Pero hay más. Así como los valores de significado son 'relaciones vitales' —siguiendo a Dilthey— que solo ponen de manifiesto la realidad como mundo circundante y únicamente conciernen a la conservación y al fomento de la existencia en tanto que ser individual, en los valores de sentido se manifiesta el mundo como un sistema completo en el que al hombre, como ser espiritual, le corresponden un lugar y una misión que condicionan su actuación y sus creaciones.

Esta relación de nuestros sentimientos con el mundo constituye —dice Lersch— una unidad indivisible, como los polos de un imán.

Para nuestra experiencia esta unidad se muestra precisamente en el hecho de que las referencias íntimas de las emociones no solo descubren el significado y el valor de contenidos concretos del mundo, sino que en ellas también nuestro propósito experimenta su realización como satisfacción o fracaso. *En las emociones se hacen conscientes, como sistema de valores, no solo los contenidos del horizonte objetivo, sino incluso nuestra propia existencia como valor posible.*<sup>14</sup>

Estos textos nos dicen varias cosas importantes:

1.º Nuestras tendencias nos llevan hasta el mundo exterior buscando satisfacer nuestras necesidades y, al hacerlo, descubren nuestros valores —son vectores valorativos—.

---

14 *Ibidem*, p. 189.

---

2.º Nuestras emociones, a su vez, experimentan en nuestra mente los valores de las cosas, de forma que ese descubrimiento supone una capacidad autónoma, esto es, no dependiente de los principios de la razón.

3.º Nuestras emociones no solo descubren el valor de las cosas, sino el valor de la propia existencia.

4.º Las tendencias y los valores son duales, como los valores y tendencias de la vitalidad —egocéntricas— y de sentido —transitivas—. Así, dado que las emociones nos revelan también los valores de sentido, las emociones nos desvelan el valor de la propia existencia como sujeto de los valores de sentido.

5.º La interacción de las tendencias y emociones es una interacción de importancia cierta en nuestro método de atención emocional.<sup>15</sup>

### **2.3. La autonomía de la razón emocional frente a la razón lógica: la razón frente al corazón**

Desde una revisión profundamente filosófica, unos años antes Max Scheler había sostenido algo más: la autonomía de la axiología y de la captación de los valores en relación con la metafísica —y la ontología—, y la existencia de un conocimiento implícito de los valores. ¿Esto qué significa? Decir que la axiología —la ética, la filosofía de la conducta— no tiene su fundamento en la metafísica es afirmar que la captación y la construcción de los valores no deriva de una deducción racional basada en la naturaleza humana o en la existencia de Dios, y abre una profunda brecha en lo que fue —y aún es— una visión tradicional de la filosofía desde Platón. Por el contrario, dice Scheler, si la ética no es subsidiaria de la metafísica, la experiencia de los valores constituye un material que la filosofía —la metafísica— tiene a su disposición.<sup>16</sup>

Explicemos esto un poco. En *La República*, al desarrollar el mito de la caverna, Platón describía la búsqueda de la verdad en el mundo de las ideas, situando como idea suprema la idea de Bien —y no la

---

15 José Antonio Baeza Betancort *et alii* (2014): *Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme, p. 121 y ss.

16 Max Scheler (2013): *Metafísica y axiología, en particular, ética*, Madrid, Ediciones Encuentro.

---

idea de Verdad—. En la búsqueda de la autenticidad de la Verdad, la idea verdadera, la idea suprema, la que constituye el verdadero Ser y desde la cual se constituye toda la realidad es la idea del Bien, de la que derivan todas las demás. Desde ese momento, la razón ha deducido los valores en íntima relación con el Ser. Así pues, la axiología sería una ciencia de los valores y una ética racional resultado de una deducción racional de la idea del Ser verdadero que se identifica con el Bien Supremo. Así es en el derecho natural, que hace derivar la ética y el derecho de una naturaleza divina o de una naturaleza legisladora. Y este es su argumento deductivo: «Si tal es el ser, tal debe ser el valor» o «del ser se deriva el deber ser».

Los medievales acogieron esta unión del Bien, la Verdad y el Ser como ideas trascendentales e intercambiables, por así decir, de forma que el Ser Supremo, además de sustentar su existencia en sí mismo como Ser necesario, era la plenitud de todas las perfecciones como el Bien Supremo y la Verdad Suprema. Por tanto, encontrábamos en él el fundamento y modelo de todos los bienes y valores. Todo ser era en sí mismo bueno y valioso por el mero hecho de existir y, recogiendo una tradición que llegaba desde los estoicos, la naturaleza contenía en sí la determinación de la virtud, las leyes y los derechos. Pues si tal es la naturaleza, tal debe ser la conducta.

Hume atacó el núcleo de toda esta construcción racional señalando que entre el ser y el deber ser —esto es, entre el ser y el valor— no se podía establecer un vínculo necesario. Ser y deber ser eran dos modos diferentes de conexiones lógicas que no podían confundirse. Y es verdad. Hume critica que muchos sistemas de moral establecen las premisas con la cláusula ‘es’ y luego la conclusión termina con la cláusula ‘debe ser’. Se conoce esta forma de argumentar con el nombre de *falacia naturalística*. Ahora bien, reconociendo que ser y deber ser son dos órdenes de conexiones diferentes, deben de tener algún punto de conexión.

Sobre la falacia naturalística han corrido ríos de tinta.<sup>17</sup> No basta que algo sea para que de ello se derive que algo deba ser. Un nacio-

---

17 José Antonio Baeza Betancort *et alii* (2012): *Crítica de la razón valorativa*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme, p. 98 y ss.



---

nalista defiende que, si en la realidad hay un idioma propio, lo lógico es que también en la educación se use exclusivamente ese idioma. Es una falacia lógica. En este caso, no hay conexión entre el ser y el deber ser —o el valor—. Si bien si hay un idioma que supone una riqueza o una diversidad identitaria lo lógico será cuidarlo y preservarlo, no hacerlo exclusivo, si hay una pluralidad de idiomas, parece que se debería cuidar esa pluralidad.

Esta conexión de ser y deber ser que Hume rechaza es el fundamento de la ética racional, y la crítica de Hume ponía en cuestión toda la fundamentación racional de construcción teórica del derecho y la moral. El filósofo inglés *sir* Isaiah Berlin señala que de todas formas en ese punto son necesarias más investigaciones, pues la tesis de Hume crea más problemas que soluciones. En efecto, los valores, aunque no sean reales, han de ser realistas. Tienen una conexión con la realidad: vienen de ella y a ella se dirigen. Todos los valores fundamentales que atañen al hombre y al humanismo se concentran en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. ¿Ese código de valores no tiene una conexión con la realidad humana? ¿Cuál puede ser esa conexión? Creo que la teoría de Max Scheler sobre el papel autónomo de las emociones en la captación de los valores nos ayuda a encontrar una explicación.

#### 2.4. La dualidad razón-corazón y el argumento naturalístico: ser y deber ser

Max Scheler afirma que, por la filosofía —racionalista—,

se ignoró que nuestro espíritu en la legalidad propia de su sentir, a saber, de su sentir intencional (en la superior forma de preferir y postergar, el amar y el odiar) tienen su órgano insustituible y con leyes propias para la captación y articulación del reino objetivo de las cualidades de valor y de su orden. [...Más aún, que] en este sentimiento para los valores de las cosas y de sus relaciones, nuestra razón posee una revelación tan de tomar en serio, como en los principios de la investigación intelectual tiene un indispensable instrumento de comprensión (H. Lotze). Y con ello también *un ordre du coeur, una logique du coeur...*<sup>18</sup>

---

18 Max Scheler (2013): *Metafísica y axiología, en particular, ética*, Madrid, Ediciones Encuentro, p. 20.



---

Denuncia Scheler la teoría de los filósofos racionalistas que rechazaban el examen de nuestros sentimientos pensando que eran solo oscuras y confusas formas previas del pensar. De ahí que

la filosofía no advirtió la intencionalidad y el sentido de la vida en general y reconoció tan solo estados sentimentales ciegos [...]. Hasta Tetens permaneció ciertamente ignorada la independencia e irreductibilidad de lo emocional a lo volitivo y lo intelectual [...]. Así pues, quedó inadvertida toda fuente de experiencia de valores...<sup>19</sup>

La razón nos permite descubrir lo que es el sentimiento para los valores. Pero los valores los descubren las emociones del corazón. «El que los valores puedan también ser pensados [...] después de ser sentidos llevó a la errónea admisión de que también pueden pensarse, sin ser nunca sentidos».<sup>20</sup>

El descubrimiento de los valores es una experiencia autónoma que no proviene de una deducción racional a partir de un postulado metafísico. *En ese sentido el deber ser de los valores es independiente del ser, sea el ser de la naturaleza o el ser divino.* Sin embargo, «el mundo objetivo del corazón, el mundo de los valores y el corazón como facultad aprehensiva de ellos constituyen una especie de hechos últimos para la metafísica que esta ha de hacer comprensibles a partir del fundamento del mundo».<sup>21</sup> El sentido de la existencia y de la realidad se hace comprensible para la razón desde la experiencia emocional.

Continuamente tomamos decisiones al hilo de lo que hacemos. Si vamos a comprar una nevera es porque la necesitamos y nos decidimos por aquel aparato cuyas dimensiones y prestaciones responden a nuestras necesidades. Pensamos entonces «esta es» y «esta debe ser». El que esta sea lo descubre la razón. El que esta deba ser la que compremos, la elección, responde a nuestro corazón. Nuestro estado anímico es entonces de satisfacción por una necesidad colmada. Si nuestro deseo o nuestra necesidad no se produce en el ámbito de la vitalidad, como en el caso de la nevera, sino que pertenece al ámbito

---

<sup>19</sup> *Ibidem*, p. 21.

<sup>20</sup> *Ibidem*, p. 21.

<sup>21</sup> *Ibidem*, p. 22.

---

existencial —el amor, mi libertad, sentir el perdón, superar la culpa—, entonces las emociones y la vivencia de la necesidad y del valor serán más intensas. *Así que la relación íntima que existe entre el ser y el deber ser, entre el ser y el derecho, entre la naturaleza y la moral, supone una experiencia conjunta del ser y el valor en la que están presentes la razón cognitiva del ser y la vivencia emocional del deber ser: la razón y el corazón.*

Lo justo como valor es fruto de una experiencia emocional. Tiene su versión racional en la famosa expresión aristotélica de darle a cada uno lo suyo. Pero la definición agustiniana de lo justo como el ‘mínimo amor’ nos dice que en ella está implicado el respeto a las personas, a su dignidad. Cuando a principios del siglo XX la ciencia del derecho de Kelsen eliminó la justicia como valor jurídico, creó un mecanismo puramente racional en la ciencia jurídica que eliminaba esa mínima consideración a la dignidad personal. Y así el uso de una visión científica, deshumanizada, pervirtió el derecho y el sistema judicial. No existía lo justo, el ser era la ley del Reich y el deber ser se dependía de lo que aquella ley ordenaba. El Reich alemán encontró en la exclusividad de la ciencia y de la razón el instrumento de sus crímenes.

No podía ser de otra manera. ¿Cómo iban a poder dejar que las emociones tuvieran la posibilidad de construir otros valores? La lógica tendencial busca motivada por la necesidad sentida o presentida, mientras la lógica racional revisa el carácter razonable de esa búsqueda y ese sentimiento. Ser y deber ser se funden en la conciencia existencial porque los valores que surgen autónomamente en ella se completan con la constatación de que son razonables. Me gustaría irme a vivir a Madrid. Ese es mi deseo y lo siento realmente así. Pero la razón me indica que, si no tengo ni amigos, ni trabajo, ni dónde quedarme, eso sería una locura. Dicho de otra manera, la aporía del ser y el deber ser encuentran explicación si las entendemos como una de las formas en que se manifiesta la oposición de la razón lógico-conceptivo-discursiva y la lógica del querer emocional. O más sencillo aún: es la misma oposición que encontramos cuando decimos que la inteligencia emocional consiste en hacer que las emociones se encaucen inteligentemente o que la razón no se aisle de las emociones.

---

*La autonomía de la inteligencia emocional en la formación de los valores nos trae un mensaje muy claro que debiéramos grabar a sangre y fuego. Los valores no pueden transmitirse ni educarse como un código racional de conducta. Para enseñar y educar en los valores, hay que acudir a la experiencia emocional. Es en el ámbito de la cordialidad donde los valores se enseñan y transmiten. O también donde se ponen en cuestión.*

## **2.5. El proceso de atención emocional como forma de desvelar la búsqueda del ser humano y el humanismo**

En el límite del mundo medieval y de la modernidad, en el origen de ese periodo histórico en el que Erich Fromm marca el comienzo de un proceso de individualización, liberación y soledad, aparece el humanismo como un movimiento que recuperó el mundo clásico para amparar una nueva visión del hombre, situado desde ese momento en el centro de la cultura, una cultura que amplió poderosamente sus espacios físicos y mentales consciente de la fuerza de la razón y la libertad.

El viejo humanismo siempre fue consciente de la dignidad del hombre, pues podía reinterpretar las artes —Brunelleschi—, interpretar libremente la Biblia —Lutero—, conocer nuevos mundos —Colón—, descubrir el universo —Galileo—, reclamar la tolerancia —Locke— o la libertad de conciencia —Tomasio— y comprender que los hombres son fines en sí mismos —Kant—. «El que se pregunta por el hombre quisiera ver dentro de sí una imagen del hombre verdadera y válida. Y, sin embargo, no puede verla. Representación de eso que no puede definirse es la dignidad del hombre» —Jaspers—.

Pues todo eso que es la dignidad humana, aunque no pueda definirse conceptualmente, sí que puede sentirse y aceptarse en la plenitud de su sentido. Buscar y sentir la plenitud de lo que somos nosotros y los demás sería una definición aproximada, pero certera, de lo que queremos significar con el nombre de ‘humanismo emocional’.

Buscar y sentir. Hemos intentado desarrollar en nuestros seminarios un proceso en el que integramos los distintos momentos de nuestro discurrir interior, de nuestras búsquedas y sentimientos, con objeto de superar la propia oscuridad de nuestros pensamientos y

---

emociones. Quizás aquello que buscamos está ya en el comienzo de nuestro itinerario y será lo que encontraremos al final del mismo, ya sea lo que podríamos llamar afán, hambre, sed, búsqueda...

Hemos señalado antes, en una cita del psicólogo Philipp Lersch, que las emociones son el resultado del choque de nuestra búsqueda tendencial con el mundo exterior. Por eso la atención emocional nos permite ser conscientes de nuestras necesidades, de aquello que estamos buscando. El existente, lo que somos, está en permanente búsqueda e interacción con el mundo. Una búsqueda tendencial en la que buscamos con la razón y el corazón. Para San Agustín es el amor —el corazón— el que abre el camino: «No se ama nada que no se conozca en manera alguna. Mas si se ama aquello que se conoce un poco, el amor hace que eso se conozca mejor y más plenamente».

Para Max Scheler este primado del amor brota de un impulso de fondo, pues «tanto el lado intelectual como el volitivo de nuestra vida anímica y espiritual vienen a diferenciarse a partir de un “impulso sentimental” primitivo».<sup>22</sup> Podemos quizás afirmar algo que ya intuía el subconsciente freudiano y es el impulso de la libido como impulso básico y creador. Numerosas terapias psicológicas, como la Gestalt o el *focusing* de Gendlin, y filósofos, como Karl Popper, explican esta teoría reconociendo la existencia de un mundo interior preconsciente que impulsa nuestra conducta y almacena nuestra experiencia, y que es la fuente de nuestro dinamismo y motivación.

En esa zona interior preconsciente se dirige nuestra actitud básica como seres-en-el-mundo. O bien otorgamos nuestra confianza a la realidad o bien se la negamos. O se la otorgamos y negamos parcialmente. Pero si le damos nuestra confianza a la realidad y esa es nuestra actitud, un estado de satisfacción nos acompaña. El amor nos conduce y es el desencadenante de un proceso dinámico que desenvuelve nuestras tendencias y estas intentan satisfacer nuestras necesidades, de forma que su éxito o fracaso lo recogen nuestras vivencias —nuestras emociones y sensaciones—, un proceso que vivimos sin prestarle mucha atención e incluso no tomamos en cuenta.

---

<sup>22</sup> *Ibidem*, p. 23.

---

Nuestro método de atención emocional intenta realizar el proceso contrario. Es un proceso de retorno. Empezamos por prestar atención a nuestro interior, observando y percibiendo nuestras sensaciones. Estas nos aclaran nuestros sentimientos auténticos, que nos llevan a comprender aquellas necesidades que reclaman nuestras tendencias, aquello que realmente queremos. Cuando esto ocurre, descubrimos que nuestro yo está abierto a confiar en la realidad. Entonces, cuando esa confianza en la realidad se manifiesta, una emoción profunda inunda nuestra propia realidad y esta realidad se concreta en una idea que nos llama y nos indica un sentido. Nos llegamos a sentir en esos instantes en paz, confiados, abiertos, perdonados, generosos, esperanzados, seguros, más fuertes, motivados, felices, dispuestos, disponibles, regalados en nuestra libertad, disfrutando del don de la existencia. Pues ahí estamos, como fuera del tiempo, nosotros y nuestra fuente interior.

## 2.6. Final: el humanismo emocional

Y termino. «El hombre es hombre porque reconoce su dignidad y la de los demás», decía Jaspers. Es ese el valor fundamental. No es esto un razonamiento, sino una claridad existencial. En el reconocimiento y la aceptación en nuestra conciencia de la propia dignidad se establece la más auténtica conexión del ser y el deber ser. El hombre es el ser que debe ser. La reflexión sobre la inteligencia emocional nos ayuda a descubrirlo y a descubrirnos, y a descubrirles a los demás la importancia de ese sentimiento fundamental.

La afirmación de la dignidad humana y la formación de los valores transitivos en nuestro interior emocional constituyen el núcleo central de lo que podemos llamar ‘humanismo emocional’. Y ese núcleo de captación de valores es el mejor antídoto contra las perversiones totalitarias de la democracia movilizadas por el nacionalismo egocéntrico, el resentimiento social, la pasión del poder o el miedo a la libertad.

Sin embargo, somos seres paradójicos y, para que los valores de la libertad triunfaran en Europa, el nazismo tuvo que ser derrotado por una fuerza superior a la suya. Este doble mensaje del valor de la persona como *áxios* (‘digno’) y de la necesidad de la fuerza ante la vio-

---

lencia del terror aumenta todavía más la melancolía de mi recuerdo de Ana Frank y la condición del ser humano. Pero al final la victoria sobre la barbarie solo será tal si aceptamos respetar nuestra dignidad y la de los demás como creencia básica y valor fundamental.

# ASPECTOS CLÍNICOS DEL MIEDO: LA ANSIEDAD

Héctor Montesdeoca Naranjo

1. INTRODUCCIÓN
2. MECANISMOS PSICOPATOLÓGICOS SUBYACENTES A LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD
3. LA NATURALEZA PSICBIOLÓGICA DEL MIEDO Y LA ANSIEDAD. PROCESOS SUBYACENTES A LA ANSIEDAD CLÍNICA
4. LA ANSIEDAD COMO EVITACIÓN EXPERIENCIAL
5. ATENCIÓN SELECTIVA, SESGO INTERPRETATIVO Y PENSAMIENTO ENFOCADO HACIA EL FUTURO
6. APLICACIÓN CLÍNICA DEL *MINDFULNESS* EN EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD
7. OBJETIVOS DEL *MINDFULNESS* EN EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD
8. TRATAMIENTO
9. CONCLUSIÓN





---

## I. INTRODUCCIÓN

En el presente artículo sobre la clínica del miedo y la ansiedad, hemos llegado al tercer encuentro del seminario «Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional». En el primer encuentro participamos con la conferencia «La introducción al *mindfulness*: teoría y práctica de la atención plena». En el segundo encuentro presentamos la ponencia «*Mindfulness* en psicología clínica: compasión y depresión». En este tercer encuentro, que versa sobre el humanismo emocional, nos adentramos en la clínica del miedo y la ansiedad para mostrar cómo la sociedad está cambiando y cómo la ansiedad se manifiesta de múltiples maneras en nuestra vida cotidiana.

Estamos en la era psicológica. Al final del siglo se puede afirmar sin temor a exagerar que el mundo se ha psicologizado. Cualquier análisis de la realidad que se precie va a descansar en el fondo sobre elementos psicológicos. ¿Por qué? ¿Qué ha pasado para que se haya operado este cambio tan marcado? ¿Cuáles podrían ser las claves para explicar este fenómeno? No se puede dar una respuesta sencilla que resuma todo lo que está sucediendo. Son muchos los factores que han originado esta instalación en el campo de la psicología de una gran parte de la humanidad.

Para relacionar esto, hay que señalar las luces y sombras de nuestra época actual. Tenemos haber y deber positivo y negativo. Por una parte, están los grandes avances alcanzados, las cimas que ha coronado el hombre en estos últimos años. El despegue de la ciencia moderna y la acelerada tecnificación nos han permitido conquistar metas hasta ahora insospechadas. Gracias a la revolución informática podemos simplificar los sistemas de ordenación y procesamiento de datos. También hay que subrayar la denominada revolución de las comunicaciones. Ya no hay distancias en el mundo y en pocas horas nos plantamos en el otro extremo de la tierra. Esto hace tan solo unos años era algo impensable.

---

Por otro lado, se han despertado muchas conciencias dormidas vinculadas con temas tales como los derechos humanos, la democratización de una gran mayoría de países que viven en libertad o la progresiva preocupación por la justicia social, que ha llevado a una equidad mayor y a la existencia de una clase media cada vez más sólida y estable. Los altos niveles de confort y bienestar han cambiado la vida del ser humano de nuestros días, sobre todo si lo comparamos con el de principios de siglo, o si nos remontamos a la última etapa del siglo XIX.

Hay que señalar también en este balance positivo la riqueza cultural de la actualidad, que va desde la música a la literatura, pasando por la pintura, la escultura, la ordenación de nuevos y grandes museos; o la conciencia ecológica, que demuestra una nueva sensibilidad por la naturaleza, los espacios verdes y su posible degradación. Además, debemos destacar la nivelación o paridad de la consideración hombre/mujer. Se está superando el machismo tradicional, avanzando hacia un feminismo bien entendido que respeta y valora la condición femenina y que reconoce que la mujer no puede estar discriminada en tareas intelectuales, políticas, artísticas, docentes o de cualquier índole.

Sin embargo, en la cultura occidental actual también hay sombras importantes. Algunas insospechadas, sorprendentes. Uno de los ismos más importantes es el materialismo. Solo cuenta aquello que es tangible, que se toca y se ve; es como el destino casi último de la sociedad de la abundancia. Junto a él se alinea el hedonismo, que tiene por bandera el placer y el bienestar. Ambos forman una mezcla muy singular. Solo cuenta la posición y el disfrute de unos bienes materiales que, por muy abundantes que sean, siempre terminan dejando insatisfecho el corazón humano. De ahí brotará una vivencia de la nada que está muy cerca de lo que supone la experiencia de la ansiedad. Materializado el ser humano en sus aspiraciones más profundas, terminará desviándose hacia una nueva decadencia.

Así mismo, hay que subrayar también como punto negativo la permisividad. No hay cotas, ni lugares prohibidos. Hay que atreverse a todo, hay que probarlo todo, curiosear todos los rincones y recovecos de la intimidad humana. Hay que ir cada vez más lejos, llegar a lo

---

inaudito y sorprendente, bordeando territorios antes vedados para ser cada vez más audaces e innovadores. De la misma manera, es fundamental el relativismo, que ha ido conduciendo al ser humano a un marcado subjetivismo. Todos los juicios son flotantes, todo depende de algo, como una especie de cadena de conexiones. Todo es relativo. Se produce así una absolutización de lo relativo.

Por otra parte, nos encontramos con el consumismo. Esta es una nueva forma de liberación. Estamos destinados a consumir: objetos, cosas superfluas, información, revistas, viajes, relaciones. Se trata de tener cosas, generando una especie de pasión por consumir. Hay a nuestro alrededor un exceso de reclamos, tirones, estímulos, y decimos que sí a casi todos ellos. De aquí surge un nuevo hombre embotado, repleto de cosas, pero vacío interiormente. Esta ser va a ir siguiendo la ruta de la ansiedad, que terminará en una forma especial de melancolía e indiferencia.

Entonces aparece otro dato en este inventario de factores: la deshumanización. Esta ha venido de la mano de la ciencia y de la técnica. El hombre tecnificado se desdibuja, pierde apoyo y consistencia, y llega a posponer el valor del ser humano como tal. Nunca a lo largo de la historia nos habíamos preocupado tanto del hombre como ahora y, a la vez, nunca había estado tan olvidado, tan cosificado, tan reducido a objeto.

La sociedad actual vive en una permanente contradicción: dice una cosa y hace la contraria; predica unas teorías y en la práctica emplea otras muy distintas. Entramos así en una cierta masificación produciéndose un gregarismo. Todos decimos lo mismo, utilizamos los mismos tópicos y lugares comunes. Así se alcanza una nueva cima desoladora y terrible: la socialización de la inmadurez.

Este fenómeno va a definirse por tres notas muy especiales: la desorientación, la inversión de los valores y el vacío espiritual. La primera nos conduce a la incertidumbre. Esto nos hace carecer de criterios firmes, flotar sin brújula e ir poco a poco a la deriva. La segunda nos invita a buscar una nueva fórmula de vivir, a atrevernos a diseñar la vida con unos esquemas brillantes y descomprometidos, sin fuerza. Ponemos en práctica así una especie de ejercicio circense parecido al

---

más difícil todavía, pero en aras de una libertad voceada y ruidosa. La última nota, el vacío espiritual, no comporta ni tragedia ni apocalipsis.

Como vemos, la ansiedad va surgiendo de aquí y de allí en este recorrido analítico. Pero hay más aspectos que caracterizan esta cultura occidental de nuestros días y que no quisiéramos pasar por alto. Debemos mencionar la exaltación del erotismo y la pornografía inflados y a la carta. De esta manera, el ser humano queda rebajado, envilecido, reducido a la categoría de objeto. Es el sexo-máquina: orgía repetitiva y sin misterio. Se consume sexo. Y al final asoma de nuevo un vacío, que es hartura y cansancio del ejercicio del sexo trivializado, convertido en un bien de consumo sofisticado. Los mercaderes del sexo ofrecen su mercancía, atreviéndose cada vez a ir más lejos, a llegar casi al límite de la destrucción de lo más humano del hombre.

El autor francés Gilles Lipovetsky ha definido esta época como la era del vacío y Alain Finkielkraut habla de una sociedad finalmente convertida en adolescente. André Glucksmann, por su parte, prefiere definirla como la sociedad del cinismo. Este es el nihilismo de nuestros días. Decían los existencialistas que la angustia era la vivencia de la nada: se saboreaban el vacío y la ausencia de contenidos. Es la disolución por ausencia; todo es hueco, laguna, vaciedad, desierto. En la versión moderna, esta es su anatomía interna.

El nihilismo se define en inglés como la apatía *new look*, el desprecio de todos los valores superiores, la indiferencia pura, el desierto posmoderno. Se cumple así el vaticinio de Nietzsche, aunque con un poco de retraso: estamos ante el elogio del pesimismo y la exaltación del absurdo. Vivimos una etapa decadente, de apatía de las masas, de indiferencia por saturación de casi todo. Esto ocurre en la gran mayoría de los campos, pero se observa con especial claridad en el campo de la información, una plétora informativa vertiginosa y detallada que termina por ser abrumadora, coyuntural, sin conclusiones personales y sin emociones duraderas.

Estamos recibiendo una información no formativa. No conduce a conseguir un hombre mejor, más completo, rico, denso y preparado; al contrario, llegamos a una versión opuesta: un hombre débil, sin criterio, anestesiado por tanta noticia dispar e incapaz de hacer una

---

síntesis de todo lo que le llega de aquí y de allá. El destino de todo esto apunta hacia una banda de transición que va de la melancolía a la desesperación, de la ansiedad al suicidio. En conclusión, la vida no merece la pena o es tan banal que el hombre moderno de la cultura occidental vive sin referencias ni puntos de apoyo sólidos, de modo que la existencia se hace insostenible.

Hay una novela de Saul Bellow, premio Nobel, que resume de alguna manera este tipo de vida. *Herzog* narra la vida de un profesor de universidad, divorciado tres veces, que está siempre decaído y sumido en unas brumas ansiosas. Se pasa el día medio tumbado y se escribe cartas a sí mismo diciéndose cómo se encuentra y haciendo, a retazos, un balance de su vida. Desde esa posición personal, va construyendo una semifilosofía de la vida.

No hay rebelión. Hemos pasado de los conflictos a la era de la ansiedad y la depresión. Se han ido entronizando la apatía, la dejadez y una especie de neutralidad asfixiante. Para completar este mosaico de contradicciones, el hombre de nuestros días muestra una enorme curiosidad por todo. Quiere saber lo que ocurre aquí y allá, estar atento y captar los cambios y los movimientos que se suceden. Todo llama su atención, pero no construye nada, o casi nada, ni humaniza al hombre. Es una banalización general, contradictoria y sin brío. Esto lo lleva a vivir sin ideales, sin objetivos trascendentes y con la sola preocupación de encontrarse a sí mismo y disfrutar de la vida a costa de lo que sea, y que pasen los días. La imagen de Woody Allen planea sobre el hombre moderno a modo de síntesis.

Este es el panorama. De ahí emergen dos sentimientos predominantes de forma colectiva: la melancolía y la ansiedad. El diagnóstico decadente de la cultura occidental queda rubricado por estas dos notas afectivas. Europa agoniza. Ella, que había sido una escuela excepcional de civilización. Algo parecido ha ocurrido con los países más desarrollados del mundo libre no europeo. Estados Unidos, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Japón y algún otro constituyen un exponente similar, aunque con pequeñas diferencias.

Nadie hubiera imaginado que el mito del progreso indefinido a través de la técnica que se inició en el siglo XIX fuera a devenir en

---

este estado de cosas. Creyeron que la máquina sustituiría el trabajo del hombre, con lo que este dispondría de mucho más tiempo para cultivar su ocio, entendido este en el sentido clásico: la posibilidad de dedicar más tiempo a aquellas actividades superiores como la filosofía, la dialéctica, la ciencia, el arte y la cultura en su sentido más amplio. Pensaban que de este modo se desarrollaría mejor la personalidad.

Sin embargo, los hechos han sido muy distintos. Y en buena medida por la enorme influencia de la televisión que todo lo abarca y de la que solo son capaces de escapar las personas singulares. El hombre moderno no ha sabido sacarle partido a tantas ventajas como ha traído el progreso o, dicho de otro modo, las ventajas se han visto contrarrestadas por las desventajas y el resultado está ahí. La ansiedad es un termómetro que nos da la imagen del hombre de este final de siglo.

Spengler habló de la decadencia de occidente. Europa y América han creado en más de dos mil años un repertorio de ideas, pensamientos, arte y cultura en general realmente ingente. Una civilización, en definitiva, rica, frondosa, estimulante, generosa, creativa, apasionante. La tentación hoy es la anulación de esa fuerza y la caída en una crisis giratoria que la dejará aletargada durante una o varias décadas. Occidente ha apostado siempre a la carta de la razón, aunque parece que hoy ha entrado en una especie de enajenación, de pérdida del sentido colectivo. En otras palabras, va a la deriva, sin rumbo, distraído y engolosinado por todo lo que suena, pero que va a ser moneda suelta, sin peso y sin firmeza.

El hombre está cada vez más lejos de sí mismo. Traído, llevado y tiranizado por ese conjunto de novedades antes expuestas: materialismo, hedonismo, permisividad, relativismo, deshumanización, consumismo, masificación, erotización y pornografía servidos a la carta, narcicismo y cultura del cuerpo hasta llegar a la decadencia singular en la que nos hallamos instalados. La nada, el vacío, el desconcierto, la náusea, el suicidio: el nihilismo.

La ansiedad y el estrés no son patrimonio exclusivo de alterados ejecutivos, de los profesionales del volante, del trabajo en cadena, sino que en la actualidad afecta a una gran parte de la población, incluyendo, tal como se viene estudiando durante los últimos años, a las

---

amas de casa, especialmente si además trabajan fuera del hogar. El estrés parece envolver a la sociedad actual en casi todas las actividades cotidianas. Incluso el ocio se ve frecuentemente sometido a su influencia. No es raro ver a personas agobiadas porque llegan tarde a una cena, al cine, etc. Realmente estas situaciones se alejan demasiado de una buena planificación del tiempo libre, que muchas veces no nos sirve ni para descansar, ni para desarrollar nuestra cultura, ni para conseguir una buena comunicación con las personas más próximas.

La incomunicación actual es otra de las paradojas relacionadas con la ansiedad del hombre de hoy. En una era en la que se han desarrollado tan espectacularmente los medios de comunicación —prensa, radio, televisión, teléfono, etc.—, las personas se sienten más solas e incomunicadas que nunca. Estos medios de comunicación han ido sustituyendo, como en el caso del teléfono, la entrevista directa y relajada por una conversación obligada —se atiende al teléfono en lugar de concertar una entrevista— que en ningún caso tiene la riqueza comunicativa del diálogo cara a cara.

En otras ocasiones, esta nueva comunicación no es tal, sino que se limita a una mera recepción de información que, por ser estandarizada, es alienante y a la que se acude sobre todo por la facilidad y comodidad con la que podemos recibirla. A menudo, este tipo de comunicación unilateral sustituye a la verbal —hay familias en las que se ha reemplazado la conversación durante las comidas por la televisión—, restándole, a su vez, estímulos para desarrollar actividades más creativas y selectivas.

La competitividad sustituye a la colaboración, otra paradoja si tenemos en cuenta que vivimos en la época del trabajo en equipo, incrementando no solamente la ansiedad, sino la frustración. A veces se puede llegar a pensar que no hay que hacer las cosas bien, sino mejor que otros, lo que da lugar a una profunda insatisfacción que se añade a la ansiedad propia de una competitividad hipertrofiada. Además, la actual civilización del bienestar, que realmente ofrece al hombre la posibilidad de acceder a una serie de bienes de consumo, le influye negativamente a través de un acoso publicitario por el que puede sentirse mal si no consigue obtener todo lo que se le brinda. Es más, estos bienes de



---

consumo se sirven cargados de una imagen simbólica subliminal por la cual el objeto cobra un doble valor, ya que intenta simbolizar el triunfo, la pertenencia a determinado estrato social, la belleza, etc.

Este culto a lo superficial y a lo material, a lo hedónico, en definitiva, empobrece espiritualmente a la persona y la incapacita para el sufrimiento —cada vez el dolor es más temido, incluso de forma anticipada— y para asumir la muerte —cada vez hay más hipocondríacos—. Entonces brota la ansiedad ante la menor amenaza de enfermedad, de incomodidad, de fracaso económico, de pérdida de la belleza, incluso de vejez. Esta ansiedad es a menudo anticipada, es decir, surge antes de que realmente llegue el problema, generando una sensación de incapacidad para superarlo, con lo que se teme que se produzca el propio desmoronamiento y la disolución del yo, que es el fundamento último de la ansiedad.

Además, todo este conjunto de circunstancias hace que el hombre se olvide de reflexionar con una cierta profundidad sobre sí mismo, sobre lo que realmente quiere, para poder elaborar un proyecto coherente de vida. Envuelto en un ritmo trepidante y a veces poco productivo, el hombre de hoy se olvida de por qué hace lo que hace y actúa movido principalmente por las circunstancias que van saliendo a su paso. Como si lo urgente, por urgente, fuese más importante que lo realmente importante; como si su tiempo tuviese menos valor que las cosas cuando su tiempo es realmente su propia vida; como si lo material y lo externo fuese más importante que lo espiritual y lo íntimo.

El hombre actual no tiene tiempo de conocer a los demás ni de conocerse a sí mismo. Incluso a veces, pasado el tiempo, un día se da cuenta de que ni siquiera se reconoce, de que se ha ido transformando en un desconocido, y queda profundamente desorientado al hacer un balance existencial.

## **2. MECANISMOS PSICOPATOLÓGICOS SUBYACENTES A LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD**

Lo que se denomina ‘ansiedad’ es un proceso bastante complejo en el que están interrelacionados la fisiología —sensaciones corporales debidas a un exceso de activación del sistema nervioso simpá-



---

tico, dolores, estrés agudo—, las emociones —fundamentalmente el miedo y sus variantes: preocupación, inquietud, desasosiego, etc.—, el área cognitiva —pensamientos negativos e incluso catastróficos sobre el futuro y elucubraciones sobre la forma de evitar que ocurran— y la conducta.

A continuación, voy a realizar una breve descripción del funcionamiento de la ansiedad, desarrollando el concepto central de la evitación experiencial y de los diferentes sesgos que subyacen a la génesis de la patología ansiosa sobre los que el *mindfulness* ejerce una acción terapéutica directa.

### **3. LA NATURALEZA PSICOBIOLOGICA DEL MIEDO Y LA ANSIEDAD. PROCESOS SUBYACENTES A LA ANSIEDAD CLÍNICA**

El comportamiento de las personas ansiosas es especialmente interesante porque utilizan una forma especial de respuesta: la conducta evitativa. Es decir, tratan situaciones que les producen reacciones fisiológicas displacenteras y pensamientos y emociones dolorosas. La mente pone en marcha una curiosa reacción hacia estos sentimientos o pensamientos que intentamos sacar fuera de nosotros que se puede resumir en la frase: aquello a lo que me resisto persiste.

Como resultado, de una forma inconsciente y constante, uno tiene que dedicar una gran cantidad de energía mental a mantener ciertos contenidos de la mente fuera de su conciencia. Lo que interesa destacar es el hecho de que, cuando uno de estos pensamientos, emociones o impulsos se acerca a la consciencia del individuo, este se pone ansioso. El sistema fisiológico de lucha-huida se activa debido al temor de que estos contenidos irrumpen en la conciencia, aunque no respondan a situaciones reales.

### **4. LA ANSIEDAD COMO EVITACIÓN EXPERIENCIAL**

A ese modo particular de comportarse que utilizan las personas que padecen ansiedad se le denomina ‘evitación experiencial’. Tiene tal importancia para el mantenimiento de los trastornos de la ansiedad que vamos a dedicarle un apartado específico.

---

La evitación experiencial se produce cuando una persona no desea permanecer en contacto con experiencias determinadas —sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos...— y se implica activamente en alterar la frecuencia y la forma de esos eventos, así como los contextos que los ocasionan, provocando la supresión de emociones y pensamientos. La cuestión es que tales esfuerzos por evitar esas experiencias conducen directamente a todo lo contrario, a exacerbarlas hasta llevar a la persona a sentirse aún más fuera de control. Dicho de otra manera, el alivio inmediato que uno siente, tanto al evitar situaciones externas como contenidos internos displacenteros, conduce a reforzar negativamente la situación de la que huye y provoca una tendencia a repetir cualquier conducta de escape que minimice las sensaciones displacenteras.

De acuerdo con esto, los individuos con un patrón habitual de evitación conductual tendrán muchas más probabilidades de desarrollar el miedo y la huida ante un ataque de pánico inesperado que aquellos que aceptan mejor sus experiencias internas. Cualquier forma de ansiedad, miedo o preocupación se convierte en una experiencia interna indeseada que conduce a intentos de evitación externa a fin de controlar la no ocurrencia de la primera, que a su vez conduce a un paradójico incremento de la severidad de los síntomas. Así, la supresión de pensamientos y sentimientos contribuye claramente al desarrollo y al mantenimiento del trastorno de ansiedad generalizada, las fobias específicas y el estrés postraumático.

En definitiva, las reacciones a las experiencias internas —tales como juzgarlas, identificarse o fusionarse con ellas, temerlas y/o evitarlas— están asociadas a un incremento del malestar y de las reacciones disfuncionales. Estos factores se proponen como la clave en el mantenimiento de los trastornos de ansiedad.

## **5. ATENCIÓN SELECTIVA, SESGO INTERPRETATIVO Y PENSAMIENTO ENFOCADO HACIA EL FUTURO**

Una de las características primarias comunes en todos los trastornos de ansiedad es la atención selectiva a estímulos amenazadores, un sesgo cognitivo que implica dirigir la atención hacia estímulos

---

amenazadores potenciales —visión de túnel— o simplemente experimentar una hipersensibilidad hacia el medio interno o externo en cuanto a dichos estímulos.

Así pues, por ejemplo, los individuos con trastornos de pánico atienden de forma selectiva a estímulos físicos relacionados con amenaza y exhiben una hipervigilancia ante ciertas sensaciones físicas. Por su parte, los individuos con trastorno por estrés postraumático demuestran un sesgo atencional hacia los estímulos relacionados con su trauma en particular y los individuos con fobia social lo hacen ante el reconocimiento de expresiones faciales que demuestran crítica o censura y una atención excesivamente centrada en sí mismos. O, en el caso de los individuos con trastornos de ansiedad generalizada, estos asocian la sensación de preocupación a un estado de peligro.

Debido a que la inflexibilidad o rigidez de la atención en estos pacientes puede derivar en la pérdida de información importante proveniente del medio y no relacionada con la ansiedad, puede ser muy útil ayudarlos a expandir y ampliar su percepción, atención y conciencia de forma que puedan incorporar todos los aspectos de su medio interno y externo, sean amenazadores o no.

Sin embargo, los trastornos de ansiedad no solo se caracterizan por estos sesgos atencionales, sino también por una interpretación de los estímulos amenazadores. Eso es lo que denominamos sesgo interpretativo. El trastorno de pánico, por ejemplo, se asocia con la interpretación catastrófica de ciertas sensaciones corporales que iban unidas a sus experiencias iniciales de ansiedad y pánico. Además del sesgo interpretativo, existe otro rasgo común a los trastornos de ansiedad, un foco de pensamiento orientado hacia un futuro con expectativas de consecuencias negativas y catastrofistas.

Consideramos, pues, esencial tratar de enseñar a los pacientes a refocalizar su atención en el momento presente y a traer continuamente la atención de nuevo a sus experiencias actuales cuando notan que se han distraído con pensamientos futuros. Esta es la práctica básica del *mindfulness*, que ayuda de forma evidente a disipar las consecuencias negativas asociadas a dicho repertorio de pensamientos negativos.

---

## 6. APLICACIÓN CLÍNICA DEL *MINDFULNESS* EN EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Las características más importantes, comunes a todos los trastornos de ansiedad, a las que se dirige directamente la práctica del *mindfulness* son la evitación conductual o experiencial, la rigidez cognitiva y el repertorio rígido de respuestas conductuales.

## 7. OBJETIVOS DEL *MINDFULNESS* EN EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

La curación es un proceso que consiste en unir. Para que esto ocurra, todas las partes separadas y aisladas o negadas deben ser integradas en la conciencia. El *mindfulness*, dentro de las diferentes formas de incorporarlo en los modelos terapéuticos actuales basados en la aceptación, se apoya en tres objetivos fundamentales para el tratamiento de la ansiedad:

1.º Expandir la toma de conciencia del paciente sobre sus experiencias. Se le enseña y motiva a observar sus respuestas emocionales con una claridad incrementada, a observar la función de sus experiencias internas, a ser más consciente de las acciones externas e internas evitativas que lleva a cabo para controlar tanto la ansiedad como los pensamientos relacionados con ella y a observar de una forma más aguda las consecuencias asociadas a tales acciones.

2.º Provocar un cambio radical de actitud vital, evolucionando de una actitud mental enjuiciadora y controladora hasta una actitud amorosa, compasiva y no enjuiciadora, aceptando todos los contenidos, sean del signo que sean, y evitando etiquetas tales como ‘pensamientos irracionales’ o ‘pensamientos racionales’.

3.º Mejorar la calidad de vida del paciente en general, enfatizando la flexibilidad cognitiva e implicándose completamente en su presente vital para provocar cambios que enriquezcan de modo generalizado su vida.

Así mismo, la práctica continuada del *mindfulness* en sus diferentes modalidades se puede visualizar, a su vez, como tres procesos que se van desplegando progresivamente:

---

1.º Darse cuenta de todos los contenidos internos con una intensa lucidez, incluso siendo conscientes de nuestros impulsos antes de darles rienda suelta.

2.º Ampliar la visión de uno mismo y tomar perspectiva y profundidad de lo que nos ocurre y de cuáles son las causas.

3.º Permitir conscientemente, en lugar de bloquear, los fenómenos del pensamiento, emoción, recuerdo, sensación, imagen, etc.

Permitiendo se produce eventualmente la disolución natural de dichos contenidos sin producir conflictos internos y sin dejar residuos o huellas en nuestra psique. El ciclo de disolución natural al que me refiero es como el de cualquier ser vivo: los contenidos aparecen en nuestra conciencia observadora, se desarrollan y mueren. Dichos fenómenos son producciones u objetos mentales, no son realidades.

De este modo, la práctica del *mindfulness* nos ayuda a ver cómo nuestros pensamientos, emociones y sensaciones cambian rápidamente. Uno se da cuenta de que no hay forma de mantener y fijar los estados categorizados como displacenteros.

## 8. TRATAMIENTO

Como ocurre con casi todos los trastornos psíquicos, es necesario trazar un diseño terapéutico que abarque tres tipos de medidas: farmacoterapia —medicación—, psicoterapia —aproximación a la personalidad y a la conducta con el fin de mitigar la ansiedad— y socio-terapia —medidas sociales que van a tener un efecto curativo—. El tratamiento debe ser siempre triple, integrador de esas tres directrices, aunque en proporciones distintas según el tipo de ansiedad, las circunstancias que rodean al sujeto, los factores desencadenantes y si es la primera vez que aparece esta o han existido ya otros momentos ansiosos.

Los objetivos del tratamiento en los diferentes tipos de ansiedad —fobias y obsesiones, además de las enfermedades psicósomáticas— van encaminados a suprimir de entrada la ansiedad y a poner en marcha los dispositivos de adaptación convenientes, facilitando así la posibilidad de que el paciente pueda en el futuro, con la ayuda del

---

médico, atajarla, frenarla, impedir que prospere. Solo de esta manera podrá llegar a dominar la situación: conociendo las características clínicas y los ensayos que puede hacer para sortearla.

## 9. CONCLUSIÓN

En esta época en la que vivimos, donde el estrés y la ansiedad ocupan un lugar predominante, nos conviene saber y tomar conciencia de cómo van afectando a nuestra salud física y mental los estragos que puede crearnos en nuestra vida cotidiana.

Ya hemos planteado en los seminarios anteriores celebrados en la Fundación MAPFRE Guanarteme la importancia de tomar conciencia de las emociones destructivas y aprender herramientas de autorregulación emocional como el *mindfulness* y la autocompasión como una herramienta entre otras que también van a ser muy eficaces frente a la ansiedad de la vida moderna.

Trabajo en el Hospital Insular de Gran Canaria con pacientes crónicos con cáncer, Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), lesionados medulares y diversas patologías orgánicas. Cada día observo que, si entrenan el presente y no están todo el tiempo anticipando el futuro, ganan más en calidad de vida y se enfrentan mejor a los tratamientos de recuperación, como la fisioterapia o la terapia ocupacional, así que los animo a entrenar y regular el estrés para tener la ansiedad bajo control.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

Ayuso Gutiérrez, José Luis (1988): *Trastornos de angustia*, Barcelona, Martínez Roca.

Baer, Lee (1994): *Autocontrol y bienestar: un método eficaz para librarse de las obsesiones*, Barcelona, Paidós.

Barlow, David H. y Michelle G. Craske (1993): *Domine la ansiedad y el pánico*, Madrid, Julio Martín Editor.

Breton, Sue (1995): *¿De qué tiene miedo?*, Barcelona, Grijalbo.

Calle, Ramiro (2012): *Aprender a relajarse en casa*, Barcelona, Martínez Roca.

- 
- Carlson, Richard (2003): *No te ahogues en un vaso de agua*, Barcelona, Grijalbo.
- Cladellas, Enric (1993): *Aprender a controlar las obsesiones y compulsiones*, Barcelona, ECOP.
- Desberg, Peter (1997): *Estrategias para superar la timidez y el miedo a los demás*, Barcelona, Editorial Integral.
- Foa, Edna B. y Reid Wilson (2001): *Venza sus obsesiones*, Madrid, Robin Book.
- Gavino, Aurora (2001): *Deje atrás sus obsesiones*, Valencia, Ediciones Aljibe.
- Goleman, Daniel (1996): *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.
- Miguel Tobal, Juan José (1996): *La ansiedad*, Madrid, Editorial Aguilar.
- Rojas Marcos, Luis y Valentín Fuster (2008): *Corazón y mente*, Madrid, Espasa Calpe.





# CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES DESTRUCTIVAS

José Antonio Baeza Betancort

## PRIMERA PARTE: LA IRA

1. LA IRA COMO REACCIÓN VIOLENTA
  - 1.1. El secuestro emocional
  - 1.2. No culpemos a nadie de nuestra ira
  
2. LAS CRÍTICAS DESTRUCTIVAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA
  - 2.1. Valor de ejemplo
  - 2.2. Las crisis que devienen en divorcio
  - 2.3. El distinto bagaje emocional de la pareja
  - 2.4. Las quejas que se convierten en críticas destructivas: culpar, generalizar, personalizar, insultar, despreciar e instalarse en los prejuicios
  - 2.5. Los pensamientos tóxicos
  
3. EL DESBORDAMIENTO: UNA ESPIRAL DE DESENCUENTRO MUTUO
  - 3.1. Un secuestro emocional que se retroalimenta
  - 3.2. La actitud defensiva, los prejuicios y la hipersensibilidad
  - 3.3. Las distintas actitudes de la pareja
  - 3.4. Consejos para evitar las disputas: atajarlas a tiempo, empatizar, controlar la tensión y controlar el pensamiento tóxico (Goleman)
  - 3.5. Dificultades y remedios: la atención emocional, la pausa y la CNV

#### 4. LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

4.1. Las bases: pausa y empatía

4.2. Los cuatro pasos: observar, comprender los sentimientos, entender las necesidades y pedir o escuchar la petición ajena

4.3. Esquema de una situación de conflicto y reacción según la CNV

#### 5. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA REACTIVIDAD

5.1. Un ejercicio de entrenamiento en la CNV

5.2. Un ejercicio de fondo: aplicar la atención emocional o la pausa a la reactividad emocional

5.3. Un ejercicio práctico para convertir en hábito un cambio emocional

#### 6. NOTA

#### 7. BIBLIOGRAFÍA

---

## I. LA IRA COMO REACCIÓN VIOLENTA

### 1.1. El secuestro emocional

Como emociones destructivas suelen considerarse la ira, el miedo y la tristeza. Pero la más destructiva en el orden familiar o laboral es la ira en sus distintas formas, pues a veces se manifiesta de forma clara y en otras ocasiones se apaga en forma de venganza o revancha.

Señala Goleman en *Inteligencia emocional* que el enfado se construye sobre el enfado, que una irritabilidad de fondo es la que suscita, ante una dificultad o situación añadida, la descarga de la ira —y también una mayor ansiedad—. Ya conocemos por el tema primero de la parte teórica el papel de nuestro cerebro emocional y, en concreto, de la amígdala en este proceso<sup>23</sup>. La conexión neuronal de la amígdala al hipotálamo provoca una reacción inmediata y evita el procesamiento racional de la situación en el neocórtex, en los lóbulos centrales del cerebro. Ahí se produce un secuestro emocional en el que nada se tiene en cuenta, salvo esa reacción que va acompañada por la generación de adrenalina. El enfado es tal que la persona se ciega.

### 1.2. No culpemos a nadie de nuestra ira

Conviene resaltar que una cosa es el enfado o la ira, que es una reacción violenta, y otra, el sentimiento de frustración sobre el que se levanta, que puede ser muy diverso —desprecio, envidia, revancha...—. Como el enfado se construye sobre el enfado, estamos ante un proceso que va *in crescendo* y, como ocurre con el fuego, es mejor dominarlo al principio, antes de que prenda demasiado.

Las técnicas para el autocontrol de la ira pueden ser varias. Rosenberg nos indica que, como nos irritamos a causa de una situación externa —alguien o algo nos provoca—, debemos diferenciar esa pro-

---

23 Ver José Antonio Baeza Betancort *et alii* (2014): *Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme, pp. 25-27.

---

vocación externa de nuestra reacción, puesto que la provocación es ajena y la reacción ante ella es nuestra, «totalmente nuestra». Esto es, hay dos componentes en la ira: uno es la frustración de fondo sobre la que construimos el enfado —alguien nos hace esperar en una cita o entrevista— y otra cosa es nuestra reacción.

Tendemos a culpar al otro de nuestra reacción violenta o airada, pero la reacción es nuestra y la podemos detener en función de cuáles sean las circunstancias en las que estemos. Y es mejor detenerla al principio del proceso, cuando todavía no ha prendido del todo. Naturalmente, esto requiere ejercicio y entrenamiento, pues el cerebro emocional tiende a responder en autodefensa o en ataque. Para atajar esta reacción, es indispensable pausar nuestra reacción y reorientar la situación para no perder los estribos.

## **2. LAS CRÍTICAS DESTRUCTIVAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA**

### **2.1. Valor de ejemplo**

Podemos intentar comprender la dinámica de estas situaciones en las relaciones más íntimas, donde precisamente es más difícil mantener la serenidad y la positividad de las relaciones porque nos sentimos afectados directamente. El análisis para superar las situaciones de conflicto que se producen en el seno del matrimonio nos servirá para aplicarlo a otras situaciones —laborales, profesionales, familiares, educativas...—. Las técnicas que proponemos son más difíciles de aplicar en pareja que en situaciones profesionales. Esto se debe a que en el ámbito laboral normalmente estamos atentos a nuestras reacciones mientras que en las relaciones íntimas nos mostramos más inermes o desinhibidos.

### **2.2. Las crisis que devienen en divorcio**

El desencuentro de pareja que acaba en divorcio es cada día más frecuente. No necesariamente se origina en los primeros años de matrimonio, donde desde luego se producen desencuentros al tratarse de un periodo de ajuste de la pareja. También es un momento crítico el momento en que los hijos abandonan el hogar y se reestructura, por

---

así decirlo, la relación familiar, o en las crisis derivadas de ausencias, desavenencias o simplemente de caracteres que no encajan.

### **2.3. El distinto bagaje emocional de la pareja**

Cuando se forma una pareja y esas personas deciden vivir juntas, cada una trae consigo un bagaje emocional diferente. Desde pequeños los niños expresan en sus juegos una mayor brusquedad y autonomía; en cambio, el juego de las niñas es más solidario y compartido. Las niñas muestran más habilidades emocionales y más sutileza en su comportamiento, mientras que los chicos no comprenden estas sutilezas emocionales.

Así, llegan al matrimonio con dos formas de ser diferentes. La mujer no solo tiene un mayor dominio emocional, sino que busca comprender la relación y compartirla en este nivel. Por su parte, al hombre no le gusta hablar de esos temas y los rechaza. A las demandas de la mujer en este sentido, el hombre se refugia en el silencio. Esto va abriendo una brecha que se agranda con las críticas y los pensamientos tóxicos.

### **2.4. Las quejas que se convierten en críticas destructivas: culpar, generalizar, personalizar, insultar, despreciar e instalarse en los prejuicios**

La comunicación no violenta (CNV) nos indica que debemos expresar nuestros sentimientos y necesidades desde la empatía. Sin embargo, normalmente las frustraciones no se expresan así, en ese clima, como una queja normal o un aviso neutral sobre algo, sino que se manifiestan con acritud, personalizando y culpando al otro. La queja se convierte en crítica dañina y potencialmente destructiva porque ataca personalmente a la pareja. Fácilmente se desliza no solo al ataque del otro, convertido en adversario, sino que llega al insulto.

Así mismo, se generaliza el comportamiento del otro: «porque tú siempre actúas de esta manera», «tú nunca tienes en cuenta lo que yo he hecho», «tú nunca escuchas»... Esa generalización crea un prejuicio sobre el otro, «que es así siempre». Los prejuicios nos juegan malas pasadas porque nos hacen tomar posiciones erróneas e interpretar todo lo que el otro hace como fruto de una manera de ser y de conducir las situaciones. Si algo se rompe, «esto lo ha roto este porque

---

quiere fastidiarme». Entonces el otro se coloca a la defensiva. Si la crítica viene de la mujer, entonces el hombre intentará encerrarse en sí mismo, no hablar. Pero en ambos casos, venga de quien venga, la crítica se toma como un ataque y el atacado asume fácilmente el papel de víctima a la defensiva.

## **2.5. Los pensamientos tóxicos**

En este proceso los pensamientos internos tienen un carácter tóxico y sacan a la luz las creencias de fondo existentes, como «ya está esta tía dándome la vara...» o «este hombre se calla y no dice nada, me tiene harta...». Estos pensamientos internos van alimentando una situación de frustración invisible, pero real, y en determinado momento salen al exterior en forma de crítica ácida. También reflejan los prejuicios negativos instalados en la pareja sobre la forma de ser del otro.

## **3. EL DESBORDAMIENTO: UNA ESPIRAL DE DESENCUENTRO MUTUO**

### **3.1. Un secuestro emocional que se retroalimenta**

Cuando a la crítica insultante de uno, le responde el otro con un «y tú más», entonces ya los desprecios e insultos se suceden, generando el desbordamiento de la situación explosiva en la que se encuentra la pareja. Señala Goleman que el desbordamiento supone «una sobrecarga de desazón emocional que resulta imposible de controlar y que arrastra consigo a quienes se ven superados por la negatividad de su pareja y por su propia respuesta ante ella».

El desbordamiento impide escuchar sin distorsiones y responder con acierto, desorganiza el pensamiento llegando más bien a impedirlo y provoca las respuestas más primitivas. Estamos ante un secuestro emocional que tiende a su repetición, pues se encarama sobre sí mismo. Mientras somos presas de él, aumentan la frecuencia cardíaca y la secreción de adrenalina, los músculos se tensan y respiramos con dificultad. El tono de la voz es airado, la expresión del rostro se endurece, la mirada refleja el enfrentamiento —es torva, rabiosa, altanera, despectiva— y el rictus del desprecio se marca en los labios.

---

### 3.2. La actitud defensiva, los prejuicios y la hipersensibilidad

Como afirma Goleman, todas las parejas atraviesan momentos de intensidad similar. Pero también es verdad que esas peleas pueden terminar en una reproducción del afecto si se reconoce el extravío. El problema es cuando un miembro de la pareja sufre normalmente el desbordamiento y el otro se encierra.

El miembro de la pareja que sufre las consecuencias del desbordamiento frecuente del otro se mantiene en guardia, desarrolla una actitud de desconfianza y está a la defensiva, esperando a que llegue el ataque. Se vuelve tan sumamente susceptible a los ataques o desaires que salta a la menor provocación. Forma ya un prejuicio de la persona y de la situación, y hasta una pregunta neutra puede ser tomada como un reproche.

Sin embargo, también quien padece su propio desbordamiento desencadena un proceso paralelo de cerrazón y prejuicios, de forma que interpreta cualquier expresión neutral como una crítica que provoca un nuevo desbordamiento. Según Goleman, «este es el punto más crítico de una relación de pareja, el punto a partir del cual ya no parece haber vuelta atrás posible». El cónyuge que se siente desbordado interpreta todo lo que el otro dice o hace de forma negativa. Incluso las cosas más nimias se distorsionan y devienen en batallas campales, pues los sentimientos están profundamente heridos.

Con el tiempo piensa que todos los problemas de su relación son imposibles de resolver porque su mismo estado emocional se lo impide. Por su parte, el cónyuge que vive a la defensiva también se instala en esa actitud, que le impide escuchar y evaluar al otro correctamente. Entonces cada uno empieza a construir una vida aislada del otro con una sensación de soledad.

Las dramáticas consecuencias de la falta de inteligencia emocional resultan patentes en el camino que conduce hasta el divorcio. El circuito reverberante de la crítica, el desprecio, la actitud defensiva, el encerramiento, la desconfianza y el desbordamiento emocional son un reflejo de la desintegración de la conciencia de uno mismo, de la pérdida del autocontrol emocional, de la empatía y de la capacidad para consolarse mutuamente (Goleman, 1996).

---

### 3.3. Las distintas actitudes en la pareja

Las mujeres llevan mejor que los hombres las disputas matrimoniales. Los hombres sienten aversión a estas disputas, pero para ellas no suponen un problema. En cambio, ellos tienden a desbordarse con más facilidad desencadenando la adrenalina, lo que les impide recuperarse y retroalimenta su enfado. Quizás por eso, señala Goleman, los hombres tienden a atrincherarse en el silencio como medida defensiva. Sin embargo, ese silencio provoca el desbordamiento de la mujer, que quiere ser escuchada y tenida en cuenta. «Los maridos tienden a encerrarse en sí mismos en la misma proporción que las mujeres tienden a criticarles», dice este autor.

Esta asimetría es la consecuencia de que las mujeres tienden a prestar más atención a las cuestiones emocionales. Y esta propensión a sacar a colación las desavenencias y las protestas para tratar de resolverlas es la que desata la resistencia de los maridos a comprometerse en algo que posiblemente termine abocando a una acalorada discusión. En el momento en que la mujer percibe el intento del marido de eludir ese compromiso, aumenta el volumen y la intensidad de las demandas y comienza a criticarle abiertamente. Cuando el marido, como respuesta, se pone a la defensiva y se encierra en sí mismo, la mujer se siente frustrada e irritada, añadiendo así más motivos de queja que no hacen sino incrementar su frustración. Luego, en el momento en que el marido percibe que está siendo objeto de las críticas y quejas de su esposa, comienza a adoptar el modelo de víctima inocente o de justa indignación, que fácilmente desencadena el desbordamiento. Para protegerse de este desbordamiento, el marido se pone cada vez más a la defensiva atrincherándose en sí mismo. Pero recordemos que en el momento en que el marido recurre a la táctica del encerramiento, es la esposa quien se siente abocada al callejón sin salida del desbordamiento. Es así como el círculo vicioso de las peleas matrimoniales termina desencadenando una espiral de agresividad completamente descontrolada (Goleman, 1996).

### 3.4. Consejos para evitar las disputas: atajarlas a tiempo, empatizar, controlar la tensión y controlar el pensamiento tóxico (Goleman)

Termina nuestro autor recomendando a los esposos que no eludan los conflictos, sino que intenten comprender que las quejas y las críticas son



---

llamadas de atención de la esposa y sus muestras de disgusto pueden estar motivadas por el deseo de mantener la salud de la relación. Para ello, los maridos deben intentar comprender que lo que se expresa con crítica y zahiriendo responde más a la intensidad emocional con que vive la relación que a la crítica en sí. De ese modo cumple su deseo de ser escuchada en sus quejas y comprendida en sus sentimientos.

En lo que respecta a la mujer, el consejo es tratar de restar vehemencia al formular sus quejas y no caer en el ataque personal porque eso es lo que provoca el atrincheramiento del marido y la respuesta ofensiva o, más aún, la actitud defensiva. Para evitarlo, ayudaría formular las quejas en un modelo más amplio, es decir, expresando el amor que puede sentir en su relación.

Y para ambos señala que las válvulas de seguridad que impiden el desbordamiento son acciones sencillas como atajar la discusión a tiempo, empatizar, controlar la tensión y desintoxicarse de la charla interna. El control de la tensión nos remite a la capacidad de tranquilizarse a uno mismo —y a la pareja—. La empatía y la escucha nos remite, a nivel de pareja, a aceptar a la otra persona y comprender los sentimientos ajenos y, a nivel individual, a buscar la serenidad con uno mismo y la autoempatía.

Atajar la discusión a tiempo es fundamental. Ya vimos que la ira se nutre a sí misma y cada paso de desbordamiento alimenta una subida en espiral del mismo y, por tanto, de la tensión. Detener el enfado inicialmente es mucho más fácil que hacerlo *a posteriori*. Y la secuela de recuperación es mucho más difícil después de que hayamos segregado toda la adrenalina que cuando todavía la podemos controlar.

Así mismo, cuando se tienen pensamientos negativos sobre la pareja, hay que someterlos a crítica, relativizarlos y contraponer otros pensamientos. Comprender que es fruto de un prejuicio, que es, en el fondo, irracional.

### **3.5. Dificultades y remedios: la atención emocional, la pausa y la CNV**

De todas formas, los hábitos emocionales no pueden cambiarse de la noche a la mañana. La superación requiere la ejercitación y la prác-

---

tica. Las reacciones emocionales responden a automatismos más o menos consolidados, por lo que la generación de respuestas emocionales positivas puede precisar una serie de cambios profundos en el interior de las personas y la reiteración de los propósitos en el curso de la vida en común.

Lo primero lo podemos conseguir con la práctica de la atención emocional y la pausa. Lo segundo, seguir los consejos prácticos para superar la tensión emocional y el estrés matrimonial, lo podemos encontrar en los planteamientos que formula la comunicación no violenta (CNV) de Marshall B. Rosenberg.

#### **4. LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)**

##### **4.1. Las bases: pausa y empatía**

La CNV plantea como base de toda comunicación superadora de conflictos dos claves. La primera es hacer una pausa y respirar. La segunda es la empatía. La posibilidad de ser empáticos en una situación de conflicto es fundamental en este sistema. Y desde luego no solo en una situación de conflicto. La empatía funciona como medio para enriquecer todo nuestro mundo de relaciones. En general, «cuanto más empaticemos con aquello que los lleva [a los demás] a comportarse de una manera que no satisface nuestras necesidades, tanto más probable será que luego nos respondan con empatía». El medio para ello es la escucha: «Cuanto más escuchemos a los demás, tanto más nos escucharán».

##### **4.2. Los cuatro pasos: observar, comprender los sentimientos, entender las necesidades, pedir o escuchar la petición ajena**

La dinámica de una interacción en la CNV guarda relación con estos cuatro pasos. El primero consiste en objetivar lo más acertadamente posible la situación y, especialmente, nuestros pensamientos o los de nuestro interlocutor. Este paso coincide en parte con lo que Goleman denomina 'lenguaje interior destructivo' y con los prejuicios que subyacen en él. También con los prejuicios o inexactitudes que puede manifestar nuestro interlocutor.

Ellis, en su terapia cognitivo-conductual-emocional, hace un análisis de los prejuicios como el gozne sobre el que gira su método para

---

sanar los trastornos emocionales: caer en la cuenta de nuestros prejuicios e inexactitudes permite reorientar nuestro mundo emocional. En cualquier caso, esta objetividad de las situaciones, expresiones y pensamientos nos permiten crear un terreno firme para avanzar.

En segundo y tercer lugar, debemos explorar nuestros sentimientos, nuestras necesidades y las de nuestro interlocutor. Los sentimientos son concretos. No cabe pensar que nos sentimos bien, sino que nos sentimos avergonzados, doloridos o heridos como consecuencia de nuestra interacción con el otro. De este modo, se trata de averiguar cuáles son los sentimientos del otro cuando dice lo que dice o hace lo que hace. Y conforme advertimos nuestros sentimientos y los ajenos, podemos comprender también nuestras necesidades y las suyas. Este segundo y tercer paso es el lugar preferente para intentar ofrecernos y ofrecer empatía.

### **4.3. Esquema de una situación de conflicto y reacción según la CNV**

Para ello, quizás ante una situación dada, podemos explorar nuestros sentimientos y necesidades antes que seguir adelante. Al recibir una crítica despectiva sentimos daño, humillación, rabia, dolor, injusticia. Nos sentimos heridos y rabiosos. Nos centramos en esos sentimientos. Podemos intentar no apartarlos, pero sí serenarlos. Aunque nos sintamos humillados, tal vez eso nos permita descubrir en nosotros, debajo de esa humillación, el dolor; y debajo del dolor, la frustración de nuestro deseo de comprensión y cariño. O el amor propio herido. Es importante caer en la cuenta de cuál es el fondo de nuestra frustración en el conflicto.

Pero ¿cómo hacerle llegar eso al otro? Quizás podamos explicarle su equivocación, pero eso no sería acertado porque podría ser interpretado como una acusación y, salvo que lo envolviéramos en un contexto de empatía, podría dar lugar a una mayor irritación. Lo importante es poder manifestarle nuestros sentimientos. Y hay que evitar que lo que le digamos al otro pueda ser entendido como una acusación o una crítica, como una respuesta de revancha.

Debemos evitar por todos los medios hacer sentir al otro culpable e intentar captar en lo que nos ha dicho cuáles son sus sentimien-

---

tos y necesidades. Démosle pie a que se exprese y sea escuchado. Si nosotros lo escuchamos con interés, él puede expresar sus sentimientos, nosotros podemos empatizar y, con ello, el otro podrá apreciar la empatía que le ofrecemos.

El otro no debe decirnos «perdona, he cometido un gran error». *No se trata de hacerlo sentir culpable, ni de que él se sienta culpable. Se trata de escucharlo con empatía para conseguir que él nos pueda escuchar de la misma manera.* Al escuchar los sentimientos del otro, percibimos su humanidad. Y si él recibe los nuestros, nos comunicamos en el fondo humano común al que pertenecemos.

A partir de esa escucha mutua de los sentimientos y necesidades sentidas, podemos expresarlas y pedir concretamente eso mismo que necesitamos desde el mismo clima de empatía. La dinámica, detallada por Rosenberg en su libro, describe en el fondo una pelea de enamorados y el proceso de reconciliación.

«La parte más importante de aprender a vivir el proceso que hemos analizado consiste en tomarnos el tiempo necesario». Esto supone tomarse el tiempo preciso para observar, sentir lo propio, sentir lo ajeno, comprender las necesidades, expresarlas o aceptarlas, según el caso, tendiendo siempre a crear el clima propio de la empatía.

## **5. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA REACTIVIDAD**

### **5.1. Un ejercicio de entrenamiento en la CNV**

Rosenberg nos propone este ejercicio práctico:

Si algunos de ustedes desean aplicar la CNV, especialmente en situaciones difíciles en que domine la ira, me gustaría recomendarles el ejercicio siguiente. Como hemos visto, nuestra ira tiene su raíz en nuestros juicios, en las etiquetas que le ponemos a la gente, en las culpas que les atribuimos y en las decisiones que tomamos con respecto a lo que «deberían» hacer y lo que «se merecen». Los invito a enumerar los juicios que más a menudo surgen de sus pensamientos, para lo cual nos ayudará empezar con la frase: «No me gustan las personas que son...». Reúnan estos juicios negativos que tienen en su cabeza y pregúntense después: «Cuando formulo este juicio sobre una persona, ¿qué es lo que necesito y no estoy teniendo?». De este modo se entrenan para acostumbrarse a

---

pensar en términos de necesidades insatisfechas y no en términos de juicios sobre otras personas.

Y concluye:

La práctica es esencial [...] Juzgar a los demás y echarles la culpa ha pasado a convertirse, para nosotros, en un hábito casi natural. Para practicar la CNV, debemos proceder con lentitud, reflexionar antes de hablar y a menudo limitarnos a respirar profundamente y guardar silencio. El aprendizaje del proceso y su aplicación requieren tiempo.

## **5.2. Un ejercicio de fondo: aplicar la atención emocional o la pausa a la reactividad emocional**

Aparte de los consejos de Goleman y de Rosenberg, tenemos el método del enfoque y el método de la pausa, que es un derivado. En ambos casos se practica la capacidad de establecer una cierta distancia entre las circunstancias que vivimos y el yo íntimo. Este ejercicio que voy a proponer ahora puede realizarse con uno u otro. La cuestión es que en ambos casos, tras hacer una pausa enfocamos, buscamos la reacción corporal a una situación que traemos a nuestra conciencia.

Como la cuestión fundamental radica en la reactividad casi instintiva de nuestros hábitos de conducta, y en este caso en nuestros hábitos anida una actitud de autodefensa y de respuesta agresiva, mi propuesta es prestar atención o plantear la pausa sobre este tema, determinándolo con un problema concreto de reactividad con cierta persona, con quien surge el problema. A continuación, debemos observar nuestra respuesta corporal, asistir a la sensación que surja y trabajar de acuerdo con el método escogido.

Una vez terminado el ejercicio se podrá valorar su resultado. Si es el que esperamos y podemos sentir una profunda vivencia emocional que sostiene y fortalece una nueva actitud abierta y comprensiva que supera la actitud y el hábito de autodefensa, entonces podemos convertir esa nueva actitud en algo que debemos fortalecer y convertir en hábito.

## **5.3. Un ejercicio práctico para convertir en hábito un cambio emocional**

¿Cómo conseguir eso? El método del enfoque termina cuando recibimos y guardamos el cambio que hemos experimentado en el proceso con el

---

propósito de que esa experiencia nos acompañe como un referente en los días venideros. La terapia conductual aconseja llevar una lista con los propósitos de conducta que se derivan de una sesión. Yo voy a proponer el método del examen particular que San Ignacio de Loyola propone en *Los ejercicios espirituales*.

Se trata de llevar un control de cómo cumplir nuestros propósitos, superar nuestra reactividad y autodefensa, y nuestra posición de crítica o agresividad. Así, «en levantándose debe el hombre proponer de guardarse con diligencia de aquel [...] defecto que se quiere corregir o enmendar». Luego, al mediodía tiene que examinar «cuántas veces ha caído en aquel [...] defecto, [...] discurriendo de hora en hora». Y, por último, «después de cenar, se hará el segundo examen discurriendo de hora en hora». Estos exámenes arrojan una cantidad de fallos que permiten comparar un día con otro y una semana con otra.

San Ignacio de Loyola sitúa este análisis en el contexto de los ejercicios espirituales, donde este control tan medido de la conducta propia procede de un cambio emocional profundo desde el que se alimenta y tiene sentido: la conversión y el arrepentimiento espirituales del ejercitante. Aquí lo recojo para adaptarlo a la necesidad de conformar un hábito de conducta que no se sustenta solo en una contabilidad racional de la conducta, sino que se sustenta y se acompaña del recuerdo de un referente de fondo del que obtiene su fuerza.

## 6. NOTA

Toda la situación de conflicto derivada de la crítica intempestiva y la agresividad puede hacerse aún más grave en el ámbito laboral, donde la frialdad, la dureza y la agresividad juegan un papel destructivo en las relaciones laborales. Frente a esto, la empatía y la escucha sirven para impulsar relaciones constructivas. La consecución de un clima laboral positivo es un fuerte remedio para combatir el estrés, establecer unas posibilidades de autorrealización personal y mejorar la productividad o el trato entre el personal y el trato con los clientes. La lección que obtenemos de las relaciones íntimas matrimoniales puede aplicarse —*mutatis mutandis*— al mundo de la empresa, de la educación, de la política y de la enfermería.

---

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Gendlin, Eugene (2002): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Bilbao, Mensajero.

Goleman, Daniel (1996): *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.

Loyola, San Ignacio de (1963): *Obras completas*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos.

Rosenberg, Marshall (2006): *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*, Buenos Aires, Gran Aldea Editores.





# **CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES DESTRUCTIVAS**

José Antonio Baeza Betancort

## SEGUNDA PARTE: EL MIEDO ESCÉNICO

### 1. ASERTIVIDAD

1.1. En qué consiste

1.2. Personalidades agresivas, asertivas y tímidas

### 2. EL MIEDO SOCIAL

2.1. El miedo: una señal que nos advierte

2.2. El miedo social: ejemplos y razón

2.3. Estado de ansiedad

2.4. Las órdenes internas

2.4.1. Un ejercicio experiencial para superar el miedo

2.5. Un ejercicio experiencial para superar el miedo

### 3. LA PRESENCIA DEL EVALUADOR INTERNO

3.1. Todos tenemos un yo crítico

3.2. Cómo tratar al crítico interno

3.2.1. Olga Castanyer: pedir su colaboración

3.2.2. Ann Weiser Cornell: interactuar con el crítico

3.3. Final: una especie de psicodrama interior

### 4. BIBLIOGRAFÍA



---

## **I. ASERTIVIDAD**

### **1.1. En qué consiste**

La asertividad es una cualidad de la conducta —también puede decirse de la persona— que nos lleva a comportarnos en nuestra relación con los demás de forma segura, congruente, clara, directa y equilibrada. En virtud de ello, manifestamos una habilidad notable para comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin intención de herir o perjudicar a nuestros interlocutores, actuando desde un estado interior de autoconfianza.

Si una persona es asertiva, dispone de esa habilidad para expresar lo que piensa, quiere y siente con respeto a otras personas, para no herir los sentimientos ajenos. Ser asertivo supone poder expresarse con seguridad y firmeza, pero respetando los planteamientos ajenos. Es el ejercicio responsable de la autocritica o de la discusión dialogada con los demás.

### **1.2. Personalidades agresivas, asertivas y tímidas**

Las personas pueden manifestarse de tres formas en relación con los demás: con agresividad, con timidez o con asertividad. Las personas agresivas, tajantes, extemporáneas, unilaterales —«yo metería en la cárcel a todos los...»—, extremistas, violentas pueden ser reconducidas desde la asertividad. La comunicación no violenta (CNV) nos dio algún ejemplo de cómo reaccionar ante las conductas violentas o ante situaciones de conflicto. Debemos empatizar y comprender los sentimientos y necesidades ajenas.

En relación con la asertividad, en cuanto que supone un despliegue de la propia persona desde su libertad y una comunicación realizada desde la empatía, la libertad y la superación de las trabas que puedan obstaculizar estas posibilidades de comunicación, encontramos la atención emocional de Gendlin, en la pausa y en la CNV mecanis-

---

mos suficientes para conducir a las personas en el desarrollo de su asertividad.

Por su parte, si centramos nuestra atención en las personas tímidas, retraídas o temerosas en su relación con los demás, debemos ser conscientes de las dificultades que comporta la vida social y la inhibición que la realidad social impone sobre estas conductas. Hay personas que temen decir que no a una orden o invitación que les perjudica y no saben establecer un clima de respeto a su persona o derechos. En los casos extremos, nos encontramos con el chantaje emocional, el abuso escolar o el abuso laboral. Las personas chantajeadas o víctimas de estos abusos presentan un déficit notable de asertividad.

Sin embargo, incluso en condiciones de asertividad, la dinámica de los grupos puede imponernos una cierta sumisión a las reglas o costumbres de los diferentes grupos en los que nos encuadramos y, con ello, ciertos comportamientos inhibitorios o retraídos. La superación de este retraimiento pasa por el análisis del miedo social y su superación.

## **2. EL MIEDO SOCIAL**

### **2.1. El miedo: una señal que nos advierte**

El miedo social es una de las manifestaciones del miedo. Ante una situación de emergencia que se nos viene encima, sentimos miedo. Eso es común en el caso de los animales. El miedo puede ser absorbente y entonces la amígdala de nuestro cerebro emocional activa la hipófisis y, con ello, la descarga de adrenalina que provoca la reacción de huida o ataque. Así que el miedo constituye una señal que nos advierte de un peligro que en principio conlleva un riesgo, el de que nuestras circunstancias sean tales que podamos sufrir un daño importante porque no lo vamos a superar. El miedo es una señal de que nuestros medios de defensa frente al peligro que acecha no son suficientes. Entonces, en vez de reaccionar positivamente, esa percepción puede llegar a paralizarnos, angustiarnos, inhibirnos y bloquearnos.

### **2.2. El miedo social: ejemplos y razón**

El miedo social es el miedo a los demás. Miedo a sus reacciones y a sufrir un daño que no vamos a poder evitar. Miedo a la evaluación, a

---

la autoridad, a la crítica, a la sanción de los otros, a la marginación, al ridículo... Puede manifestarse en un examen —especialmente si es oral—, en una entrevista de trabajo o en un grupo. Existe el miedo a contar un chiste y que los demás no se rían, el miedo a dar una opinión que va a ser ridiculizada.

El ejemplo clásico del miedo social es el miedo a hablar en público. El que expone su opinión ante un auditorio se expone a la crítica, al ridículo. También puede recibir el aplauso, pero el temor no le permite valorar esta posibilidad, sino más bien la del fracaso. Dale Carnegie nos cuenta en su libro *Cómo hablar bien en público e influir en los hombres de negocios* la anécdota del doctor Harris, con quien había coincidido durante su entrenamiento en Miami, que asistía como invitado a la cena de despedida de un club deportivo.

Durante la degustación de los postres, uno de los organizadores se dirigió a los comensales para hacer un anuncio: «A continuación una persona querida y respetada por todos nos va a dirigir la palabra. Con ustedes, el doctor Curtis». Una salva de aplausos saludó al buen doctor, que no manifestó ningún indicio de recoger el desafío. Pero los asistentes aplaudieron con insistencia, sin cesar. Tanto, que al final el doctor Curtis se levantó, echó la silla hacia atrás, se dio media vuelta y se alejó mientras se acallaban los aplausos.

En su libro *Aprender a hablar en público hoy*, Vallejo-Nágera recoge una anécdota parecida. En un homenaje al pintor Antonio López en el que *ABC* le entregaba un galardón en presencia de notables personalidades de las artes y las letras, se sucedieron los discursos elogiosos al pintor realista madrileño. Él tenía que contestar a quienes le precedieron en el uso de la palabra. Entonces se levantó y dijo: «Soy hombre de pocas palabras y no estoy acostumbrado a hablar en público. Lo mío es pintar, no decir discursos. Lo único que se me ocurre es darles las gracias. ¡Muchas gracias!».

En estos dos casos nos encontramos con una decisión previa de no hablar en público. ¿Por qué? Puede que en el fondo haya un acontecimiento traumático, alguna experiencia negativa que los ha convencido de que lo mejor para evitarse el disgusto es sortear la situación. En todo caso, hablar en público supone rebasar los umbrales de

---

nuestra intimidad y exponernos en el espacio público, en un acto de valentía fundado en la confianza en uno mismo. En ese acto existen riesgos: podemos olvidarnos de lo que íbamos a decir, alguien puede hacer una crítica demoledora... En definitiva, estamos expuestos a la ira, al rechazo o al ridículo. Estas amenazas no son controlables y, en la medida en que no lo son, se desencadena el miedo escénico.

### 2.3. Estado de ansiedad

El desajuste hormonal nos provoca un estado de tensión nerviosa y de ansiedad. Las reacciones físicas se suceden: sudoración en la frente y las manos, aceleración del ritmo cardíaco, respiración agitada. Si estamos sentados, los pies empiezan a temblar bajo la mesa. Quizás las manos también. El estrés hace que aumente la irrigación de los pequeños capilares de la cara, provocando el enrojecimiento.

Este estado de ansiedad propicia el uso de muletillas que llenan los huecos —*bueno...*, *eeeh...*— y el temor a perder el hilo y quedarnos bloqueados en nuestra disertación. Toda esta tensión aparece por haber puesto nuestra propia valoración en manos del público. El éxito nos crece. El ridículo nos hunde. Es nuestra propia autoestima y valoración la que está en juego.

### 2.4. Las órdenes internas

Este hecho pone en funcionamiento esa parte del yo que es más dura que el público en nuestra evaluación. Ante el riesgo que supone aventurarnos en la esfera pública, nuestro yo interno pretende prevenirnos dándonos órdenes de cómo actuar: «no intervengas»; «no seas demasiado extenso»; «ten cuidado, no puedes perder el hilo»; «ve más rápido, no puedes alargarte demasiado»; «debo tranquilizarme, no puedo ponerme nervioso»; «me tiene que salir bien, perfecto»; «ten cuidado: no falles».

Estas órdenes proceden de distintas esferas más superficiales o más existenciales. En el fondo está el miedo al desastre —«si fallo, esto es un desastre, no puedo fallar»—. Este evaluador interno con sus recomendaciones nos coloca una camisa de fuerza con la que intentamos evitar el peligro que acecha. De esta manera, la percepción del horror y esas órdenes conforman una dinámica que retroalimenta el estrés,

---

llegando a provocar el bloqueo. No es extraño que las personas atrapadas en esta presión del crítico interno terminen por darse la orden de no intentar hablar en público nunca más.

#### *2.4.1. Un ejercicio experiencial para superar el miedo*

El ejemplo de Clara —extraído del libro de Barbara Berckhan *El arte de hablar en público: cómo ganar respeto con serenidad*— refleja claramente este diálogo —¿monólogo?— interior. Clara tenía miedo a hablar ante un grupo de personas desconocidas. En los últimos meses había evitado colocarse en esa situación en numerosas ocasiones. Entonces se dio cuenta de que, lo que en un principio había sido una situación desagradable, se había convertido en verdadero pánico. Solo la idea de hablar delante de un grupo desencadenaba en ella un fuerte ritmo cardíaco, lo que aumentaba su sensación de miedo e impotencia.

Quería salir de ese círculo vicioso y por eso decidió observar su miedo. Se sentó en un sofá, se relajó y se tomó media hora de tiempo para hacer *focusing*. Cerró los ojos y dejó que en su interior desfilara la sensación de hablar en público que había experimentado en las últimas semanas.

Traje ante mí las imágenes de la vida diaria en la universidad, imaginé la sala del departamento llena de gente, donde se celebraba una conferencia. Visualicé esa conferencia y sentía como el malhumor se había apoderado de mí, pues no estaba de acuerdo con lo que decía el ponente, tenía argumentos en contra y quería comenzar la discusión.

Representé aquella situación de nuevo: quería hablar, exponer mis objeciones y hacer preguntas. Los demás discutían ya y yo tomé aire por dos veces e intenté participar, pero sentía en el cuello una especie de nudo y lo dejé por imposible. Entonces otra estudiante dijo exactamente lo que yo podría haber expresado. Todos consideraron esta aportación de interés y le dio a la discusión un cambio constructivo. Yo me quedé sentada, enormemente enfadada conmigo misma, pues no había tenido el coraje de abrir la boca.

Al revivir la situación, volvía a sentir el nudo en la garganta. Me detuve en percibir y tantear aquella sensación: era una gran bola en la garganta. Imaginaba en el estómago una gran variedad de ideas chispeantes y frescas, como el champán, y en la garganta aquella pelota que no dejaba pasar nada.

---

Examiné el tapón, lo noté e incluso lo escuché. Estaba asentado en la garganta y no permitía que saliera nada. Pero, al notar lo así, la presión disminuyó un poco. Aquello me sorprendió. Sentía curiosidad y quería llegar al núcleo de todo aquello. Así que me pregunté: «¿Qué sería lo peor a la hora de expresar algo en público?». Me imaginé que había dado mi opinión y había expresado mi crítica. La sensación era muy desagradable... Pero entonces me vino una imagen muy antigua: los demás estudiantes se reían de mí y me señalaban. Yo me encogía como un globo deshinchado. Entonces comprendí que aquello ya había pasado. Me vi a mí misma, de pequeña, delante de la clase, tratando de contar una historia y no sabía por dónde seguir: todos en la clase se reían de mí.

Acepté aquella imagen y me senté junto a ella. Le pregunté a aquella niña asustada qué es lo que necesitaba y recibí su respuesta: «Que me apoyes, que estés junto a mí». Le brindé esa protección y me dirigí a los niños que se reían: «Dejad de reiros, quedaos quietos, esto le puede pasar a cualquiera».

Retuve unos minutos aquella situación. Percibí cómo la sensación desagradable se diluía poco a poco. Luego respiré profundamente, guardé lo que había vivido y volví al momento presente.

### 3. LA PRESENCIA DEL EVALUADOR INTERNO

Desde un punto de vista racional, Clara podría haber superado la situación preparándose mejor, llevando escrito su pensamiento, aprendiéndoselo de memoria. Sin embargo, eso no habría eliminado su miedo, pues allí se había puesto de relieve un conflicto interno y la bola en la garganta era su expresión. En ese conflicto, el yo de Clara aparece dividido. Mientras una parte de ella quiere y la impulsa a hablar, la otra tiene miedo a hacerlo y se inhibe. Eso provoca la situación de querer y no atreverse, de miedo, pero un miedo fabricado desde dentro.

Enfocar el miedo permite empezar a resolver el conflicto, produciendo una liberación y desinhibición interior. Hay un yo interno que nos da las órdenes y nos evalúa, que nos advierte y nos limita. Y solo cuando este yo es capaz de apoyar a nuestra parte temerosa y colaborar con ella, cobramos la fuerza necesaria para superar el miedo.

Todo ejercicio de *focusing*, como el de Clara, termina agradeciendo y recibiendo la vivencia experimentada, intentando incorporarla al



---

sentir interior. Y en ese momento lo protegemos de las voces críticas, una de las cuales es nuestra propia voz, que va poner en duda y a devaluar nuestra experiencia. Esa voz es nuestro evaluador interno o crítico interior, una especie de conciencia que nos advierte del peligro.

### **3.1. Todos tenemos un yo crítico**

Todos tenemos un yo crítico que nos advierte de los inconvenientes que pueden derivarse de nuestra actuación: nos avisa del peligro. Pero en muchas ocasiones se excede en su cometido y, al mismo tiempo que nos avisa del peligro, nos informa de nuestra incapacidad y nos castiga por ello. Nos atemoriza con el peligro y nos acusa de cobardes. Nos da órdenes que nos inhiben y bloquean, y nos hace sentirnos verdaderamente mal. Luego nos hace lamentarnos de no haber actuado cuando él mismo ha sido quien lo ha impedido.

La sensación final de ese proceso, como en el caso de Clara, es de derrota y amargura, lamentándose por no haber hecho lo que podía hacer. La misma sensación de amargura debió de acompañar al doctor Curtis en su retirada. Y si no acompañó la brevísima intervención de Antonio López es porque él ya había tomado la decisión de hablar lo justo, con lo que no incomodaba a su evaluador interno.

Si nos aplicamos a trabajar el miedo, como en el caso de Clara, habrá que enfocar la situación que provoca el miedo —o aceptarla cuando aparezca enfocando otra cosa— y dejar que vibre la sensación corporal. Al hacerlo, pueden surgir muchas cosas. Porque el crítico interior no está ahí por casualidad, sino que es el resultado de una serie de experiencias negativas vividas con anterioridad, especialmente en la infancia, tanto en el seno de la familia como en la escuela.

Clara sentía una bola en la garganta cada vez que intentaba intervenir en público y, al intentar enfocar esta situación, se encontró con que las órdenes de no intervención derivaban de una experiencia nefasta en la escuela. Aquella experiencia y la sensación dolorosa habían quedado allí, enteras, y no se habían disuelto.

En nuestro ejemplo Clara se sienta junto a la niña y le pregunta qué es lo que necesita, y la niña le pide su apoyo y protección. Y se lo presta conminando a los escolares a dejar de reír. El yo temeroso

---

le ha pedido a la parte crítica que la apoye y colabore. Y cuando se produce esta colaboración, las voces críticas desaparecen al desaparecer su origen.

## 3.2. Cómo tratar al crítico interno

### 3.2.1. Olga Castanyer: pedir su colaboración

En su trabajo «*Focusing* y crítico interno» —recogido por C. Alemany en el *Manual práctico del focusing de Gendlin*—, Olga Castanyer sugiere las formas de enfrentarnos al yo crítico. Inicialmente podemos utilizar el ejercicio de despejar el espacio para intentar aislar esa voz crítica. Pero si es insistente, podemos recibirla y saludarla, sentarnos junto a ella y preguntarle a esta parte nuestra, que se expresa con violencia crítica, qué es lo que quiere.

Normalmente se nos presentará con una finalidad protectora ante una situación difícil, delicada o peligrosa. Debemos entonces negociar con esa parte y hacerle comprender el daño que nos está causando. De esta manera entenderá que, en lugar de tomar una actitud crítica, apremiante o violenta con nosotros, lo que ha de hacer y lo que le pedimos es que colabore con nosotros y nos ayude a resolver el conflicto. Es lo que hace la niña en el caso de Clara.

La autora hace un análisis del yo crítico y de su formación en la infancia derivado del exceso de obligaciones, prohibiciones y reprobaciones no compensadas con afectos suficientes. Ese déficit de cariño es el caldo de cultivo de una negatividad que puede influir poderosamente en la vida de las personas y en sus decisiones, conformando una especie de sentimiento de fondo que nos condiciona en circunstancias clave.

### 3.2.2. Ann Weiser Cornell: interactuar con el crítico

En una línea semejante Ann Weiser Cornell nos recomienda cómo solventar los ataques del crítico y mejorar nuestra relación con él. Entresaco este texto de su libro *El poder del focusing*.

Tu crítico interior es la dura voz que te ataca con acusaciones vergonzantes como «¿qué te hace pensar que eres bueno?», «¡fracasarás como has fracasado en todo lo demás!», «la gente nunca te querrá si no dejas de ser tan egoísta», «¡qué forma tan

---

estúpida de sentirse!», «¡no sabes expresarte correctamente!»... Estar bajo el ataque del crítico puede ser muy malo. Todo tu cuerpo se siente apaleado, mientras tú te tambaleas ante la maldad y la injusticia, que te atacan desde la voz interior carente de amor. Una gran parte de ti cree que esto es verdad, que eres malo, que estás equivocado. El primer paso para salir de esto es identificar lo que está sucediendo. Prueba a decir: «Este es mi crítico». Prueba a saludar a tu crítico interior.

Una vez que hayas identificado a tu crítico interior como una parte de ti y no como la voz de la verdad, te sentirás tentado a librarte de él. Quizás logres deshacerte de él por ahora, pero solo será un alivio temporal, porque en realidad no has resuelto nada.

Contempla al crítico como una parte de ti que no ha sido sanada, que está desconectada del amor y la aceptación. El crítico interior habla con dureza porque no ha recibido amor durante mucho tiempo. Necesita ser integrado, incluido en tu vida, no puede seguir estando desconectado. Necesitas integrar lo que hay debajo de esa voz crítica, que no es criticismo, sino sentimiento.

El crítico siempre tiene miedo de algo. Después de haberlo saludado, prueba a preguntarle, amable y compasivamente: «¿Tienes miedo de algo?». Cuando exprese sus temores, escúchalo. No intentes responder, solo di: «Te escucho». Luego pregunta: «¿Y qué es lo que quieres?». Al hacer esto recibirás los regalos del crítico y te librarás de sus ataques.

### **3.3. Final: una especie de psicodrama interior**

A quienes no están habituados a este suerte de psicodrama interno puede sorprenderles esta dualidad de personalidades que habitan en nuestro interior y dialogan entre sí como enfrentándose. Y también cómo nuestra conciencia puede trabajar desde una posición neutral con una y con otra. Pero la dualidad entre el crítico —que nos advierte, castiga y culpabiliza— y el lado temeroso —que nos retrae y nos deja sumidos en la impotencia— existe en nuestra experiencia interna y es habitual en la psicoterapia. El método experiencial añade a esta dualidad yo-temeroso/yo-crítico la experiencia sensorial que nos acompaña en este diálogo. Clara siente ese enfrentamiento como una bola en la garganta que impide salir una serie de ideas burbujeantes.

La clave para tratar al yo crítico debe consistir, más que en ahuyentarlo, en conseguir que colabore con nosotros para llevar adelante

---

nuestro proceso de superación. El crítico intenta protegernos, está lleno de temores. Nos da órdenes para prevenirnos o para que no actuemos, nos inhibe. Pero en el fondo de él late una energía positiva. Al preguntarle de qué tiene miedo, expresa también lo que desea y se libera esa energía positiva. Al solicitar su ayuda para enfrentar los conflictos, restauramos la unidad interior. Con el miedo ocurre lo mismo. Reconócelo, saludalo y pregúntale qué desea. En ese deseo hay un caudal de energía positiva. Así, crítica y miedo se convierten en fuerza interior.

#### 4. BIBLIOGRAFÍA

Berckhan, Barbara (2008): *El arte de hablar en público: cómo ganar respeto con serenidad*, Barcelona, RBA Libros S.A.

García Averasturi, Lourdes (2012a): «El abuso de poder en el acoso escolar y laboral». En *Crítica de la razón valorativa, filosofía de las emociones y de la comunicación*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme.

--- (2012b): «El abuso de poder en la pareja: el chantaje emocional». En *Crítica de la razón valorativa, filosofía de las emociones y de la comunicación*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme.

Levy, Norberto (2006): *La sabiduría de las emociones*, Barcelona, Random House Mondadori.

Weiser Cornell, Ann (1999): *El poder del focusing*, Barcelona, Ediciones Obelisco.

---

## LA OTRA CARA DEL ESPEJO: EL VALOR DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Javier Izarra Cala

Aunque a veces basta con mirar en nuestro entorno más cercano para constatar la infelicidad en la que se desenvuelve la vida del ser humano, los medios de comunicación, cada vez más tecnológicamente avanzados, omnipresentes ya en nuestro día a día, nos arrastran inmisericordes a esa constatación. No ya la infelicidad, el horror, el estremecimiento al que nos aboca la contemplación cotidiana de la desmedida violencia, la explotación, la barbarie, el abuso, la desigualdad con que los humanos tratamos a nuestros semejantes. Y al mismo tiempo, como paradigma de la paradoja, las constantes historias de bondad, de entrega, de abnegación, de heroísmo, de compasión, que nos abren de par en par la boca, los ojos y el corazón.

Un somero análisis de ambos tipos de actos, los más execrables y los más sublimes, nos advierte de que ninguno de ellos surge de la capacidad de raciocinio del ser humano, no son hijos inequívocos de la lógica. Al menos, no exclusivamente. Se nos antoja evidente que ambos surgen impulsados por el mundo de las emociones, de los sentimientos, de la pasión. Nos hallamos así ante el hecho incontestable de que la capacidad emocional del ser humano se mueve en márgenes muy amplios, en los que tienen cabida emociones y sentimientos que podemos calificar de destructivos y otros que bien podemos denominar como constructivos.

Sin necesidad de acudir a los hechos de conocimiento público o a la hemeroteca de la historia, observamos en quienes conocemos y en nosotros mismos estados mentales de tristeza, melancolía, ansiedad, miedo, celos, odio y otros que abocan irremediabilmente a la infelicidad, a periodos de la vida en los que, si son ellos quienes gobiernan,

---

nos sentimos profundamente desdichados. Y a la vez, observamos en nosotros y en quienes nos rodean emociones y sentimientos de alegría, felicidad, amor, satisfacción, esperanza, entusiasmo, serenidad, equilibrio... estados mentales que, si predominan, nos hacen sentir encajados en la existencia, nos reportan felicidad.

Constatamos de este modo en nuestra vida emocional dos 'valencias afectivas' netas, positiva y negativa, que asociamos respectivamente a bienestar y malestar psicológicos. Como es innegable que la tendencia natural del ser humano es hacia el bienestar, resulta obvio que el peso de las emociones negativas en el sufrimiento humano es determinante, es más, sufrimiento humano y emociones negativas resultan prácticamente indistinguibles.

Por lo tanto, no es casual que hayan sido objeto de estudio central de disciplinas como la psiquiatría, la psicología, las ciencias sociales y la farmacología. De esta última surgió un prometedor arsenal terapéutico que procuraba revertir dos de los estados mentales y emotivos más devastadores presentes en las sociedades occidentales modernas: la ansiedad y la depresión. Así, ansiolíticos y antidepresivos se han convertido en fármacos ubicuos de elevadísimo consumo en nuestro medio. Tal vez podamos afirmar que su éxito se basa en que inhiben con cierta eficacia los síntomas, pero dudemos legítimamente de que nos devuelvan el bienestar perdido, la añorada felicidad.

Así mismo, las consultas de psiquiatras y psicoterapeutas se llenan de pacientes y clientes que buscan remedios o estrategias con los que poner coto a su malestar psicológico. Los gabinetes de cursos de formación en técnicas de relajación y los talleres de técnicas contra el estrés son cada vez más demandados por un público que busca de liberarse de su sufrimiento. Las publicaciones de libros de autoayuda o de contenido centrado en la transformación psicológica arrasan en ventas.

Las emociones negativas se convierten en objetos centrales de la preocupación clínica y de la sociedad en general. Tal es su peso que en diversos momentos surgen como reacción movimientos que procuran el camino alternativo de centrarse en el estudio de los estados mentales positivos y constructivos, en su naturaleza, su evolución, en qué podemos hacer para suscitarlos, cultivarlos y mantenerlos.

---

Así, en los años 70 del siglo pasado la psicología humanista surge como una reacción ante el positivismo radical del conductismo y la teorización clínica del psicoanálisis, que contemplaban al ser humano como un sujeto sometido a merced del entorno y sus estímulos, en un caso, o a fuerzas instintivas que actuaban en su interior dirigiendo su conducta, en el otro. La psicología humanista pone a la persona en el centro de su mirada, contemplando la compleja potencialidad del hombre y centrándose en las posibilidades de desarrollo y en los factores físicos, psicológicos y sociales que pueden llevar al individuo y al conjunto de la humanidad a la máxima expresión de sus capacidades cognitivas, emocionales y creadoras.

A finales de los años 90 de la pasada centuria, bebiendo en cierta medida de las fuentes humanistas, surge con fuerza otra corriente: la psicología positiva. De la mano de sus dos grandes impulsores, Seligman y Csikszentmihalyi, se centra decididamente en la investigación de la felicidad, la alegría, el amor, el optimismo, la creatividad, la sabiduría y la resiliencia, entendida esta última como la capacidad de los seres humanos de sobreponerse física y psicológicamente a situaciones perturbadoras y adversas. Esta corriente desbordó ampliamente el ámbito académico, obteniendo una notable resonancia cultural y popular que se proyectó socialmente en una efervescente actividad editorial, comunicativa y comercial en torno a todo lo que tiene que ver con la búsqueda del bienestar. Esta nueva ola cabalga a favor de un profundo anhelo humano: sentirse bien, lo que se parece en buena medida a ser feliz.

Podemos legítimamente preguntarnos si la realización de ese deseo, el de encontrar la felicidad por medio del cultivo y el mantenimiento del bienestar psicológico, es un proyecto plausible, si es razonable acometerlo, si se compadece con la naturaleza real de la existencia. Hagamos las preguntas: ¿podemos sentirnos bien permanentemente?, ¿podemos evitar, por tanto, el dolor, la enfermedad, la muerte, las pérdidas, la adversidad, la frustración?, ¿podemos soslayar las emociones, sentimientos y estados mentales que todos ellos nos suscitan? Si en nuestra experiencia vital surgen esas emociones llamadas negativas, ¿qué podemos hacer al respecto?



---

Parece evidente que, por vehemente que sea nuestro anhelo de bienestar permanente, no resulta realista fiar a su cumplimiento nuestra legítima expectativa de una vida feliz. Por tanto, cabe preguntarse: ¿tienen valor, utilidad o sentido las emociones y estados mentales que vivimos como perturbadoras?

Llegados a este punto, conviene admitir que sin un conocimiento más detallado y profundo de la naturaleza de las emociones y de su dinámica y funcionamiento estaremos pisando un terreno resbaladizo en nuestra reflexión. Procede intentar dar respuesta, o al menos orientarse, en las siguientes cuestiones: qué son las emociones y los sentimientos, cómo funcionan, qué propósito o función desempeñan y a qué nos referimos cuando hablamos de emociones positivas y negativas. Para ello, repasaremos la naturaleza de la vida emocional desde la perspectiva de la psicología científica.

Como ya se señaló en otro lugar, la psicología y la neurociencia han establecido más allá de toda duda que la respuesta de nuestro organismo a cualquier suceso, no importa cuán nimio o relevante sea, es en primer término de naturaleza emocional. Hoy sabemos, aunque nos resistimos con cierta arrogancia a asumirlo, que los humanos no pensamos el mundo, al menos no exclusivamente. En efecto, experimentamos emocionalmente el mundo y sobre esa experiencia, que es previa a cualquier pensamiento y que no tiene aún palabras, comenzamos a reflexionar. El pensamiento se construye con los datos de la existencia y desde una percepción emocional del mundo, que es previa y a menudo inconsciente.

La dura lucha por la existencia que enmarcó la evolución biológica de nuestra especie y de nuestros antecesores filogenéticos requirió la aparición y el desarrollo de un sistema de procesamiento de la información rápido, fiable, transmisible genéticamente a la descendencia y con capacidad de suscitar de forma inmediata la respuesta conductual más adaptativa a cada situación natural —huye, ataca, quédate inmóvil, aproxímate, busca, colabora, evita, compite, descansa, corteja, retírate, amamanta, defiende—. Esas respuestas, las emociones, resultan imprescindibles para sobrevivir y no son en los mamíferos meras ejecuciones conductuales, sino que se alimentan y acompañan de sig-



---

nificativas sensaciones corporales y psicológicas que conforman una experiencia inequívoca para el organismo, orientando eficientemente su conducta y generando una huella de memoria, un aprendizaje que las modula y retroalimenta en función de las consecuencias que conlleve la respuesta emitida.

Este es el procesamiento emocional llevado a cabo en regiones y estructuras encefálicas desarrolladas evolutivamente con anterioridad a la corteza cerebral, que piensa y que elabora el lenguaje. Estas regiones y estructuras se encuentran plenamente funcionales en el ser humano y sobre ellas se erige el neocórtex, la «corteza nueva», que elabora las funciones llamadas superiores: conciencia, pensamiento, lenguaje, memoria, planificación de tareas complejas, sensibilidad y capacidad artística, capacidad técnica —construcción y uso de herramientas— y las llamadas metafunciones —la capacidad de reflexionar sobre el propio proceso reflexivo—.

Las regiones y estructuras del cerebro encargadas del procesamiento emocional están conectadas de abajo a arriba con el neocórtex, y esas conexiones son abundantísimas, superando abrumadoramente en número a las conexiones descendentes, las que, partiendo del neocórtex, ejercen su influencia sobre las áreas emocionales. Esto significa que los procesos superiores están fecundados de información emocional y que, a su vez, la influencia de los procesos superiores sobre los emocionales, existiendo, es mucho más débil y necesita mucho más tiempo para operar cambios significativos.

Un ejemplo de esta desproporción en el flujo de la información lo encontramos en el hecho de que cualquier persona que padece una fobia —un trastorno emocional en el que un objeto o situación suscitan un temor incontrolable a partir de una experiencia traumática— es completamente incapaz de reducir el temor y la ansiedad que le suscitan el objeto de su fobia a partir de razonamientos lógicos, por muy aplastantes que estos resulten desde el punto de vista cognitivo.

Si tu neocórtex sabe con toda certeza que es imposible caer al acantilado al que te asomas porque hay una mampara de cristal irrompible que te separa del abismo y tu sistema límbico —área de procesamiento emocional donde se originan las fobias— teme a las

---

alturas, no habrá argumento en este mundo que te conduzca a apoyarte confiadamente en la mampara a disfrutar de las vistas al precipicio. Tu cuerpo se negará a obedecer cualquier intento de aproximación al borde, el miedo te anegará, un terror incoercible se opondrá a cada paso hacia el mirador y gritarás, patearás, harás cualquier cosa para evitar aproximarte. Esto se debe a que las conexiones emocionales de abajo a arriba dominan por completo el flujo de la información y la información cognitiva descendente nada puede hacer para modificar eso.

Es este un ejemplo tan real como extremo, pero es en cualquier caso muy ilustrativo. De una manera menos dramática y más sutil, todas las funciones superiores operan, conscientemente o no, con una rica influencia emocional que les viene de regiones inferiores. Hoy sabemos que el procesamiento de la información es en primera instancia emocional y que se aplica a todo acontecimiento, incluso a los que cabría esperar que son de índole estrictamente cognitivo.

En efecto, un escolar o un científico sienten emociones cuando afrontan la resolución de una ecuación matemática, hay un palpito tras leerla por primera vez al respecto de su aparente dificultad, surge una sensación de reto estimulante o de hastío y rechazo, un temor, una alegría, una ansiedad o un sentimiento de confianza. En los procesos de toma de decisiones, ¿no sentimos mientras sopesamos?, ¿no compramos o elegimos con muchos más factores en juego que el balance coste-beneficio? Antonio Damasio, eminente neurocientífico y divulgador, mostró en su conocido libro *El error de Descartes* que la interrupción patológica del flujo de esa información emocional a las áreas cognitivas incapacita al sujeto para la toma de decisiones.

Todo esto se debe a que ese sistema de procesamiento es del todo necesario para sobrevivir. Si nuestros antepasados se hubieran detenido exclusivamente a reflexionar en el medio en el que evolucionaron sin dejarse gobernar por la rica y adaptativa información emocional, simplemente no estaríamos aquí. Si los ancestros de Descartes hubieran alcanzado y asumido en plenitud el «pienso, luego existo» y obrado en consecuencia, no habrían sobrevivido para engendrar el linaje del que surgió su notable descendiente y este no habría hollado

---

la faz del planeta. Por tanto, por lo que respecta al proceso evolutivo que nos ha traído hasta aquí como especie, sería mucho más atinado afirmar «siento, luego sobrevivo».

Tal vez a la vista de lo expresado hasta ahora se estén preguntando ¿y la razón?, ¿qué lugar ocupa el pensamiento?, ¿para qué todas esas funciones superiores? Los humanos somos mamíferos sociales y tecnológicos. Las dos herramientas adaptativas que los humanos hemos llevado a la máxima eficiencia biológica conocida son el grupo social y la capacidad de imaginar y crear herramientas para manipular el medio, obtener recursos, procesarlos y adaptarlo a las necesidades humanas.

El grupo obtiene recursos, protege a sus miembros, distribuye los recursos y permite la crianza de los recién nacidos. Hay que distribuir las tareas, hay que colaborar, establecer vínculos, adoptar jerarquías, planificar el trabajo, mantener el orden, transmitir los conocimientos. La información ha de fluir entre sus integrantes. Así surgen el lenguaje y la cultura. En cuanto se comienza a representar simbólicamente la realidad, se produce una eclosión exponencial que sitúa las funciones cognitivas en la cúspide de las capacidades humanas.

El neocórtex evoluciona como un sistema biológico capaz de integrar toda la información relevante del medio natural, del grupo y del propio individuo, y de manejar esa información al menos de dos maneras diferentes: emitiendo respuestas directas a una situación dada —como cuando se afronta la resolución de una tarea concreta— y generando una representación simbólica de cualquier situación —lo que permite volver sobre ella sin estar en ella—.

Entonces aparecen la capacidad de abstracción y la capacidad de compartir la abstracción. El individuo y el grupo pueden ahora planificar, reflexionar, idear, compartir esos procesos y transmitir los resultados a otros miembros del grupo que no se encontraban necesariamente involucrados en la tarea en cuestión. Pueden también transmitirlos culturalmente a los descendientes. La inteligencia humana es social y tecnológica en su raíz, y simbólica y cultural en su desarrollo y evolución.

---

Esta somera revisión nos ayuda a centrar una visión más objetiva sobre la naturaleza y la dinámica de las emociones, pero aún nos queda caracterizar con más precisión sus funciones para entender el para qué del complejo mundo emocional.

La psicología científica entiende la emoción como un proceso multidimensional que involucra diversos aspectos de nuestra percepción e interacción con el mundo que nos rodea. Construye un sistema de procesamiento que analiza las situaciones significativas para la supervivencia y adaptación del sujeto. Este sistema de procesamiento es necesariamente rápido y no simbólico. Al contrario que el pensamiento, el aparato emocional reacciona de inmediato ante cualquier estímulo que resulte significativo para el organismo, entendido este en sentido amplio. Si paseando por un bosque nos topamos con un oso, surgirá de inmediato el miedo, que sin intermediarios simbólicos nos llevará a huir, escondernos, trepar un árbol o buscar un modo de defendernos.

Como ya se esboza en el punto anterior, las emociones preparan para la acción, movilizan un comportamiento que, sin deliberación intelectual, suponga la mejor adaptación posible ante la nueva situación. Para ello, inducen cambios en la actividad psicológica, de manera que los estados mentales se adecuen al conjunto de situación y respuesta que resulte más adaptativa para el sujeto. Así se pasa de la calma a la excitación en el ejemplo que nos ocupa.

A estos se le añaden cambios de activación fisiológica que favorecen las conductas que supondrán una adaptación. En nuestro caso, el aumento de la presión arterial, el ritmo cardíaco, el riego sanguíneo muscular y la dilatación de las pupilas, efectos que optimizan las capacidades del organismo de encontrar una salida ante la aparición de un peligro cierto.

Las emociones inducen expresiones no verbales específicas que informan a otros sujetos de la situación que las provoca. Cualquier ser humano que observe la expresión facial y la conducta motriz de nuestro transeúnte perseguido por el oso sabrá, sin necesidad de ver al animal, que un peligro grave acecha a nuestro protagonista. Es esta la función social de las emociones mediante la cual el grupo obtiene información

---

relevante sobre los estados emocionales de los sujetos que lo componen, permitiendo cierta anticipación a cualquier tipo de evento.

Hay una interpretación subjetiva de las emociones. En un individuo concreto, cada situación vivida asociada a una emoción determinada va generando un acervo de memoria emocional personal a la que la elaboración cognitiva posterior dota de un significado único. Así, generamos significados personales a las emociones vividas, de manera que el miedo puede tener para dos personas significados bien diferentes sin dejar de ser miedo genuino para ambos. Tal vez para alguien el miedo suponga un estado mental intolerable que anula y bloquea cualquier capacidad de reacción, además de provocar un sufrimiento psicológico extremo. En cambio, para otro el miedo supone una capacidad de generar alerta y optimización de recursos que llega a resultar estimulante.

Así, las emociones, más allá de que nos resulten agradables o desagradables —esto es, cualquiera que sea su valencia afectiva—, cumplen tres funciones fundamentales:

1.º Adaptativa: nos permiten sentir lo adecuado en cada situación relevante como organismos.

2.º Motivacional: nos conducen a dar la respuesta pertinente que cada situación requiere.

3.º Social: informan a nuestro grupo de referencia de nuestro estado emocional, permitiendo que este se adapte a la situación anticipando una respuesta coordinada.

Esto significa que cualquier emoción vivida tiene un valor adaptativo, un valor en sí misma, que promueve la supervivencia del individuo, que atiende a las necesidades propias de cada situación. Todas ellas ofrecen un servicio, informando fidedignamente al organismo de lo que necesita para llevar adelante una estrategia psicológica y de conducta que le permita dar un paso más en la existencia.

La amplia variedad del ámbito emocional parte de un puñado de emociones primarias, presentes también en otros mamíferos —quienes hayan convivido con un perro asentirán sin dudar—, que son respuestas de gran relevancia desde el punto de vista de la adaptación

---

biológica. Son fácilmente caracterizables por sus desencadenantes, su correlato subjetivo, la expresión facial que las acompaña y su universalidad, ya que se dan en todas las culturas al margen de sus valores y creencias.

Están presentes ya en los lactantes de pocos meses de edad, en los que son claramente reconocibles. Son la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira. Con el desarrollo cognitivo posterior, la adquisición de la autoconciencia y el aprendizaje de los valores familiares y del grupo surgen, basadas en expresiones matizadas, mezcladas y complejas de las emociones primarias, toda una gama de emociones denominadas secundarias: culpa, vergüenza, orgullo, ansiedad, celos, descontento, arrogancia, envidia, hostilidad, asombro, empatía, amor, humor, satisfacción, felicidad, relajación, éxtasis y muchas más; además de casi cualquier composición o mezcla de dos o más de ellas.

Estas emociones secundarias, a las que llamamos con toda legitimidad sentimientos, son en realidad la expresión plena de ese funcionamiento complementario y conjunto del procesamiento emocional y las funciones cognitivas superiores. Los sentimientos surgen a medida que vamos otorgando significados personales a los acontecimientos sucesivos de nuestra cotidianidad y a las respuestas emocionales que experimentamos al respecto. Son esos sentimientos contruidos con la paleta de las emociones primarias y moldeados por la experiencia y la personalidad los que constituyen el humus emocional que nutre e impregna el conjunto de procesos cognitivos superiores.

Toda emoción puede ser representada en dos ejes continuos diferentes que podemos denominar 'valencia afectiva' y 'activación'. El primero hace referencia a lo agradable o desagradable que supone subjetivamente para el sujeto la experiencia emocional en cuestión. Así, hablamos de emociones positivas —agradables— o negativas —desagradables—. El segundo hace referencia al nivel de excitación psicológica y motriz que acompaña a cada experiencia emocional. La ira se acompaña de elevada activación y la melancolía, de una disminución de la misma.

Hay un eje diferente de importancia capital para el valor personal de la experiencia emocional y sus repercusiones clínicas. Se deno-

---

mina ‘control’ y hace referencia al grado de control que el sujeto experimenta tener sobre el acontecimiento o situación que suscita una emoción determinada. Ante una situación de alerta, potencialmente generadora de miedo, una percepción de grado de control nulo sobre la situación probablemente desencadenará el pánico, mientras que si el sujeto siente que puede controlar el acontecimiento, el miedo movilizará recursos psicofisiológicos que lo ayudarán a afrontar adaptativamente dicha situación.

Cada emoción primaria, tiene una función adaptativa concreta que se detalla a continuación: alegría-afiliación, tristeza-reintegración, ira-autodefensa, sorpresa-exploración, asco-rechazo, miedo-protección. Partiendo de esta base, podemos concluir que todas las emociones tienen una función y un propósito. Que todas ellas nos informan sobre nuestras necesidades como organismos vivos. Que se asocian a situaciones concretas que, con el aprendizaje y los pensamientos asociados, van configurando significados personales de las mismas.

No hay, por tanto, emociones sanas o insanas. Puede haber un mal funcionamiento del sistema emocional. Si las emociones escapan por completo a nuestro control, o se mantienen en el tiempo más allá de la situación desencadenante, se trastoca su evolución o se tornan inadecuadas respecto a los acontecimientos que las suscitan.

Así pues, las emociones llamadas negativas tienen un valor en tanto que nos informan de necesidades importantes ante los acontecimientos potencialmente adversos. ¿Cómo podemos atender a ese valor? ¿De qué manera podemos ponerlas a nuestro servicio en lugar de tratar de soslayarlas?

El concepto de ‘inteligencia emocional’ ha cobrado gran relevancia en las últimas décadas y ha generado un legítimo interés. La gestión inteligente de las emociones es uno de los pilares que nos permite vivir el subjetivo y complejo mundo emocional de manera que nos sirva de guía en la existencia en vez de resultar un caos incierto que nos paralice y torture. Veamos en qué consiste.

De las diversas aportaciones teóricas que han ido conformando el constructo teórico de inteligencia emocional, cabe extraer un con-



---

senso que apunta a señalar la misma como un conjunto de habilidades en relación a la percepción y el manejo de las emociones humanas. A continuación mencionaremos algunas.

### **La capacidad de ser consciente de las propias emociones**

Las emociones se desencadenan en los sujetos, pudiendo tener estos diverso grado de conciencia de las mismas. Uno puede estar experimentando con toda claridad una emoción, por ejemplo, la ira, mostrando todo su repertorio afectivo y conductual, y no ser consciente de ello. Se siente la ira sin que esté activada esa conciencia de observador, mientras el sujeto permanece ajeno a lo que está sintiendo. En la pantalla de lo subjetivo solo hay ira. Así, interpelado por ello, el sujeto puede caer en la cuenta y afirmar: «Caramba, estoy furioso». En ese momento sí está activado el observador y uno se torna consciente de su ira.

Por otra parte, las investigaciones de Ledoux mostraron que las emociones son procesadas por dos vías neurales diferentes. Una de ellas, que se activa en situaciones de estrés, no pasa por la corteza frontal antes de almacenarse en el sistema límbico. Esto hace que se genere una huella de memoria de la que el sujeto no es consciente. Este recuerdo emocional generalmente asociado al miedo actúa posteriormente, activándose sin que el sujeto sepa por qué ni pueda hacer nada al respecto. Esta inconsciencia emocional es una situación que requiere intervención clínica y habla claramente de la importancia de la conciencia emocional. Ser consciente de lo que uno está experimentando emocionalmente es una habilidad que permite al individuo hacerse cargo de sus sentimientos.

### **La comprensión del significado personal de las emociones**

Ser consciente de lo que uno está sintiendo es un buen primer paso. Las emociones y los sentimientos surgen ante los acontecimientos de lo cotidiano para proponer una respuesta adaptativa a los mismos. La respuesta más adaptativa será la que busque la satisfacción de una necesidad, sea esta de la índole que sea. Como vimos anteriormente, el procesamiento emocional está al servicio de la supervivencia del individuo y, en el ámbito humano, entendemos esa supervivencia en un sentido muy amplio.



---

Podemos derivar el propósito de lo emocional, desde la supervivencia a una función más amplia e inclusiva de autocuidado de satisfacción de necesidades fisiológicas, psicológicas y sociales. Las emociones y los sentimientos, por tanto, nos hablan de lo que necesitamos como seres humanos. En este punto, nos percatamos de que es esta una habilidad nueva que se construye sobre la anterior. Uno puede ser consciente de lo que siente, momento a momento. Pero ¿es consciente de las necesidades reales y profundas que mueven las emociones que experimenta?

Toda emoción o sentimiento es un emisario. Entre los pliegues de su cualidad afectiva, su intensidad y sus matices, reposa envuelto un mensaje que habla de una necesidad, de algo que espera ser satisfecho para una mejor adaptación o bienestar de quien lo experimenta. Podemos conocernos mejor escuchando nuestras emociones, reflexionando sobre ellas, escrutando su significado.

### **La expresión emocional ajustada y adaptativa**

Las emociones tienen una función de comunicación que es fundamental en la regulación de las relaciones en el seno del grupo humano. Las expresiones faciales y el repertorio gestual que involucra al resto del cuerpo son reconocibles por el resto de miembros y, con matices culturales —salvo en las emociones primarias—, son compartidos universalmente. Así, antes de que expresemos verbalmente nuestro sentir, nuestros congéneres ya advierten nuestro estado emocional predominante. Esto permite que las necesidades de los integrantes de un grupo humano sean de alguna manera públicas y compartidas, con la consecuente facilitación de las conductas que tiendan a permitir la satisfacción de las mismas.

Esa expresión emocional ha de ser fidedigna, es decir, debe representar adecuadamente el estado emocional y, por tanto, la necesidad del individuo. Además, ha de ser modulada de forma que comunique eficientemente la intensidad de la misma, pero sin acarrear una sobrecarga, un exceso de activación en el grupo que secuestre la atención del grupo en el individuo y propicie un desequilibrio en el reparto y balance de los recursos puestos a disposición de la satisfacción de las

---

necesidades de todos los miembros. No es en absoluto eficiente que mostremos cada sentimiento de forma desaforada y la convivencia en el seno del grupo se beneficia enormemente de una expresión emocional ajustada.

Por otra parte, sabemos —y la experiencia clínica lo refrenda— que para el propio individuo resulta psicológica y físicamente saludable una expresión emocional como la que acabamos de describir. Resulta saludable expresar las emociones, de modo que no hacerlo genera y aumenta el estrés. Al tiempo, es mucho más saludable una capacidad de expresión emocional ajustada, esto es, fidedigna y moderada, para que no se produzcan excesos de activación innecesarios que secuestren otros recursos psicológicos y supongan un despilfarro energético.

### **La percepción y la toma de conciencia de las emociones de los demás**

La función de comunicación de las emociones requiere que el individuo pueda reconocer el estado emocional de los otros al margen de lo que comuniquen verbalmente. Esto es algo que todo el mundo, a excepción de personas con lesiones cerebrales específicas, puede hacer. Más allá de esta habilidad básica de reconocimiento, surge otra que convierte a la primera en inteligente: la empatía.

En efecto, todos los seres humanos disponemos de un sistema muy eficiente e innato de reconocimiento emocional. Podemos ir más allá. La empatía surge cuando, conscientes de las emociones del otro, las nuestras operan como algo más que un dato y promueven en quien las percibe un sentimiento afín al que está contemplando. Llamamos empatía a un movimiento emocional con el otro, es decir, nos conmovemos con las emociones ajenas. Así sentimos la alegría de quien se alegra, la pena de quien se aflige, el miedo de quien teme, etc. Es este un primer nivel de empatía.

En un segundo nivel, al sentimiento que es un espejo de la vivencia del otro se une un sentimiento propio de segundo orden que representa el significado emocional propio de la experiencia emocional ajena que nos conmueve. Así, si contemplamos y empatizamos con el temor de un niño, puede surgir un movimiento emocional que nos

---

inclina a prestarle protección. Si percibimos la alegría de otro, la sentimos con él y algo nos inclina a felicitarlo, a celebrar con él. Podemos también experimentar un legítimo orgullo por el otro y expresárselo. La pena del otro, sentida con él, nos mueve a prestar apoyo y consuelo. La emoción del otro ha sido reconocida, ha sido sentida y ha generado una emoción propia que modifica nuestra percepción del otro y tal vez nos impulse a la acción. Esta última es el origen de la compasión, que ocupa un lugar central en la propuesta vital de las filosofías orientales y, por antonomasia, en el budismo.

### **La autorregulación**

Ser consciente de las propias emociones, comprender su significado, ser consciente de las emociones ajenas, sentir las y ser compasivo son habilidades que, si se dan conjuntamente, generan un profundo impacto en la vida de quien las desarrolla. En las tres interviene la conciencia. El observador está activado, de forma que ni la emoción transcurre sin que él se dé cuenta de la misma, ni el yo está anegado, invadido por el sentimiento.

Esa conciencia de los sentimientos supone que uno esté presente en su vida emocional, de manera que puede hacerse cargo, puede hacer algo al respecto. Hay una posibilidad cierta de diálogo interno y de conocimiento. En esta presencia emocional, uno aprende a aceptar todo el rango de emociones, tanto las positivas —asociadas al placer o la satisfacción— como las negativas —asociadas al dolor o desagradables en alguna medida—, lo que facilita que se maneje mejor en cualquier tipo de experiencia. Hay una autorregulación que pone a emociones y sentimientos al servicio de un desenvolvimiento saludable del individuo.

He aquí la base de otro de los pilares del pensamiento oriental en relación al desenvolvimiento mental: la ecuanimidad. Esta debe ser entendida como un posicionamiento en el que el individuo acepta las experiencias de la vida sin dejarse arrastrar por el gozo desmedido o por la desesperación frente a la adversidad, mostrando un ánimo igual ante uno u otro, sabedor de que esa es la propia naturaleza de las cosas.

---

Una de las facetas de la vida que más se beneficia de la autorregulación como producto conjunto de las habilidades de la inteligencia emocional es la creatividad. Las personas presentes en sus emociones y en las de los demás tienen a disposición de las áreas cerebrales que integran e imaginan toda la rica amplitud de la información emocional sin que ningún aspecto de esta quede excluido o suponga un exceso de activación. Esta disposición facilita el proceso cognitivo de dar lugar a algo nuevo.

En esta función reguladora de la inteligencia emocional destaca, por último, el impacto sobre las relaciones interpersonales. Las personas inteligentes emocionales responden más eficientemente a las emociones ajenas, manejando mejor cualquier situación social en la que lo emotivo es relevante. Pueden tolerar y reconducir desbordamientos emocionales de otros, mostrar adecuadamente su disconformidad e incluso su enfado, y permitir que la alegría y la cordialidad fluyan cuando procede, atendiendo siempre a las emociones de los otros y siendo conscientes de las suyas.

Quienes están presentes en sus emociones y muestran empatía y compasión saben el lugar que ocupan y el que ocupan los demás en sus vidas, gozan de relaciones más auténticas en las que no hay lugar para la dependencia, la manipulación o el maltrato, experimentan conexiones más profundas y significativas en sus relaciones cercanas, muestran respeto invariablemente en las más tangenciales, manejan eficiente y conciliadoramente los conflictos y asumen más fácilmente las pérdidas.

Al cultivo de la gestión inteligente de las emociones y a integrar constructivamente las llamadas emociones negativas podemos añadir un trabajo de reflexión personal que implica cambiar la mentalidad con respecto a diferentes aspectos de la existencia.

- **Aceptación.** Asumir profundamente la auténtica naturaleza de la existencia, que se prodiga de forma impredecible tanto en el gozo como en el dolor. Aceptar que en la vida hay pérdidas, dolor, enfermedad, adversidad. Que es fútil la fantasía de que podemos escapar a ellas por completo. Admitir que tales situaciones nos traen emociones negativas que nos informan y que tienen el propósito de que

---

afrontemos dichas situaciones. Cuando se inicia esta reflexión, ineludiblemente surge un rechazo profundo, un temor intenso que nos invita a mirar hacia otro lado, a escondernos de la realidad. Es en ese momento cuando podemos empezar a cultivar la siguiente estrategia.

- **Compasión.** Es una actitud mental y emotiva mediante la que acogemos amorosamente cualquier dolor, malestar o sufrimiento propio o ajeno. Podemos mostrarnos compasivos y amorosos —que no autocompadecemos— con nuestros temores y sufrimientos, como quien toma entre sus brazos a un niño que llora por cualquier malestar que le sobreviene. Si el amor bien entendido comienza por uno mismo, acojámonos en el temor, en el dolor y en el sufrimiento con auténtica voluntad de repararnos como podemos hacerlo con nuestros seres queridos. Gran ayuda para ello resulta el cultivo del llamado estado de presencia.

- **Estado de presencia.** Es un estado mental que puede entrenarse a través de la meditación. Consiste en centrar el foco de nuestra mente en el momento presente, tomar la experiencia que surge en el aquí y el ahora sin enjuiciarla, sin clasificarla ni calificarla, aceptándola tal como es y ejerciendo compasión sobre la misma. Ayuda a comprender que uno es más grande que las experiencias que van y vienen, que somos el espacio en el que se manifiestan el gozo y el dolor pasajeros, que no constituyen el núcleo de nosotros mismos. Resulta muy liberador constatar que uno no es su dolor, su temor, su sufrimiento, ni siquiera su alegría y su gozo, sino que estos son transeúntes en nuestras vidas, donde el núcleo intacto de nuestro ser permanece.

En la vida cotidiana, aunque cultivemos las anteriores actitudes, sobrevienen acontecimientos que desatan nuestras emociones negativas y amenazan con ensombrecer la serenidad que buscamos. La mejor estrategia o actitud es mostrar atención a nuestra vida interior y, al hacerlo, permitir y expresar las emociones. Esto hace que seamos conscientes de ellas, premisa de la inteligencia emocional.

Si entrenamos al observador que se hace consciente de lo que sentimos en cada momento y permitimos una expresión emocional adecuada y equilibrada, las emociones fluyen hacia su propósito permitiéndonos dar el siguiente paso: adoptar la actitud, emprender las

---

acciones y verbalizar las palabras que nos llevan a sobreponernos a los acontecimientos perturbadores.

Las emociones, todas ellas, son mensajeras. Nos informan de lo que necesitamos como organismos vivos. Aprender a escuchar esa necesidad las convierte en nuestros aliados. Permanecer atrapados en ellas sin descubrir lo que nos sugieren es el comienzo de la infelicidad y de la patología. No volvamos la cara al sufrimiento, no desdeñemos la tristeza, no escapemos, inconscientes, de nuestros legítimos temores. Escuchemos compasivamente lo que tienen que decirnos. Lo expresó mejor el sabio y místico sufí Rumi, en el siglo XIII:

Esto de ser un ser humano  
es como administrar una casa de huéspedes.  
Cada día una nueva visita, una alegría, una tristeza,  
una decepción, una maldad,  
alguna felicidad momentánea  
que llega como un visitante inesperado.  
Dales la bienvenida y acógelos a todos ellos,  
incluso si son un grupo penoso  
que desvalija completamente tu casa.  
Trata a cada huésped honorablemente, pues  
podría estar haciendo espacio para una nueva delicia.  
El pensamiento oscuro, lo vergonzante, lo malvado,  
recíbelos en tu puerta sonriendo e invítalos a entrar.  
Agradece a todos los que vengan,  
pues se puede decir de ellos que han sido enviados  
como guías del más allá.

# **FILOSOFÍA Y PSICOTERAPIA DE LA ANGUSTIA**

José Antonio Baeza Betancort

1. INTRODUCCIÓN: EL CICLO DE LA VIVENCIA Y EL MÉTODO DE ATENCIÓN EMOCIONAL
2. ANÁLISIS DE LA ANGUSTIA
3. VAYAMOS, PUES, A HEIDEGGER
4. NO BASTA HEIDEGGER
5. EL SENTIMIENTO DE LA NADA: EL NIHILISMO
6. LA CONFIANZA EN LA REALIDAD
7. CÓMO SUPERAR LA ANGUSTIA
8. LA CONFIANZA EN LA REALIDAD Y SU RESTAURACIÓN
  - 8.1. El sentimiento del amor
  - 8.2. El sentimiento artístico
  - 8.3. El sentimiento metafísico
  - 8.4. La filosofía oriental y el sentimiento de realidad
  - 8.5. El sentimiento religioso

## **EXPLICACIÓN DEL TÍTULO**

Si definiera este escrito a manera de una tesis clásica, diría que «la angustia se vivencia como un conjunto de sensaciones corporales y en ella se reflejan una o varias emociones, tales como la conciencia de la impotencia, del miedo, de la tristeza o, incluso, la rabia». Esa emoción de fondo puede que no esté patente, pero la psicoterapia puede sacarla a la luz y para que la persona descubra aquello que lleva dentro y de lo que necesita liberarse, haciendo patente una nueva dimensión de creatividad, confianza y disponibilidad.





---

## I. INTRODUCCIÓN: EL CICLO DE LA VIVENCIA Y EL MÉTODO DE ATENCIÓN EMOCIONAL

Conviene situar nuestra reflexión sobre el miedo y la angustia en el contexto de una reflexión más general sobre las emociones. Normalmente, podemos asignar al miedo y la angustia una situación de negatividad —como, por ejemplo, la derivada del estrés— que necesita ser sanada. Sin embargo, debemos experimentar estas emociones de perfil básicamente negativo para mostrar paradójicamente su lado positivo, bien porque estas emociones consideradas negativas encierran una información muy valiosa y en ese advertirnos está la clave que nos puede conducir a su superación, o bien porque en el fondo tienen sorprendentemente un efecto purificador.

Así mismo, debemos advertir que planteamos esa reflexión dentro de un método de gestión de las emociones, el método de atención emocional, que recoge una serie de pasos, como la atención a la propia presencia, a las sensaciones corporales y a las emociones, especialmente a las emociones primarias, donde las personas encierran la clave de sus necesidades existenciales y cuyo descubrimiento las pone en contacto con su propio yo.

Este proceso es un proceso de retorno, porque en el proceso normal de la vivencia ocurre lo contrario. Si examinamos nuestra vivencia, nos encontramos con un fondo preconsciente donde se almacenan nuestras experiencias y del que parten más o menos conscientemente una serie de tendencias que buscan satisfacer nuestras necesidades. En el choque con la realidad, esas tendencias consiguen lo que buscan y se satisfacen. O no lo consiguen y el resultado es insatisfactorio.

El proceso es bien sencillo. Nos levantamos por la mañana y, tras arreglarnos, sentimos la necesidad de tomar algo. Vamos a hacer café, pero no hay café. Primera frustración. Hagamos té, pensamos, pero no hay té. El resultado insatisfactorio nos provoca una sensación de

---

frustración: no podemos desayunar. No le prestamos mucha atención a esa sensación. Normalmente, no les prestamos atención a las sensaciones. Las pasamos por alto. Incluso en algún caso, cuando son especialmente fastidiosas, las ignoramos. Claro que, al negarnos a atender una sensación molesta, la sensación queda ahí y, aunque en muchos casos se disuelve, en otros queda grabada en la memoria consciente o subconsciente.

Pues bien, en el proceso de atención emocional, lo primero que hacemos es colocarnos en la situación de aislamiento para prestar atención a lo que viene con nosotros. Atendemos a esas sensaciones con las que nuestro organismo refleja los estados de ánimo y las emociones que las acompañan. Las sensaciones nos llevan a las emociones y viceversa. Al atender nuestras emociones, podemos comprenderlas y ver cuál de ellas está definiendo nuestra situación, cuál es realmente la emoción determinante: el miedo, la tristeza, la ira o el amor propio.

Cuando nuestra percepción —porque es un proceso perceptivo, no reflexivo— nos pone en contacto con esa emoción determinante, llegamos a comprender el sentido de nuestra alegría o frustración, esto es, cuál es nuestra necesidad colmada o no satisfecha. Y entonces llegamos a una presencia íntima como observadores de nuestro propio yo en esos instantes, nos tenemos a nosotros mismos. Y nuestro yo expresa claramente aquello que necesita en ese presente. Como vemos, se trata de un proceso de retorno que toda fórmula de psicoterapia humanista tiene que recorrer.

## **2. ANÁLISIS DE LA ANGUSTIA**

La angustia es un sentimiento de agobio. Ese agobio quizás sea momentáneo o periférico, pero la angustia desde Kierkegaard y, sobre todo, desde Heidegger cobra una posición central en la reflexión de la antropología existencial. ¿Hemos de mantener esta posición central? ¿Es la angustia una vivencia central en la existencia humana?

La angustia nos refiere una situación de estrechamiento o angustura vital. Se manifiesta como angustia vital, como una falta de aire, una especie de colapso de nuestros pulmones o una taquicardia que se

---

une a nuestra dificultad respiratoria. Puede tratarse de algo anónimo, sin causa aparente.

Kierkegaard afirma que la angustia es distinta del miedo, pues el miedo tiene como razón de ser un objeto o situación que nos amenaza. En cambio, en la angustia nada determinado nos amenaza. Desde luego que hay un contexto para la angustia. Cuando nos invade una sensación de estrés, de pronto nos sentimos agobiados y es evidente que hay una situación que nos provoca ese ataque a nuestra vitalidad. El psicólogo Philipp Lersch lo llama 'angustia vital' porque es nuestra vitalidad la que se queda coartada.

Hay un momento en el que el hombre se tiene que enfrentar a sus responsabilidades con sus propias fuerzas. Dice Lersch que ese es el momento biográfico en el que hace su aparición la angustia vital. Y, coincidiendo con Kierkegaard, señala que no es el miedo, porque el miedo se refiere a un objeto que conocemos empíricamente o que es anticipado por la fantasía.

Por el contrario, la angustia es anónima, en cierto modo indeterminada y sin objeto [...]. Es la misma vida en toda su indeterminación la que mantiene al hombre en el suplicio de la angustia vital e inquieta su sentimiento vital desde las más hondas raíces.<sup>24</sup>

Pero la angustia que cobra un papel central en la antropología contemporánea es la angustia existencial. ¿En qué consiste esta angustia? Aparece en las situaciones límite. En esos momentos se produce una ruptura en la relación con el mundo. No todas las situaciones límite llevan consigo la carga de la angustia, pero cuando el hombre siente la finitud de su existencia y comprende que no puede hacer frente con éxito a su propia vida, entonces la vivencia de la angustia se hace presente. Es la conciencia de la fragilidad de su existencia.

En esa conciencia de su propia finitud y caducidad, siente la amenaza de la nada, de un vacío total que domina su existencia. Justamente ese impulso vital con el que surgen las tendencias desde nuestro fondo personal es destruido en la conciencia de ese vacío.

---

24 Philipp Lersch (1968 [1938]): *La estructura de la personalidad*, Barcelona, Editorial Scientia, p. 280.

---

Sentimos que el mundo ya no es morada ni horizonte familiar para nuestra existencia. Afirma Lersch que

Según esto, late en la angustia existencial un huir ante el mundo considerado como un todo, algo así como un querer volver a un acogedor seno maternal. «Vistas así las cosas, dice Heidegger, es el estar en el mundo como tal el motivo por el que surge la angustia existencial».<sup>25</sup>

### 3. VAYAMOS, PUES, A HEIDEGGER

Para Heidegger, es el propio hecho de estar en el mundo lo que provoca el sentimiento de angustia. Pues el *Dasein*, el ser ahí, se percata de la insignificancia de los seres que lo rodean, de que su situación está viciada por la inautenticidad, de cómo su ser se halla arrojado al mundo en medio del tráfago de unas cosas que en el fondo son insignificantes para él. Al enfrentarse con todo lo mundano, se produce la angustia. Pero gracias a ella toma conciencia de sí mismo.

La angustia forma parte de su propio esclarecimiento, pues, tomando conciencia de sí mismo y del mundo, debe elegir entre la inautenticidad de su existencia o la autenticidad de ser él mismo en su libertad. La angustia nos hace conscientes de nuestra libertad de elegir, de optar por la autenticidad. En ella nos enfrentamos ante la totalidad del mundo, que ha dejado de ser un hogar y se ha tornado siniestro y desapacible.

El *Dasein* no puede huir, ni le basta tampoco acogerse a la existencia impersonal en la que vive porque todo aquello que lo rodea es insignificante. Es el agobio de la nada. Si examinamos el fondo de la angustia, dice Heidegger, se nos revela la estructura fundamental del *Dasein*.

¿Pero qué es eso que hay en el fondo de la angustia? Heidegger advierte que la angustia de ese *Dasein* lo hace consciente de ser sí mismo, de que existe en su sí mismo una totalidad que decide el destino en su libertad y de que, para mirar por su existencia, ha de proyectarse hacia el futuro e interesarse por sí mismo en el mundo. En el fondo de la angustia está el *Sorge* ('cuidado, preocupación').

---

<sup>25</sup> *Ibidem*, p. 281.

---

Decir que la preocupación está en el fondo de la angustia es una intuición del filósofo cuando intenta realizar una descripción más central de la estructura existencial del *Dasein*. Es una intuición que no argumenta, sino que encuentra y describe fenomenológicamente. Y para explicarla acude a una fábula clásica recogida por el autor latino Higino (64 a. C.). Sin embargo, es una intuición valiosa que la psicoterapia puede confirmar. Véase si no el caso que citamos en *La revolución emocional*<sup>26</sup>, donde al sentimiento de angustia —ansiedad, bloqueo, taquicardia y nerviosismo— le sucede la reacción de estar alerta y preocupado. Heidegger recurre a la fábula de Higino para expresar esta conexión entre la ansiedad y la idea de preocupación o cuidado.<sup>27</sup>

‘Cura’ es la palabra latina para designar el término alemán *Sorge* o la castellana preocupación. En la fábula, la idea se personifica. Así, cruzando Cura un río tomó en la orilla barro y dio forma al barro con su propia imagen. Cuando pensaba qué nombre le daría, llegó Júpiter y le pidió que le infundiera el espíritu. Júpiter lo hizo. Entonces Cura quiso ponerle su propio nombre, pero él se lo prohibió y le exigió que lo llamase como él. En ese momento apareció la Tierra —*Tellus*—, quien exigió que llevara su nombre, pues estaba hecho con un trozo de su cuerpo. Recurrieron entonces a Saturno —el tiempo— para que decidiera y esta fue su decisión:

Tú, Júpiter, puesto que has otorgado el espíritu, recibirás el espíritu tras su muerte; tú, Tierra, como has otorgado el cuerpo, lo recibirás tras su muerte. Pero, como Cura fue la primera que conformó a este ser, deberá poseerlo mientras él viva. Y, como aún pugnáis por darle nombre, se llamará Homo, puesto que está hecho de humus. (Moreno Claros, 2002: 201)

De esta forma, el hombre, compuesto del barro de la tierra y de espíritu, es la posesión de Cura-*Sorge* —preocupación y cuidado— bajo el poder de Saturno, el tiempo. Preocupación y cuidado de su existencia en el tiempo, en el presente y en el futuro.

---

26 José Antonio Baeza Betancort *et alii* (2015): *La revolución emocional*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme, p. 35.

27 Luis Fernando Moreno Claros (2002): *Martin Heidegger*, Madrid, Edaf, p. 301.

---

Heidegger da una vuelta de tuerca más. Si la existencia se preocupa por el futuro es porque este futuro es temporal y tiene el límite de la muerte. En la conciencia de la temporalidad está la conciencia de la muerte. El *Dasein* es un ser para la muerte. La muerte es su destino. Y, al analizarla, resalta el carácter individual e indelegable de la muerte y aspira a presentar esta experiencia no desde la visión que normalmente tenemos nosotros como espectadores de la defunción de los otros, sino desde un punto de vista interior, subjetivo, cómo se vive la muerte cuando uno muere.

La muerte es algo intransferible, morimos solos. Como afirma Lutero, «nadie puede tomarle a otro su morir». Y es en este momento cuando el *Dasein* es remitido a sí mismo, a su poder ser más genuino. Dicho de otra manera, en el momento de morir puede alcanzar su más genuina autenticidad. Este encuentro consigo mismo ante la inminencia de la muerte lo ejemplifica Heidegger con el relato de León Tolstói *La muerte de Iván Ilich*.

Iván Ilich es un alto magistrado del Tribunal de Justicia de Moscú que disfruta de una vida envidiable propia de la alta burguesía. Tras un pequeño accidente doméstico, contrae una enfermedad que al principio parece poca cosa, pero que va empeorando progresiva e irreversiblemente. Por la mirada del propio Iván van pasando sus compañeros de trabajo, preocupados por sucederlo en su puesto y por el corrimiento del escalafón, y su mujer y su hija, preocupadas por banalidades.

Entretanto, el enfermo comprende que es sentido por los demás como una molestia y advierte la pátina de hipocresía y falsedad que se mueve a su alrededor. En el instante final comprende que esta falsedad e hipocresía han sido la tónica de su propia vida. Y al darse cuenta de improviso le sobreviene una gran paz y una enorme sensación de bienestar. Entonces su hijo aprieta su mano, como reteniéndolo, y él siente lástima y piedad por los que se quedan.

Iván termina por comprender en el momento supremo, cuando ya no caben máscaras ni subterfugios y él yo se recoge en sí mismo, que está disfrutando de un instante genuino: el momento de la autenticidad.

---

#### 4. NO BASTA HEIDEGGER

Ser y tiempo causó un impacto enorme. El carácter dialéctico de la existencia humana, que transita de la existencia inauténtica a la auténtica a través de la experiencia angustiosa de la insuficiencia del mundo y de la propia finitud, fue desde el año 1927 fuente de inspiración en la visión del hombre. Sin embargo, al discurrir por estos pensamientos me planteo varias cosas:

1.º Las situaciones límite no se dan solamente con la angustia ante la muerte o el vacío de la nada. La experiencia del sentimiento del amor, la justicia, la culpa o la necesidad de un sacrificio extremo, incluso el arte o la experiencia religiosa, nos sitúa en momentos de gran conmoción y nacimiento interior, instantes en los que decidimos nuestra vida en una proyección libre y entusiasta.

2.º Las reflexiones de Rogers sobre la tendencia actualizante nos muestran el desarrollo personal como un proceso perfectivo en el que los sentimientos básicos no son la angustia ante la nada o la muerte. Así, por ejemplo, Rosenberg relata el caso de un paciente ya mayor, enfermo de cáncer, que está muy triste y preocupado, pero no expresa sus sentimientos. Cuando la enfermera consigue que hable, manifiesta que está preocupado, aunque no le preocupa su muerte, sino cómo va a afectar ese hecho a su esposa al quedarse sola y tener que atender los problemas sin su ayuda.<sup>28</sup> Hay preocupación y angustia, pero es por el otro. El sentimiento del amor y la lealtad que muestra por el otro es el que desencadena la angustia. Y es al expresarlo, cuando consigue hablar con la esposa, cuando le sobreviene la paz. Heidegger no toma en cuenta para nada en ser y tiempo, los sentimientos transitivos de las personas.

3.º No es tan clara esa división entre angustia y miedo. *A priori*, la angustia provoca un estrechamiento agobiante de la vitalidad por medio de la respiración y la aceleración cardíaca sin situación u objeto determinado; en cambio, el miedo sí que tiene un objeto. Este es el análisis que realiza Kierkegaard y que luego retoma Heidegger. En

---

28 José Antonio Baeza Betancort *et alii* (2014): *Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme, p. 91.



---

realidad, la angustia y el miedo se producen en el marco de situaciones inquietantes que la persona no puede controlar. Sin embargo, me parece que la diferencia básica entre angustia y miedo radica en que la angustia es una situación física, una sensación puntual o un estado físico continuado, pero en él resaltamos la reacción corporal agobiante que impide el normal desenvolvimiento del impulso vital; mientras que el miedo destaca por el estado de alarma ante una amenaza que nos pone alerta. Por tanto, el miedo es claramente una emoción y la angustia, una reacción corporal.

4.º Hay situaciones en las que las circunstancias están muy determinadas y otras en las que no lo están. En el miedo las circunstancias aparecen como una amenaza presente y esa amenaza puede provocar angustia. Así, nos encontramos con casos como el miedo a los espacios abiertos o a los espacios cerrados, el miedo a la conducta de otras personas, el miedo al ridículo o el miedo escénico. Pero hay circunstancias que no están tan determinadas, como el vacío que produce la soledad, la pérdida del empleo o el parón de la jubilación. Son estos casos, en los que aparece el miedo al vacío, en los que sentimos la necesidad de llenar nuestra vida de contenido y no acabamos de encontrar el sentido de la existencia. Todos esos miedos se entremezclan con angustia y, a veces, con pánico.

Los psicólogos resaltan el valor que tienen las emociones como señal de que algo va mal. En el caso del miedo, se trata de una advertencia del peligro. Constatar el peligro es una fuente de preocupación y cuidado, y eso va a generar ansiedad y angustia. Por ello, la angustia expresa probablemente una sensación de impotencia de la vitalidad que acompaña a las emociones de forma transversal cuando esas emociones reflejan la impotencia para superar las circunstancias. Esta circunstancia se da con el miedo que advierte del peligro, pero también en la autoestima, que refleja el sentimiento de no valer y nuestra incapacidad para enfrentar una situación; o en la tristeza, cuando no podemos superar el dolor de una pérdida insustituible; o en la ira, cuando la reacción airada es también reflejo de la propia impotencia.

5.º Decíamos que el organismo humano está movido por una tendencia perfectiva tanto en el ámbito físico como en su desen-



---

volvimiento psíquico. Esta es otra forma de presentar la causa final aristotélica o su explicación del paso de la potencia al acto. También señalamos los diferentes momentos en los que puede surgir una situación límite y cómo, junto a la angustia, otras emociones pueden llevarnos a comprender el ser que realmente somos. En otras palabras, la dialéctica de la existencia no pasa solo por la angustia. Pero es que, además, la angustia puede darse también en esos momentos de crecimiento personal en los que nuestra preocupación está modelando una nueva dimensión para nuestro yo.

Carl Rogers cita el caso de una enfermera que se buscaba a sí misma en su libro *El camino de ser persona*, ejemplo que nosotros recogimos en el libro *La revolución emocional*. Ella había seguido siempre el camino que le habían marcado sus padres o su novio. Entonces llegó un momento en que sintió la necesidad de orientar su vida desde otros esquemas y buscó asesoramiento psicológico, lo que la ayudó a recoger los fragmentos de ella misma. Y señala:

Recuerdo una noche en particular. Durante el día había asistido a mi habitual consulta con el psicólogo y cuando regresé a mi casa me sentía enojada. Estaba enfurecida porque quería hablar de algo, pero era incapaz de identificar de qué se trataba. A las ocho de la noche estaba tan trastornada que tuve miedo. Le llamé por teléfono y me dijo que fuera a su consulta cuanto antes. Fui y lloré por lo menos durante una hora, hasta que por fin salieron las palabras. Todavía no sé todo lo que le dije. Lo que sí sé es que salió mucho dolor e ira que nunca había sabido que existieran realmente. Regresé a mi casa con la sensación de estar dominada por un ser ajeno y alucinante como alguno de los pacientes que había visto en el hospital estatal. La sensación continuó hasta que una noche, sentada, pensando, comprendí que aquel ser ajeno era el yo que había estado buscando.<sup>29</sup>

Cuando el yo auténtico quiere salir de un bloqueo impuesto por nosotros mismos, que hemos trazado nuestra conducta con normas y objetivos que de alguna forma no responden a nuestras íntimas necesidades, se produce una lucha angustiada por romper ese claustro cerrado que impide la salida de nuestro yo íntimo, auténtico.

---

<sup>29</sup> José Antonio Baeza Betancort *et alii* (2015): *La revolución emocional*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme, p. 66.

---

Esta visión la confirma Philipp Lersch cuando señala otras fuentes de la angustia más allá de la propia existencia como tal. Dice:

La experiencia, sin embargo, enseña que la angustia puede asentar sobre otros trasfondos [...], como, por ejemplo, aquellos que no dependen inmediatamente de la posición del hombre en la vida y el mundo, sino que yacen en su ser interno, en la estructura íntima de su personalidad. Esta *angustia intrapsíquica*, como ha sido llamada, establece [...] siempre que en la totalidad de la persona hay algo que no está en orden y se constituye una discrepancia interna. Es la expresión de que el ritmo de vida interior y, por tanto, de la totalidad personal está alterado.<sup>30</sup>

Y destaca el caso de la persona que vive al margen de su conciencia moral o con otra suerte de contradicciones por las que el hombre pierde su centro.

Toda vida incompleta o falsa, fuera de su propio centro o de sus propias posibilidades, puede convertirse en la raíz de la angustia interna, la cual es asimismo un sentimiento permanente de estrechez, alterándose en ella la libre respiración y el desenvolvimiento del ritmo vital. También esta forma de angustia es anónima por naturaleza, pues tampoco sabe por qué y ante qué se pone en marcha. Una prueba de ello la tenemos en el hecho de que la angustia interna empieza a perder su tensión cuando se consigue hacer consciente el trasfondo en el cual asienta en cada caso particular.<sup>31</sup>

Todo esto muestra que, a pesar de la importancia de la angustia heideggeriana, puede que sea excesivo colocarla como centro de la antropología filosófica. En el proceso perfectivo del hombre juegan los sentimientos transitivos, el amor, el sentimiento artístico, la incondicionalidad moral, el sentimiento de la justicia y otros. Pero también son relevantes los gratos momentos de despreocupación y alegría, de paz consigo mismo o de consuelo, el sentimiento de auto-realización. El complejo de angustia existencial ante la nada, unido a la preocupación y el cuidado por la propia existencia y al hecho de definir al hombre como ser para la muerte, muestra unas líneas oscuras, rayanas quizás en el nihilismo.

---

30 Philipp Lersch, op. cit., p. 281.

31 *Ibidem*, p. 281.

---

## 5. EL SENTIMIENTO DE LA NADA: EL NIHILISMO

Quizás no sea la filosofía de Heidegger en sí misma una filosofía nihilista, pues él no señala que la realidad carezca sentido y que la nada sí lo tenga. Por el contrario, parece que se limita a esbozar una descripción fenomenológica sin hacer juicios de valor sobre aquello que describe. Señalar la muerte como destino o afirmar que el ser está limitado por la nada es algo que otros autores han hecho en muchos campos, como por ejemplo en la literatura. Así, nadie advierte el nihilismo en los versos de Jorge Manrique o de *La vida es sueño*. En todo el pensamiento medieval y el arte del barroco está presente la idea de la muerte.

El pensamiento nihilista, esa creencia o sentimiento de la nada que inunda al hombre y lo abandona en el vacío existencial, es una negación de la realidad. Y la actitud del nihilista es la de quien siente y piensa que el mundo ya no es un hogar para el hombre y que ya no podemos esperar nada de él. Se trata de una actitud de profunda y total desconfianza en la realidad de la que por otro lado formamos parte. Es un sentimiento contradictorio, pues la nada no existe, no es real. Ni siquiera puede decirse que la nada nos limite o nos envuelva. Y, por otra parte, nadie puede ser absolutamente nihilista o tan nihilista que no encuentre zonas de realidad que valorar y en las que descansar confiadamente —una música, un buen solomillo, una película, una relación, un paisaje...—. Esta doble actitud de confianza y desconfianza ante la realidad es el contraste de este soneto:

### SER Y TIEMPO

Es uno el Ser. Parménides decía  
que el Ser es una esfera permanente,  
que la diversidad es aparente  
y así es como nació la filosofía.

Y Heráclito eso lo contradecía,  
pues el Ser es un río, una corriente,  
y nada permanece eternamente,  
pues todo era un torrente que fluía.

El Ser y el Tiempo... Heidegger advierte  
que en las lindes del Ser está la Nada  
y el Tiempo nos conduce hacia la muerte.

---

Y Edith Stein, la sabia carmelita,  
nos invita a alzar nuestra mirada  
al Ser que es eterno y nos habita.

## 6. LA CONFIANZA EN LA REALIDAD

Como seres humanos, sea cual sea el nivel de conciencia ante la realidad —estemos en lo que el *mindfulness* llama la conciencia egoica o en estado de presencia—, siempre nos vinculamos confiadamente a la realidad. Es una confianza que precede a cualquier movimiento. No es que la realidad nos rodee o nos envuelva, es que somos parte de ella. Ese estar en la realidad confiadamente precede a cualquier razonamiento. El nihilista puede que justifique desde un punto de vista racional el nihilismo, pero cualquier movimiento de nuestro razonar se fundamenta en la confianza en la razón, una confianza que no es demostrada, sino que es espontánea. La realidad es el barco en el que estamos, el que nos lleva. Confiamos en ese barco durante nuestra navegación. Y esa confianza en la realidad es en sí el antídoto del nihilismo.

El ser fue definido por la filosofía clásica, especialmente por los medievales y el racionalismo de la Modernidad, como poseedor de tres modos de manifestarse: *Esse est ens, verum et bonum* ('el ser es idéntico, verdadero y bueno'). El teólogo Hans Küng toma esta triple cualidad para explicar el rechazo nihilista. El nihilista niega la realidad del ser y lo confunde con la nada —todo es apariencia y no hay fundamento de nada—. Niega también la veracidad de la realidad, pues todo lo existente está transido de falsedad. Pero sobre todo el nihilista niega el sentido de la realidad. La realidad no es buena, no es válida, no encierra ningún valor, carece de sentido.

El psicólogo Philipp Lersch resalta sobre todo esta carencia de sentido como actitud de fondo del nihilista y recoge el pensamiento de Nietzsche:

La existencia es sin meta ni sentido, pero inevitablemente retornante, sin objetivo [...] Tal es la forma más extrema del nihilismo: la Nada, el eterno vacío de sentido. El nihilismo es, por tanto, la convicción de que, detrás de todo lo que el hombre ansía

---

y puede esperar de la vida, no existe sino el desolador vacío de la absoluta falta de sentido.<sup>32</sup>

Y si la angustia existencial coloca al hombre en las sombras de una nada sin nombre, resulta comprensible el engarce del sentimiento del nihilismo con el sentimiento existencial de la angustia. No toda angustia desemboca en el nihilismo; en cambio, este sí desemboca en la angustia. Por eso, desde un pensamiento nihilista, dice Sartre que «el hombre consiste en su angustia».

Pero ¿qué supone la absoluta falta de sentido? ¿Qué significa sentido?

Debemos recordar que tan solo existe sentido allí donde el hombre es reclamado, por encima de la mera conservación de la vida, por la faz de una Idea. Cada Idea tiene el carácter de una voz que, llegando a la intimidad de la cordialidad, le anuncia que hay algo que debe ser porque es bueno que sea. Y esta voz es, al mismo tiempo, una llamada a los hombres a colaborar en el desarrollo de la Idea, con el fin de que esta sea o valga. En esto cobra su vida un sentido. Así ocurre con las ideas de la verdad y de la justicia, de lo bueno y de lo bello, de lo santo y de lo divino.<sup>33</sup>

O también en el compromiso humanitario o religioso en sus más diversas formas.

Cuando se habla de sentido y cordialidad, es menester recordar lo que planteaba Max Scheler sobre los valores —eso que debe ser porque es bueno que sea—. Los valores cobran vida en la experiencia cordial, en la experiencia del corazón. Por eso, Lersch argumenta:

Si la cordialidad es el sector emocional en el que se produce la religación con los valores de transitividad, deduciremos que en el fondo del nihilismo yace un empobrecimiento de esta región, especialmente una pérdida de la capacidad para amar y para las vivencias religiosas, que constituyen el horizonte más lejano encontrado por el hombre en su ser-más-allá-de-sí-mismo. El nihilismo es en sus últimas raíces la pérdida de Dios. Dios ha muerto son las palabras con que Nietzsche ha resumido la situación del nihilismo.<sup>34</sup>

---

32 Philipp Lersch, op. cit., p. 305.

33 *Ibidem*.

34 *Ibidem*, p. 306.

---

Ya aquí empezamos a encontrar una vía de superación de la angustia, la ansiedad y el miedo existencial. Si para superar la angustia intrapsíquica o el miedo se trata de encontrar y hacer consciente el trasfondo sobre el que se asienta cada caso, también podemos afirmar que el miedo y la angustia existencial se producen en la dualidad de la negación de la realidad, por un lado, y de la confianza y afirmación de la realidad, por otro. Se trata, pues, de recuperar la confianza perdida en la realidad y hacer patente el trasfondo en el que se asienta esa pérdida de confianza para superar la desconfianza. Dicho de otra manera, para superar la negación de la realidad es menester encontrar dónde se torció el camino, en qué momento o momentos alguien experimentó el vacío y el sinsentido. Ese paso es ineludible para encontrar la experiencia del sentido de la propia existencia.

Lersch señala también cómo el nihilista elabora su actitud y esboza cuatro modos. El primero sería el nihilismo consecuente, que aboca a la persona a la desesperación y a la autodestrucción. El segundo, por el contrario, se apoya en la satisfacción intelectual, no exenta de pretendida superioridad moral, de presunción y de ironía por haber desenmascarado la falsedad de la existencia y del mundo, carentes ambos de sentido. Otro camino, el tercero, es de rebelión contra todo lo existente para actuar contra todo con espíritu destructivo. Esta es una actitud negativa, destructiva, incluso demoníaca, aunque se enmascare en ideas e ideales justificativos, como en el caso del terrorismo. Y una cuarta vía estriba en la aceptación del sinsentido como un componente de la propia existencia.

## **7. CÓMO SUPERAR LA ANGUSTIA**

Frente a todas estas vivencias de la angustia, el miedo y el vacío del nihilismo, hay algo que pugna dentro de nosotros para invocar el sentido de la propia existencia. Se trata de restaurar esa confianza en la realidad que en un momento dado se ha quebrado y cuya pérdida ha supuesto la apertura de temores y la vivencia de la angustia. En el miedo con causa, o en la angustia motivada por una crisis interna entre dos facetas de la personalidad, siempre suele aparecer el yo crítico alimentando el miedo. Para restaurar la paz interior y liberarnos del

---

bloqueo o del ensañamiento del crítico, procede intentar comprender sobre qué experiencias destructivas se asienta nuestra inseguridad. Ya sabemos que el proceso de retorno de las vivencias —la atención emocional— nos lleva en último lugar a comprender aquello que necesitamos para superar nuestra inseguridad y nuestro temor.

En nuestro libro *Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional* desarrollamos nuestro método de atención emocional. Entrar en él ya supone introducirnos en nuestro interior y, desde lo que llamamos estado de presencia, aplicar la técnica de Gendlin para despejar el espacio, para ponernos en contacto con nuestro yo íntimo y poder separarnos de aquello que nos preocupa. Este ejercicio es un poderoso ejercicio antiestrés. A partir de él, y siguiendo las pautas del método, podemos intentar enfocar la sensación de la angustia y ver a qué situación emocional responde.

Señalamos antes que la angustia es un estado sensorial en el cuerpo, que experimenta un freno a su impulso vital, un estrechamiento de su capacidad para respirar o una aceleración del ritmo cardíaco. Y dijimos que tales síntomas no son exclusivos de un sentimiento trágico de la vida, sino que son transversales, esto es, pueden darse en relación con distintas emociones.

Los ejemplos que citamos a continuación están ya incorporados a nuestros trabajos anteriores. Por eso, los citamos sucintamente remitiendo al libro y a la ponencia que lo contiene. En todos estos casos subyace la temática de la preocupación, pues Heidegger intuyó que tras la angustia latía esa inquietud por el futuro. Esa inquietud por el futuro, a su vez, se manifiesta en distintas situaciones emocionales, por lo que la angustia y la preocupación no se agotan en el temor a la existencia o a la muerte, sino que nos revelan su presencia en las emociones que pueden tener un perfil destructivo.

Podemos ver algunos ejemplos de emociones destructivas en los siguientes artículos recogidos en la publicación *La revolución emocional*, de la que ya hemos hablado anteriormente.

Así, encontramos el caso del pánico de un profesional publicitario en el acto de una presentación (p. 33), la angustia y el sentimiento

---

de tristeza de quien no creía en el *focusing* (p. 35) y la angustia y el amor propio herido en el caso de la directora de formación (p. 37) o también el caso citado por Rogers y recogido anteriormente de la enfermera que se buscaba a sí misma.

En el caso de la enfermera, que había seguido siempre en su vida los caminos marcados por otras personas, la angustia y la preocupación en su búsqueda eran evidentes. Su temor por lo que estaba viviendo también. Sin embargo, su emoción se manifestó como una ira torrencial, una ira contenida durante años que ahora brotaba. Y no era preocupación o angustia por la existencia como tal o por la muerte, sino que la movía una fuerza interior que desbloqueó la vida que latía dentro de ella.

En el caso de la directora de formación había miedo a las críticas, un bloqueo enorme y angustia por no poder salir de aquel atolladero profesional en el que se encontraba y que le producía aquel sentimiento de no valía: la falta de autoestima era evidente. No era el temor por la existencia, sino el sentimiento de impotencia para desarrollar su cometido profesional, derivado de las críticas recibidas, lo que la hacía vivir en un permanente estrés.

La angustia y el miedo sí fueron parejos el caso del profesional de la publicidad que de pronto sintió el miedo escénico. De tal manera le afectó que sufrió un ataque de pánico. Era preocupación, angustia y también miedo al fracaso, pero ese bloqueo de la vitalidad natural no se producía por una angustia existencial, sino por el nerviosismo que le producía el enfrentamiento con el público.

En el caso del señor enfermo de cáncer, citado por Rosenberg, que no le decía nada a su esposa, el pobre hombre estaba triste y bloqueado, pero su agobio y su angustia no provenían del miedo a su propia muerte, que ya había aceptado, sino que se manifestaban como una preocupación por su esposa, pensando en cómo superaría la situación después de su muerte.

En el caso del compañero que no creía en este tipo de psicoterapia no directiva, el análisis de Heidegger es más próximo, pues las taquicardias y el estado de ansiedad eran frecuentes. Lo llevaba con



---

él, decía. Expresó esta sensación de agonía y, al manifestarla con otras palabras, señaló que la vivía «alerta y preocupado». No sé exactamente la fuerza de aquel drama interno, pero lo determinante fue el desbloqueo que experimentó en forma de una enorme paz y dicha. El sentimiento no era nada pesimista, ni la muerte estaba presente como pensamiento, sino que era la expresión de una profunda alegría que necesitaba expandirse.

Así y todo, en la angustia y el miedo existencial, cuando la vida se vive con un tono de incertidumbre y vacío —la muerte de un ser querido, la pérdida del empleo, la jubilación, el sentimiento del nido vacío—, recorreremos el camino del ser hasta el límite donde aparece la nada. Caer en ese abismo supone la autodestrucción o la destrucción de nuestro entorno. Es menester entonces recorrer el camino de retorno de la vivencia para restaurar de nuevo la aceptación incondicional de la realidad que somos nosotros mismos y la realidad que nos rodea.

## 8. LA CONFIANZA EN LA REALIDAD Y SU RESTAURACIÓN

¡La confianza radical es un don! La realidad me está dada previamente: si la acepto confiado, la recobro llena de sentido y valor. Mi propia existencia me está dada previamente: si la acepto confiado, puedo experimentar el sentido y valor de la existencia. También mi razón me está dada previamente: si la acepto confiado, puedo experimentar su racionalidad. Y también mi libertad me está dada previamente: si la acepto confiado, puedo experimentarla como real.

Estas palabras de Hans Küng<sup>35</sup> nos invitan a recibir la realidad del mundo, la realidad que somos, la realidad de nuestra razón y la propia libertad como un don que desde el principio nos pertenece, pero que también debemos proteger, pues esta confianza radical no permite refugiarse en la sensación de un mundo idílico. La realidad es problemática y nuestra confianza en la realidad reclama también su transformación. Lo curioso es que toda esta actitud de confianza, en la que están en juego la existencia, la razón y la libertad, no se fundamenta en un desarrollo racional, sino que es el producto de una fe.

---

35 Hans Küng (1978): *¿Existe Dios? Respuesta al problema de Dios en nuestro tiempo*, Madrid, Ediciones Cristiandad, pp. 613-615.

---

¿Y cómo encontrarnos con la realidad y fortalecer nuestra fe en ella? El encuentro con los demás dentro de las condiciones rogerianas y el propio ejercicio de la atención emocional o del retorno a nuestras vivencias básicas es el medio de recuperar la confianza. Entre esas vivencias, destacamos el sentimiento del amor, el sentimiento artístico, el sentimiento filosófico y el sentimiento religioso. Todas estas vivencias que reconstruyen nuestra confianza en una realidad que no deja de ser problemática tienen en común que son vivencias transitivas, que descubren para nosotros la realidad como valor de sentido y ese sentido nos coloca más allá del tiempo y del espacio, en una experiencia personal transfísica, metafísica.

### 8.1. El sentimiento del amor

En el amor erótico y en el humano es un tú lo que se busca y se percibe como Idea. Por ello, podemos decir que estas dos formas del ser para otro tienen una fuerza Ideatoria. Lo que constituye la meta de las tendencias del amor erótico y del amor humano es la Idea de un tú, o, mejor dicho, el tú en su condición general única e insustituible como Idea. El amor erótico y el amor humano son tendencias dirigidas al prójimo; se inquiere y busca, en la existencia temporal del otro, una supratemporalidad metafísica. Desde este punto de vista, son tentativas de alcanzar algo eterno.<sup>36</sup>

En el amor erótico, además de la vivencia de la espiritualidad, la vitalidad se manifiesta como la búsqueda del tú y de la procreación de un tercero. En el amor humano, prevalece la vivencia de la espiritualidad: la solicitud, la fidelidad y la entrega llevada hasta el sacrificio propio.

En el amor sentimos la llamada a lo más profundo de nuestra intimidad del valor de la persona amada como un valor de sentido de la realidad que ambos somos: «El ser amado brilla y aparece como algo supratemporal, metafísico y absoluto en lo temporal de la existencia».<sup>37</sup> Y cita Lersch a Goethe en la tragedia *La hija natural* en las palabras del personaje del Duque ante la muerte de la amada: «No eras ningún sueño cuando te veía, tú eras, tú eres. La divinidad

---

<sup>36</sup> Philipp Lersch, op. cit., p. 153.

<sup>37</sup> *Ibidem*, p. 229.

---

te pensó y te representó antes; por eso participas de lo infinito, de lo eterno, y eres mía para siempre».

En el amor, la vivencia transitiva por antonomasia, convertimos a la persona en valor ideal, en alguien por quien tiene sentido vivir y morir. Si el sentido consiste en encontrar el camino que nos llama y nos compromete desde la radicalidad de la existencia, en el amor sentimos esa llamada poderosa que nos invita a vivir para los demás.

## 8.2. El sentimiento artístico

En la experiencia del sentimiento artístico también encontramos esa inmersión en la realidad que vive en él. Advierte en esa realidad el sentido de la belleza que en ella se contiene y, a través de la belleza, transforma la realidad ocasional y temporal en una idea de eternidad. La vivencia artística otorga a la persona una experiencia de lo que en el *mindfulness* se llama tránsito de la conciencia egoica o egocéntrica al estado de presencia, a la conciencia de una atemporalidad donde el espacio y el tiempo desaparecen.

Típico del sentimiento artístico es la transformación anímica que se produce en la escucha de una pieza musical en la que, como decía Fray Luis en la oda a Salinas, el alma navega. Y equivalente al sentimiento artístico es el sentimiento estético que surge en la contemplación de una puesta de sol.

## 8.3. El sentimiento metafísico

Quizás la afirmación de la realidad más poderosa, en contra del sentimiento/pensamiento de la nada, sea la que se produce en el sentimiento metafísico. Es la experiencia del ser, de la plenitud de la realidad. En el límite del ser, en la tentación de la nada, siento ascender en mí al ser que debe ser. Y en esa experiencia no cabe solo la posibilidad de la contingencia más o menos ocasional o accidental del ser o de los seres, sino que la realidad solo es posible en ese ser que es necesario y nos trasciende: el ser por cuya virtud somos.

Se encierra ahí un sentimiento de asombro. Con el asombro ante la realidad empezaron las preguntas del filosofar, que era, como decía Aristóteles, «una sabiduría que se busca». Aquí el asombro nos lleva

---

hacia lo absoluto del ser, de manera que la variedad y multiplicidad —como ya señalaba Parménides— son solamente apariencias de una visión eterna e inmutable del ser que trasciende nuestra diversidad e inseguridad.

De ese sentimiento de asombro brota también la veneración provocada por el misterio insondable de la realidad, que se sitúa más allá de toda comprensión de la razón: nos sentimos entonces ante un horizonte en el que perdemos nuestra capacidad de determinación o cálculo. Es el horizonte de lo absoluto y eterno, que está fuera del tiempo y el espacio, y donde sentimos, con una conciencia de nuestra propia pequeñez y una buena dosis de humildad, el abismo de nuestra trascendencia como posibilidad real. De este asombro ante el misterio de la existencia da fe el siguiente soneto.

#### LA METAFÍSICA, ¿RAZÓN O CORAZÓN?

¿Por qué existe algo y no más bien la nada?  
Leibniz lo preguntaba y su propuesta  
no nos deja siquiera otra respuesta  
que al misterio rendir nuestra mirada.

El tiempo nos citó en su calendario:  
se nos va, se nos fue, en un repente.  
No basta que el Ser sea contingente,  
que sea Eterno es preciso y Necesario.

Lo pide la Razón y evidente;  
mas razonar es cosa de la mente,  
al concluir triunfante un silogismo.

Pero hurgando en el fondo de mí mismo,  
sabe mi corazón que necesito  
el Misterio, lo Eterno, el Infinito.

#### 8.4. La filosofía oriental y el sentimiento de realidad

Y hablando desde una perspectiva filosófica de este sentimiento de realidad frente al sentimiento nihilista, conviene advertir las distintas maneras de comprender la realidad de la filosofía oriental y la occidental. La filosofía occidental, tanto desde su raíz griega primero y como desde su filosofía cristiana después, plantea dentro del misterio de la vida y del sentido de la realidad el destino del hombre tras la muerte,

---

esto es, la inmortalidad. No quiero entrar en el tema a fondo, sino apuntar en qué medida para nosotros el sentido de la vida está ligado a la vida futura. En cambio, para los orientales no es así. Sin embargo, en ambos casos hay una afirmación del sentido de la realidad.

Para el occidental, la inmortalidad del alma es parte del contenido de la filosofía. Platón lo plantea en *El banquete* y, sobre todo, en *Fedro*, argumentando cómo la simplicidad del alma nos hace incorruptibles. También para Kant, por ejemplo, la inmortalidad es un postulado derivado de la incondicionalidad moral. Para una filosofía de base existencial, la experiencia de la trascendencia, del sentimiento metafísico o del sentido de la realidad que somos postula la creencia en el hecho de trascender a la propia muerte. Para oponer el pensamiento occidental al oriental, Jaspers cita varios textos de Goethe. «Carentes de toda fijación mítica [quiere decir quizás religiosa o teológica], la fe en la inmortalidad de Goethe es un ejemplo representativo para esta superación de la muerte por la vida<sup>38</sup>». Así:

No puede ningún ser caer en la nada,  
lo eterno marcha de una en otra cosa.  
¡Consérvate feliz en la existencia!  
Ser es eterno; que hay leyes que guardan  
los tesoros de la vida  
con que todo se adorna y engalana.<sup>39</sup>

En cambio, en la filosofía oriental, y en la medida en que el *mindfulness* se extiende, está penetrando entre nosotros esta otra visión de la realidad en la que la muerte supone la desaparición individual, englobada finalmente en el todo de lo real, en la conciencia divina, en el ser.

Javier Izarra, cuyo conocimiento de la filosofía oriental ya sabemos, me ha dejado un texto de Alan Watts en el que señala esta diversidad del espíritu oriental y de su cosmovisión. En el texto, el autor describe esa pasión de chinos y japoneses por situar los templos en las montañas, en bosques de árboles gigantes en los que el edificio principal nos sorprende con esas portadas exóticas y coloristas. A ellas les sigue un

---

38 Karl Jaspers (1967 [1919]): *Psicología de las concepciones del mundo*, Madrid, Gredos, p. 347.

39 *Ibidem*.

---

amplio camino de piedra escalonado adornado de leones y dragones que conduce a otra puerta tras la que se encuentra un patio rodeado de árboles y un espléndido templo en cuyo centro encontramos un altar rodeado de budas, velas e incienso, con un Buda central sonriente.

En su parte posterior aparece otro santuario más modesto, otro tramo de escaleras en medio del bosque y un templete sintoísta, más antiguo y sencillo, rodeado de un pequeño jardín atravesado por un sendero sinuoso que conduce a otro tramo de escaleras que acaban en un cementerio en mitad del bosque, sin lápidas y con sencillas estacas de madera con los nombres de los muertos. Escribe Watts que «la atmósfera de ese pequeño cementerio [...] suele transmitir la impresión de que las cosas simplemente fluyen». Detrás del cementerio se encuentra otro pequeño santuario y tras él, otro tramo de escaleras.

Pero ¡Dios mío! Todavía hay otro tramo de escaleras, que solo es ya un estrecho sendero, que se adentra aún más en el bosque, para acabar desapareciendo en la maleza, con un poema sencillo: «Esto es todo lo que hay. El sendero se pierde en el perejil».

Intuyo que este instructivo paseo nos indica el sentido de la realidad y del viaje de la vida en el que pasamos por diversas etapas descubriendo todo lo que hay. Y al final de este viaje, en el que la realidad fluye y el hombre fluye con ella, solo hay un sendero entre la maleza que se pierde en la propia tierra. Pero el paseo —o el viaje— ha valido la pena. Entonces, al terminar, el viajero estaría de acuerdo con este clarificador epitafio: «El sentido de la existencia es la existencia misma». El budismo no pide más.

### **8.5. El sentimiento religioso**

El sentimiento metafísico puede estar influido por el sentimiento religioso. En ese caso, la visión de la realidad y su valor tiene matices diferenciales importantes. A veces, la realidad presente es negada por la religión —por la ascética religiosa, como señalaba Nietzsche—, negando el mundo y su caducidad como cuestiones sin verdadero sentido. Una negación similar a la budista. Pero más profundamente el sentido de la religión de cara a la realidad es afirmar en ella una forma superior de valor, una forma suprema de realización del sentido

---

de la existencia humana en la que lo divino se hace presente de tal manera que lo fugaz, lo insatisfactorio, lo efímero y lo frustrante de la realidad se anulan y superan en la vivencia religiosa.

En la sumisión y la entrega o en el hecho de mantenerse abierto a la voluntad divina, se actúa de tal manera que el ser humano es consciente de que su existencia está ligada y amparada por un ser superior. De ahí que Philipp Lersch afirme que «el hombre religioso muestra una especial actitud, una confianza en el sentido del mundo y del destino, una inalterabilidad frente a todas las tribulaciones y peligros».

Una cuestión que me gustaría plantear finalmente es cómo este sentido de la vida y de la realidad propio del sentimiento metafísico y religioso que afirma el sentido trascendente de la vida humana encaja con el sentido de la autorrealización. Este se fundamenta en la psicoterapia humanista, en concreto en la confianza rogeriana, que se manifiesta en la tendencia actualizante o en la fuente interna implícita en nosotros de la que nos habla el *focusing* de Gendlin.

Esta fuente implícita y esa dinámica actualizante y perfectiva es ese impulso vital previo a la razón y a la emoción, que nos empuja a realizar nuestros sueños y a vivir el ser que llevamos dentro. Se trata de un impulso tan nuestro que nos acompaña incluso en el mismo momento de la muerte. ¿Que cómo puede ser esto? Quizás podamos encontrar una cita y un ejemplo.

La cita es la famosa cita de San Agustín: «No quieras ir afuera, vuelve dentro de ti mismo, en el interior del hombre habita la verdad, y si encuentras que tu naturaleza es mudable (esto es, es contingente) trasciéndete a ti mismo». Pues sí, en el momento supremo de la vida, cuando más contingente y mudable es nuestra existencia, la invitación agustiniana es transformar nuestro impulso vital en impulso trascendente. Esta es la cita. Falta el ejemplo.

A pesar de que el ejemplo que hemos escogido afecta al sentimiento religioso, muestra de manera clara cómo en el encuentro de la emoción de fondo la persona descubre su propia necesidad existencial. Así, cuando Jesús de Nazaret siente la angustia de la crucifixión,

---

vive como emoción raíz el abandono del Padre. Él, que ha vivido su misión anunciando el reino de ese Dios Padre, en el instante de su muerte siente su abandono, que es un abandono total, desolador y angustioso. Se queja de ese abandono y, en lugar de pensar que su destino es la muerte, lanza un último grito desde el fondo de su ser humano: «Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu». Es el último rastro de la tendencia por la vida, donde encontramos la tendencia actualizante propia del ser viviente y la sumisión del sentimiento religioso a la voluntad divina.

No hay que esperar al momento de la muerte para que este ensamblaje de arte, amor, sentimiento metafísico y religioso se manifieste. Puede ocurrir en cualquier momento en el que, en nuestro cuerpo y espíritu, la búsqueda del sentido de la vida, los dramas y las preocupaciones de la existencia o el asombro del enigma de una realidad problemática que nos rodea provoquen una crisis. Blas de Otero tiene una hermosa poesía donde toda la angustia, búsqueda, soledad, frustración, hambre y muerte de Dios, desolación y encuentro parece ascender y mezclarse en un momento de revelación del ser total, que somos nosotros y Dios mismo. Este poema se llama «Serena verdad».

Hay un momento, un rayo en rabia viva,  
entre abismos del ser que se desgarran,  
en que Dios se hace amor y el cuerpo siente  
su delicada mano como un peso.

Hemos sufrido ya tanto silencio,  
hemos buscado a tientas tanto, estamos  
tan cubiertos de horror y de vacío  
que entre las sombras su presencia quema.

Grandes horrores con su hambre inmensa  
nos comieron las ansias, mas ninguno  
es como tú, dolor de Dios, león  
del hombre, hambre inmortal, sed siempre en vilo.

Y de pronto, en un desmayo íntimo,  
en un instante interno, eternizado,  
surge el amor, irrumpe, nos levanta,  
nos arroja en el cielo como un mar.



---

Somos pasto de luz, llama que va  
vibrando en el vaivén de un viento inmenso,  
viento que sube arrebatadamente  
entre frondas de amor que se desgarran.

Ah, la mujer, la alcoba rosa y pálida,  
cuerpo de la mujer, alma de oro:  
en evidencia pone a Dios, lo veo  
encarnado, hecho humilde criatura.

Y ese río, que pasa siempre y nunca,  
y esa selva ignorada que me acoge,  
son sobre abismos misteriosos lenguas  
de Dios, eternidad que fluye y queda.

Busqué y busqué; mis manos sangran niebla,  
tropezaron en llambrias y galayos,  
se me abrieron, llagaron de infinito,  
pero fue todo en vano: te evadiste.

Llegué a odiar tu presencia, «odiamos, dije,  
al Inasible», pero el suplicio  
se hizo peor, mi sed ardía sola;  
como una ola me anegaste Tú.

Y fui llama en furor, pasto de luz,  
viento de amor, que arrebatadamente  
arrancaba las frondas, y las iba  
subiendo, sí, subiendo hasta tu cielo.

Allí, medidas en vaivén de céfiro,  
en finísima luz y aguas de oro,  
gozan tu paz, parece que te miran,  
¡oh, Serena Verdad!, con mis dos ojos.



---

## EPÍLOGO

### EL FIN DE UN CICLO (2009-2016)

#### 2009. LOS ENCUENTROS CON LA FILOSOFÍA

En 2009 comenzamos en la Fundación MAPFRE Guanarteme los «Encuentros con la filosofía». Fruto, de ello, en el otoño de 2012 la Fundación publicó el libro *Crítica de la razón valorativa, filosofía de las emociones y de la comunicación*, que recogía una serie de trabajos presentados en la Fundación entre 2009 y 2011. En el libro se anunciaba ya de alguna forma un proceso que me iba llevando desde la reflexión filosófica a interesarme por la psicoterapia y a descubrir el vínculo común entre ambas.

A modo de conclusión escribía entonces en el epílogo de aquel libro:

una vez que hemos discurrido sobre el hombre en su plenitud existencial (K. Jaspers), o sobre su realidad como «esencia abierta» y, por tanto, libre (Zubiri), y sobre la riqueza que se esconde en su interior, tal como puede enseñarnos una visión positiva de sus emociones y se nos manifiesta en la tendencia perfectiva de su fuente interior (C. Rogers y E. Gendlin), y una vez advertida su intrínseca referencia constitutiva a los demás, como sujetos en cuya comunicación nos realizamos; y si contrastamos esta visión perfectiva del hombre con la realidad oscura de la violencia perdurable, los acosos escolares, los acosos de los adultos, los abusos, el maltrato, la explotación de los niños y mujeres, la guerra, el exterminio de poblaciones enteras, esto es, con esa perversión sistemática, y en tantos casos cercana, de la conducta del hombre (*homo homini lupus*), y también de los jóvenes violentos o desarraigados, tenemos que hacernos al término de estas páginas esta pregunta, esta gran pregunta: si creemos que nuestra reflexión y las páginas antecedentes pueden llevarnos a alguna parte.

Y la pregunta era y es: «¿Cómo podemos trasladar una filosofía del hombre y de los valores a la realidad social de nuestro tiempo de

---

forma que nuestra reflexión sea constructiva, sea real y no quede en puro pensamiento?».

En aquel epílogo señalaba que, si queremos hacer real esta filosofía del ser humano, estamos llamados a aplicar algún remedio a la ignorancia y a la deformación emocional que está en la base de los condicionamientos violentos de las relaciones sociales. Solo así podemos influir en el campo de la educación, señalar la ignorancia emocional con la que los adultos crean sus familias y la deformación emocional existente en la base de las relaciones sociales y políticas. Y para superar esta ignorancia proponía el estudio y la aplicación de las psicoterapias humanistas y similares con una finalidad básicamente formativa, más que terapéutica. Entonces desde ese estudio podríamos buscar un modelo formativo y una filosofía de la educación emocional.

## **2016. UNA FILOSOFÍA PARA LA ACCIÓN: FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Al término de los últimos ocho años, a la hora del cierre de este libro y de los seminarios de filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional celebrados en la Fundación MAPFRE Guanarteme, deseo poner de manifiesto que ese modelo formativo y esa filosofía de la educación emocional ya existen y han sido puestos a prueba a través de nuestros seminarios en la Fundación. Ese modelo que se encuentra explicado en los libros que la Fundación ha editado en estos últimos años está contenido en un curso disponible en el portal formativo del Instituto Virtual de Ciencias Humanas<sup>40</sup> y está siendo utilizado como instrumento formativo por un sindicato independiente de profesores —ANPE— en la formación del profesorado.

---

40 Más información en [www.ivch-cursos](http://www.ivch-cursos).

---

Este curso de Formadores en Gestión y Entrenamiento de la Inteligencia Emocional supone una síntesis de influencias diversas: de la filosofía existencial, de las psicoterapias humanistas, del *mindfulness* y de la comunicación no violenta. Incorpora una teoría, pero sobre todo una praxis que se desenvuelve en su desarrollo a distancia y se completa en talleres presenciales. Pues se trata, desde luego, de ‘comprender’ ejercitando la razón, comprendiéndose fundamentalmente a uno mismo para entender a los demás desde la experiencia emocional. Este aspecto le da al curso una dimensión nueva e introduce a quienes lo siguen en una vivencia sorprendente y enriquecedora.

Hay ya un buen anecdotario de las personas que han seguido este curso. Escogeré solamente algunos ejemplos.

*Gracias por este curso.* Ha sido altamente positivo y puedo decir que para mí ha habido un antes y un después. He comenzado un proceso imparable de formación que está haciendo que cada vez descubra más de mí y del mundo que me rodea. Los ejercicios propuestos en el curso me son de muchísima utilidad.

Quería dar las gracias por el curso: cómo ha logrado en estos temas condensar el ideario en torno a la inteligencia emocional. Me ha encantado adentrarme en el pensar filosófico, en el emocionario de Greenberg, en la comunicación no violenta de Rosenberg y en el *focusing* de Gendlin... ¡Me queda tanto por aprender! Le aseguro que *ha marcado un antes y un después en mi vida.*

Me apasiona todo lo que he aprendido y las posibilidades que me dan estos conocimientos para gestionar mejor mis emociones, para aceptarlas y, desde esa base, solucionar mis conflictos y contradicciones. A su vez, todo esto lo puedo aplicar en diferentes facetas de mi vida y en mi vida profesional, y *dotar de estas poderosas herramientas a las personas con las que trabajo.*

---

Estos meses de curso han sido *un regalo para el alma*. Creo que existe un gran potencial en las teorías humanistas y que nuestro ser se siente nutrido con ellas. Solo espero seguir indagando y perfeccionando en mi búsqueda interior.

Echo una mirada atrás y advierto el gran cambio que el análisis de las emociones ha producido en mí y cómo *en poco tiempo he aclarado la búsqueda de años...* Imagino un futuro altamente constructivo que me invita a vivir y maravillarme, a realizar mi propósito, a quererme y querer a los demás... Siento el fluir de la energía, es una sensación liberadora.

El curso me ha gustado mucho. *He aprendido técnicas para mí novedosas* para emplear en clase con mis alumnos.

Para mí esta experiencia ha servido para acercarme al mundo de las emociones, mías y de mis alumnos. *Las estrategias aprendidas me están ayudando* no solo en mi profesión, sino en los acontecimientos de mi vida personal.

Personalmente, me ha resultado muy interesante para mí y también para aplicar lo aprendido en el aula con mis alumnos. *Es un curso muy recomendable para todos los profesores.*

Este año ha sido bastante duro a nivel familiar, laboral y personal, generando un estado de rabia y frustración del que no sabía cómo salir. Esa rabia estaba volcándola sobre compañeros y compañeras de trabajo, alumnado, etc. *Creo que con la ayuda de los ejercicios del curso he podido buscar mi espacio, un tiempo para estar conmigo y poder preguntarme qué es lo que me pasa y qué necesito.* Me sentía como si en mi corazón no pudiese entrar la luz y ahora no para de sentir calor. Se me saltan las lágrimas al reconocer y volver a sentir estas emociones perdidas y ausentes durante tanto tiempo.

Empecé este curso para mi formación complementaria, para poder formarme y formar a otros, y tengo que confesar que *me ha ayudado más en el terreno personal de lo que imaginé.* Lo que antes no era capaz, ahora echo la vista atrás y lo veo como pasos que

---

he ido dando hasta llegar al día de hoy y eso me hace sonreír: soy \_\_\_\_\_, soy persona, siento y me hago sentir... Como bien pude aprender en la parte práctica, quiero profundizar en la asertividad, el miedo social y el crítico interno, ya que he aprendido que mi yo crítico (el eterno vigilante) me ayudará a seguir adelante y que junto como mi yo racional podré estar conmigo y con los que me rodean, impensable en mí hace años.

Y cierro este epílogo con una última reflexión de una profesora/alumna:

Sinceramente, esperaba un curso sobre qué es la inteligencia emocional y cómo tenemos que trabajar con los niños/as para ayudarles a desarrollarla. Pero *el curso ha sido más profundo de lo que esperaba.*

Se cierra un ciclo. Lo que hemos hecho en estos años está en los libros que hemos escrito. Deseo dar las gracias a los compañeros que actuaron y escribieron conmigo y me apoyaron. También quiero expresar mi gratitud a quienes nos apoyaron asistiendo a nuestros seminarios. Y otro ciclo se abre con el curso de Formadores en la Gestión y Entrenamiento de la Inteligencia Emocional, que vuelve un año más en el sindicato ANPE y en el Instituto Virtual de Ciencias Humanas, una herramienta muy sencilla que va a ir transformando el aula, la familia y la empresa dando cabida a la inteligencia emocional.

JOSÉ ANTONIO BAEZA BETANCORT





---

## BIBLIOGRAFÍA

Los títulos escritos en negrita tienen una relación directa y práctica con el objetivo del curso —discernir, entrenar y gestionar las emociones propias, generar la motivación y comprender las emociones ajenas—. Los otros responden a citas que se incluyen en la exposición de los temas, de mayor o menor amplitud.

Abbagnano, Nicola (1980 [1969]): *Introducción al existencialismo*, México, Fondo de Cultura Económica.

Alemany, Carlos *et alii* (2007): *Manual práctico del focusing de Gendlin*, Bilbao, Desclée de Brouwer.

Baeza Betancort, José Antonio, Lourdes García Averasturi y Elsa López (2012): *Crítica de la razón valorativa, filosofía de las emociones y de la comunicación*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme.

Baeza Betancort, José Antonio, Javier Izarra Cala, Héctor Montesdeoca Naranjo y José Juan Quintana Montesdeoca (2014): *Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme.

Baeza Betancort, José Antonio, Brigitte Falkenburg, Javier Izarra Cala, Héctor Montesdeoca Naranjo y José Juan Quintana Montesdeoca (2015): *La revolución emocional*, Las Palmas de Gran Canaria, Fundación MAPFRE Guanarteme.

Fromm, Erich (2011 [1941]): *El miedo a la libertad*, Barcelona, Paidós.

Gendlin, Eugene T. (2002): *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Bilbao, Mensajero.

Goleman, Daniel (1996): *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.

Greenberg, Leslie (2000): *Emociones: una guía interna*, Bilbao, Desclée de Brouwer.

- 
- Hirschberger, Johannes (1982 [1965]): *Historia de la Filosofía*, Tomo II, Barcelona, Herder.
- Hough, Margaret (2011): *Counseling: teoría y práctica*, Barcelona, Editorial Eleftheria.
- Jaspers, Karl (1958): «Filosofía», *Revista de Occidente*, Madrid, 1958.  
----- (1977): *Iniciación al método filosófico*, Madrid, Espasa Calpe.
- Kremer-Marietti, Angèle (1977): *Jaspers y la escisión del ser*, Madrid, Edaf.
- Küng, Hans (1978): *¿Existe Dios? Respuesta al problema de Dios en nuestro tiempo*, Madrid, Ediciones Cristiandad.
- Lersch, Philipp (1968 [1938]): *La estructura de la personalidad*, Barcelona, Editorial Scientia.
- Luyten, William (1968): *Fenomenología del derecho natural*, Buenos Aires, Ediciones Carlos Lohlé.  
----- (1980): *Fenomenología existencial*, Buenos Aires, Ediciones Carlos Lohlé.
- Merleau-Ponty, Maurice (1993 [1945]): *Fenomenología de la percepción*, Barcelona, Planeta Agostini.
- Moreno Claros, Luis Fernando (2002): *Martin Heidegger*, Madrid, Edaf.
- Patt, Stephan (2000): *El concepto teológico-místico del «fondo del alma» en la obra de Edith Stein*, Pamplona, Ediciones Universidad de Navarra (EUNSA).
- Rogers, Carl (1987): *El camino del ser*, Barcelona, Kairós.
- Rogers, Carl (1992): *El proceso de convertirse en persona*, Barcelona, Paidós.
- Rosenberg, Marshall (2006): *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*, Buenos Aires, Gran Aldea Editores.
- Simón, Vicente (2012): *Vivir con plena atención: de la aceptación a la presencia*, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Weiser Cornell, Ann (1999): *El poder del focusing*, Barcelona, Ediciones Obelisco.

---

## RESEÑAS BIOGRÁFICAS

JOSÉ ANTONIO BAEZA BETANCORT es titulado en Filosofía y Letras, especialidad en Filosofía Pura, y Derecho. Su vida profesional, sin embargo, ha estado vinculada al periodismo radiofónico —es también titulado en Programación de Radio y TV— como director de Radio Popular de Las Palmas y Radio TV Libertad. Ha compatibilizado las tareas radiofónicas con las de profesor de materias como Psicología, Sociología o Investigación Social, y de Derecho Natural y Obligaciones y Contratos en el antiguo Colegio Universitario de Las Palmas de Gran Canaria y de Filosofía del Derecho en la Extensión de la Universidad de La Laguna. En el ámbito de la radioenseñanza, impulsó un curso para la promoción de la mujer, que le valió la Antena de Oro. Así mismo, ha producido y editado varias radionovelas sobre la emigración canaria en Venezuela y Cuba. Además, es autor de un manual audiovisual para el aprendizaje del español para portugueses y otro de portugués para españoles.

Articulista ocasional y conferenciante habitual, es el creador de un curso de expresión literaria y otro de oratoria —ambos para el Instituto Virtual de Ciencias Humanas (IVCH): [www.ivch-cursos.es](http://www.ivch-cursos.es)—. Desde su jubilación, ha dirigido su interés hacia la filosofía y la formación en el campo de la inteligencia emocional, de lo que dan testimonio el trabajo *Crítica de la razón valorativa* (2012) —accésit del VIII Premio Internacional de Investigación en Humanidades Millares Carlo—, editado por la Fundación MAPFRE Guanarteme, el curso a distancia «Gestión y entrenamiento de la inteligencia emocional» —IVCH: [www.ivch-cursos.es](http://www.ivch-cursos.es)— o el curso de «Formador en la gestión y entrenamiento de la inteligencia emocional» —[www.anpecanarias.com](http://www.anpecanarias.com) o [laspalmas@anpe.es](mailto:laspalmas@anpe.es)— y, especialmente, sus artículos en *Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional* y *La revolución emocional* —Fundación MAPFRE Guanarteme, 2014 y 2015 respectivamente—, y los que aparecen en este volumen.

---

**HÉCTOR MONTESDEOCA NARANJO** es psicólogo especializado en Psicología Clínica. Cursó sus estudios en la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación, sección de Psicología, de la Universidad de Barcelona, donde se licenció en 1987, y tiene el reconocimiento de la Unión Europea para todo el territorio de la Unión como especialista en Psicoterapia (2013).

Su formación como psicólogo tiene numerosas vertientes, entre las que destaca su especialidad en la psicología Gestalt, que inicia en Canarias, prosigue en Chile y culmina en el Instituto Gestalt de Barcelona (2002). Además, realiza numerosos cursos de psicoterapia, tales como terapia breve, terapia familiar, terapia familiar breve de Palo Alto, terapia de grupos o cursos de análisis transaccional. También realiza cursos sobre violencia de género, drogas, estrés traumático o estrés laboral y los riesgos derivados del mismo. En 2009 se introduce en una nueva rama de la formación psicológica y se interesa por el *mindfulness* —o atención plena—, llevando a cabo un proyecto sobre el uso del *mindfulness* y la salud mental. En este tiempo conoce el *focusing* (2011) y realiza el curso de *mindfulness* en nivel avanzado en 2013.

Con esta amplia formación, desarrolla un intenso trabajo profesional en su centro propio de consulta y formación (c/ Habana, 24, 35010, Las Palmas de Gran Canaria). Ahí imparte cursos y talleres de crecimiento personal, psicoterapia cuerpo-mente y meditación, y psicoterapia de sueños. Pero también colabora con hospitales y centros asistenciales, aplicando el *mindfulness* a la práctica clínica o dando cursos o talleres de divulgación del mismo. Esa experiencia aparece en sus artículos para los libros *Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional* y *La revolución emocional* (Fundación MAPFRE Guanarame, 2014 y 2015 respectivamente), y en este, *El humanismo emocional*.

---

JAVIER IZARRA CALA estudió Medicina en la Universidad Autónoma de Madrid. Concluida su licenciatura, inició una trayectoria profesional en la industria biomédica, con la que se vinculó hasta 1999. El final de esta etapa coincidió con un profundo replanteamiento existencial que lo llevó a iniciar estudios de Psicología y a formarse en diversos campos de conocimiento filosóficos y vivenciales. Compaginó sus estudios de Psicología por la UNED con el aprendizaje de técnicas de relajación y meditación, como el taichí, y se formó en tradiciones filosóficas orientales, específicamente en budismo y taoísmo. Finalizada su licenciatura en Psicología, continuó su formación con estudios de hipnosis ericksoniana, *mindfulness* y *focusing*, obteniendo la certificación de *trainer* en *focusing* por el Instituto Internacional de *Focusing* de Nueva York.

Actualmente, ejerce como psicoterapeuta individual y de grupo, labor que compagina con tareas de formación y voluntariado. Aunque desarrolla su ejercicio profesional en Madrid, conoce bien Las Palmas de Gran Canaria, donde vivió varios años en el inicio de su carrera y con la que lo unen vínculos afectivos. Fruto de esta conexión es su intervención en los seminarios de Filosofía, psicoterapia e inteligencia emocional de la Fundación MAPFRE Guanarteme, su participación en el libro homónimo (2014) y en *La revolución emocional* (2015), que reproduce un trabajo sobre el proceso de maduración emocional y las similitudes y disimilitudes con la filosofía oriental, así como su aportación a este volumen, *El humanismo emocional*, trabajos en los que da testimonio de la gran diversidad de su formación y de la amplitud de su currículum.



## ÍNDICE

<b>Presentación</b> .....	9
<b>1. Humanismo emocional frente a deshumanización</b> .....	13
José Antonio Baeza Betancort	
<b>2. Aspectos clínicos del miedo: la ansiedad</b> .....	39
Héctor Montesdeoca Naranjo	
<b>3. Cómo trabajar las emociones destructivas: la ira</b> .....	57
José Antonio Baeza Betancort	
<b>4. Cómo trabajar las emociones destructivas: el miedo escénico</b> .....	73
José Antonio Baeza Betancort	
<b>5. La otra cara del espejo: el valor de las emociones negativas</b> .....	85
Javier Izarra Cala	
<b>6. Filosofía y psicoterapia de la angustia</b> .....	103
José Antonio Baeza Betancort	
<b>Epílogo</b> .....	131
<b>Bibliografía</b> .....	137
<b>Reseñas biográficas</b> .....	139

