

PROBLEMAS SENSORIALES Y EMOCIONALES QUE OBSTACULIZAN LA VIVENCIA DE LOS VALORES ÉTICOS

SENSORY AND EMOTIONAL PROBLEMS HAMPER THE EXPERIENCE OF ETHICAL VALUES

Ramón Rosal Cortés

Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista, Barcelona

Cómo Referenciar este artículo/How to reference this article:

Rosal Cortés, R. (2014). Problemas sensoriales y emocionales que obstaculizan la vivencia de los valores éticos. *Revista de Psicoterapia*, 25(97), 1-42.

Resumen

El objetivo de este artículo es mostrar como previamente a la capacidad psicológica valorativa –para la captación de valores éticos– se encuentran implicados procesos sensoriales y emocionales. Su funcionamiento sano es un requisito para una vivencia satisfactoria de los valores. Se muestran tipos de patologías de esos procesos –de acuerdo con la Psicoterapia Integradora Humanista– que impiden el funcionamiento sano de la captación de los valores. Se seleccionan tres contribuciones relevantes –desde la filosofía y la psicología de los sentimientos y emociones– por parte de Robert C. Solomon, Philip Lersch, y Leslie S. Greenberg (junto con Laura N. Rice y Robert Elliott), sobre la naturaleza e importancia de los procesos emocionales. Se ejemplifica la incidencia de los procesos sensoriales y emocionales, y de sus posibles patologías, sobre la capacidad valorativa, respecto a tres valores éticos: la serenidad, el respeto al otro, y la actitud esperanzada.

Palabras clave: valores éticos, patologías emocionales, patologías sensoriales, serenidad, respeto, esperanza.

Abstract

The objective of this paper is to show that previous to the psychological capacity of valuation –for the capture of ethical values– sensorial and emotional processes are involved. Its healthy functioning is a requisite for a satisfactory experience of the capture of values. Types of pathology of these processes are shown –in accordance to the Humanistic Integrative Psychotherapy– that hinders the healthy functioning of values' capture. Three contributions have been selected –from philosophy and psychology of feelings and emotions– from Robert C. Solomon, Philip Lersch, and Leslie S. Greenberg (together with Laura N. Rice and Robert Elliot), on the nature and importance of the emotional processes. Examples are given on the incidence of sensorial and emotional processes and its possible pathologies, on the valuation capacity, with respect to three ethical values: serenity, respect towards the other, and hopeful attitude.

Keywords: ethical values, emotional psychopathologies, sensorial psychopathologies, serenity, respect, hope.

Fecha de recepción: 23 de octubre de 2013. Fecha de aceptación: 16 de diciembre de 2013.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: ramonrosal@terra.com

Correo postal: C/ Madrazo 113, enlo. 2º. 08021 Barcelona, España

© 2014 Revista de Psicoterapia



Parte 1ª. PERCEPCIONES SENSORIALES Y EMOCIONES PREVIAS A LA VALORACIÓN ÉTICA

1. La captación afectivo-cognitiva de los valores éticos

La captación de lo valioso, requisito previo a toda apropiación personal de un valor ético concreto, es decir de toda virtud ética o actitud humanizadora, implica una capacidad psicológica, aunque no se reduce a ella. La podemos denominar la capacidad valorativa o proceso psicológico de valoración. Puede malograrse cuando el sujeto experimenta algún tipo de *bloqueo* de la misma, o también, recurriendo a conceptos utilizados por Cencillo (1977) para otros problemas, una vivencia *distorsionada* o *dispersa* de dicho proceso.

Si tenemos en cuenta qué entendemos por crecimiento personal, será más fácil explicar a qué nos referimos aquí cuando hablamos de la capacidad valorativa, entendida como capacidad valorativa sana.

Tal como hemos indicado en otro lugar (Rosal, 2003, p. 15) entendemos por crecimiento personal:

El proceso por el que se va logrando de forma singular e irreplicable el desarrollo armonioso del conjunto de potencialidades de todo ser humano y el ejercicio jerarquizado y también armonioso de la pluralidad de tendencias y aspiraciones que animan su existencia, todo ello en coherencia con un proyecto existencial flexible (adaptado a las diferentes circunstancias y edades de la vida), elegido de forma lúcida, libre y nutricia (respecto a uno mismo y a los otros), en concordancia con los valores nucleares de la persona, y abierto a la posibilidad de una realidad transpersonal.

A partir de este concepto de crecimiento personal, cuando aquí hablamos de capacidad valorativa entendemos la capacidad de discernir —en una situación determinada en la que el sujeto experimenta normalmente varias motivaciones o tendencias— cuál es la que en esa situación ve conveniente considerar prioritaria por su importancia, o tal vez por su urgencia. Este discernimiento o visión se llevará a cabo normalmente por la vía de lo que Max Scheler (1921/1948) denominó “intuición emocional”, y actualmente Solomon (2007) ha denominado “juicio evaluativo”, también de carácter intuitivo. Se trata por consiguiente de una actividad psicológica en la que se integran procesos afectivos y cognitivos. Este tipo de captación intuitiva viene a coincidir con uno de los diez tipos de conocimiento “inmediato-concretivo” (aparte de otros diez tipos de conocimiento “mediático-generalizador”), de la excelente clasificación de Luis Cencillo respecto a los tipos de conocimiento. A éste lo denomina “conocimiento axiológico” y lo describe con su característica precisión:

...Conocimiento axiológico, que puede ser estético, ético, utilitario, personal (pero en otro sentido), etcétera ..., cuando lo que da como objeto no es tanto la entidad física o psíquica en sí, sino sus valores. Al ver una forma bella (aunque no lo sea sino para el hombre o para el sujeto) capta la

subjetividad aquí y ahora y en concreto su valor estético (no ha de hacer para ello deducciones ni silogismos, y si se pone a hacerlos es cuando precisamente pierde la sensación estética) y lo capta con la misma inmediatez o mayor que la del dato sensorial. No hay razón alguna objetiva para afirmar que lo uno es real y concreto y lo otro una “proyección” o una “abstracción”. Igualmente cuando se percibe la bajeza de una acción o de un carácter, la utilidad de un instrumento, la bondad de una persona o su valor absoluto como persona, etc.... (aunque lo mismo que existen ciegos a las sensaciones visuales, los hay ciegos a ciertos valores, pero no es requisito indispensable para afirmar la realidad de algo el que todos los sujetos reales o posibles hayan de percibirlo igualmente). (Cencillo, 1971, p. 171)

A partir de una reflexión que sigue una metodología fenomenológica en la línea de filósofos y psicólogos como Max Scheler (1921/1948), Dietrich von Hildebrand (1973/1983), Nicolai Hartmann (1949/1969, 1949/1970 y 1949/1972), y Philip Lersch (1966/1971), la captación del carácter éticamente valioso de los tres ejemplos de virtudes a los que se refiere este artículo (serenidad, respeto al otro y esperanza) se percibe de forma inmediata, intuitiva, a través del sentimiento. Todos los autores citados en su *Ética material* o de contenidos, subrayaron la importancia de la intuición para la captación de los valores y de los sentimientos como canal afectivo-cognitivo para la intuición. Cencillo, (1972) destaca la importante contribución de Scheler en esta cuestión.

Con esto ha hecho progresar Scheler a la Filosofía en un doble sentido. En sentido gnoseológico ha descubierto una nueva vía de conocimiento, la vía emocional o simpática, que no es ciega ni meramente volitiva, como había venido diciendo la filosofía clásica (*cognitio connaturalis*), sino que da lugar a una verdadera notificación objetiva; aunque la vía de acceso a la conciencia sea emocional, el acto terminal del proceso puede asimilarse al de una intelección, al de la *Wessensschau* husserliana. Incluso descubre Scheler una dimensión ontológica de las emociones, en cuanto que los fenómenos de simpatía conectan con el sentido noético de la Vida y nos acercan al fondo mismo de las realidades, por lo cual se hacen accesibles a la conciencia de un modo más auténtico que mediante el aparato categorial lógico (Cencillo, 1972, pp. 400s.).

De las varias motivaciones o tendencias que conducen al sujeto hacia el ejercicio de diversas actitudes o conductas, el que disponga de capacidad valorativa sabrá discernir –normalmente por intuición emocional, o en algunos casos por reflexión razonada– cuáles de aquéllas favorecen su proceso de crecimiento personal (o autorrealización) y cuáles lo obstaculizan.

No pretendemos decir que en una determinada situación, considerada en abstracto, sólo haya una posible motivación (con el acompañamiento de actitudes y conductas) discernible como valiosa. Normalmente serán varias. Pero dado el

carácter singular e irrepetible de toda existencia humana, como también lo peculiar de todo proyecto existencial (aunque normalmente sólo implícito), cabrá pensar en que pueda captarse la mayor relevancia o valor de una de las posibilidades.

En otro artículo de este número, Gimeno-Bayón (2014) nos presenta su descripción y fundamentación de diecinueve tipos de problemas (bloqueos, dispersiones o distorsiones) de la capacidad valorativa que pueden producirse con mayor o menor frecuencia en distintos estilos o trastornos de personalidad. Pero teniendo en cuenta que, previa o simultáneamente a la experiencia valorativa, intervienen procesos sensoriales, emocionales y cognitivos, vemos conveniente identificar tipos de problemas posibles en estos procesos, que pueden constituir un obstáculo para una sana vivencia valorativa, en relación con la valoración ética. Aquí se comparte con la autora citada las siguientes fases del fluir vital cotidiano o ciclo de la experiencia: 1) Receptividad sensorial; 2) Filtración de sensaciones; 3) ó 4) Procesos afectivos; 4) ó 3) Identificación cognitiva; 5) Valoración; 6) Decisión implicadora; 7) Movilización de recursos; 8) Planificación; 9) Ejecución de la acción; 10) Encuentro; 11) Consumación; 12) Relajamiento; 13) Relajación.

Tal como indicamos en nuestro manual sobre Psicoterapia Integradora Humanista (Gimeno-Bayon y Rosal, 2001) exponemos, con fines didácticos, este esquema del fluir vital en tanto que *continuum* en el que se pueden señalar unidades discretas que se van sucediendo unas a otras, incidiendo la calidad de la realización de cada una de ellas en las de fases posteriores. Si entendemos dicho fluir como proceso en el que se pueden plantear frustraciones o conflictos, la resolución del mismo en forma satisfactoria e integradora dependerá de que haya habido una calidad en cada una de sus fases y un discurrir de una a otra sin distorsiones, dispersiones ni bloqueos. Naturalmente que en la persona humana están coincidiendo multitud de procesos simultáneamente, que cada uno de ellos está incidiendo en los otros, y que buena parte de ellos son inconscientes. La elección aquí de un proceso aislado se hace a fin de facilitar su análisis y tratamiento. Al elaborar nuestro modelo de proceso del fluir vital o ciclo de la experiencia hemos tenido presentes principalmente los que han sido propuestos por terapeutas gestálticos del Instituto de Cleveland (Zinker, 1977/1979) y por George A. Kelly (1955), creadores, respectivamente, de la Psicoterapia *Gestalt* y de la Psicoterapia de los Constructos Personales. Lo que compartimos con ellos, en relación con este tema, es el destacar la relevancia del estudio del aspecto procesual de la vida de cada sujeto y de sus manifestaciones en los micro-procesos que se pueden producir en las sesiones terapéuticas, especialmente cuando dan lugar a la producción de cambios creativos intra-sesión e inter-sesión; o, por el contrario, de sus manifestaciones en los momentos en que puede identificarse una interrupción en el fluir vital de cada persona, aspecto en el que centra la atención especialmente la Psicoterapia de la *Gestalt*.

Hemos optado por dividir el esquema del ciclo de la experiencia en trece fases, en vez de las siete utilizadas predominantemente en la Psicoterapia de la *Gestalt*,

entre otras razones porque para nosotros es importante incluir las fases de la valoración, decisión y planificación, ausentes en el ciclo gestáltico convencional de Perls, Hefferline y Goodman (1951/1979), modificado por Zinker (1977/1979) y Katzeff (1982).

Este ciclo procede –cuando se produce de forma completa y con una fluidez sana en los sucesivos tránsitos de cada fase a la siguiente– desde la fase de relajación del ciclo anterior, al que sucede un nuevo estado de necesidad o tensión por desequilibrio, sea a partir de la experiencia de una motivación de déficit, o de una motivación de Ser –en el sentido de Maslow (1968)– y produciéndose un nuevo ciclo, que transcurrirá desde la fase de receptividad sensorial hasta una nueva fase de relajación al final del microproceso.

Veamos, pues, tipos de problemas psicológicos que en fases previas –o simultáneas– a la valoración, pueden constituir obstáculos para la vivencia sana y satisfactoria de ésta. Para ello se atenderán aquí, especialmente, ejemplos de problemas en los procesos sensoriales y afectivos (sentimientos y emociones). Prescindo, para abreviar, de referirme a obstáculos derivados de problemas en los procesos cognitivos, a los que, por otra parte, se ha prestado mucha más atención en la historia de la reflexión ética filosófica y en la psicología científica.

2. La praxis ética no se reduce a la intuición emocional de lo moralmente valioso

La tabla de valores éticos (ver tabla 1) que he elaborado e investigado desde la Psicología de la Personalidad, la Psicopatología y la Antropología y Ética filosóficas, incluye los siguientes (véase Rosal, 2003, 2012; Rosal y Gimeno-Bayon, 2011):

Tabla 1 *Valores éticos*

1. Actitud esperanzada	12. Serenidad
2. Independencia personal	13. Actitud creadora
3. Apertura a la experiencia	14. Escucha interior
4. Grandeza de alma	15. Cordialidad
5. Confianza en el ser humano	16. Actitud agradecida
6. Deseos de superación	17. Respeto a la persona
7. Aceptación de la realidad con sus límites	18. Fidelidad a los compromisos
8. Profundidad de vida	19. Sabiduría para la vida (Prudencia)
9. El arte del ocio humanizador	20. Fortaleza existencial
10. Autenticidad subjetiva: ser fiel a uno mismo	21. Armonía intrapersonal (Templanza)
11. Autenticidad objetiva: vivencia de actividades auténticas	22. Solidaridad para la justicia

Se atenderá aquí a sólo tres de estos valores, para ejemplificar la incidencia de los procesos sensoriales y afectivos sanos para la captación y vivencia de aquellos,

y, por el contrario, su carácter de obstáculos para la valoración ética cuando en dichos procesos aparece algún tipo de bloqueo, distorsión, o dispersión psicológica.

Ante dos concepciones antitéticas sobre lo que se entiende por esencia de la ética –la ética formal y la ética material– reconozco, con Ferrater Mora, que si profundizamos en su significado, lo que se comprueba es el predominio (pero no la exclusividad) del elemento formal o del material, en las teorías éticas que se identifican con cada una de estas polaridades.

El hecho de que se proponga aquí una clasificación de valores éticos concretos –y sus correspondientes virtudes– ya implica un desmarcarse de la concepción ética de Kant. Sin embargo los 22 valores éticos y virtudes que se proponen, desde un enfoque de Ética material o de contenidos, no impide reconocer la existencia de formalismo. Efectivamente, se parte de la base de que la bondad ética depende de lo humanamente saludable o favorecedor del crecimiento psicológico personal. Una actitud vital concreta constituye una virtud, es decir, implica un valor ético – es moralmente buena– en tanto en cuanto favorece el crecimiento personal del sujeto o, dicho con otras palabras, su autorrealización individual y social. Las conductas contrarias correspondientes implican contravalores, son éticamente negativas –vicios morales– en tanto en cuanto obstaculizan o incluso contradicen el proceso de crecimiento personal propio y de las personas del entorno.

Ahora bien, una vez aclarado lo anterior, hay que ser consciente del peligro de caer en un reduccionismo psicológico, según el cual toda conducta, o incluso actitud, contraria a un valor ético constituye sólo, y siempre, un problema psicopatológico. Según esta interpretación queda diluida la responsabilidad moral de toda persona suficientemente consciente y libre, y desaparece la validez del sentimiento sano de culpa cuando se vive según una praxis deshumanizadora, con presencia de actitudes opuestas a valores éticos.

Esta advertencia no impide reconocer el importante papel de procesos psicológicos sensoriales, afectivos, cognitivos, y valorativos (por vía de sentimiento o inteligencia emocional), como requisito para la captación de lo valioso, previos a las posibles decisiones y praxis éticas. Especialmente como condiciones para una vivencia profunda de los valores.

Una persona puede estar experimentando con fluidez, de forma sana (sin bloqueos, dispersiones o distorsiones) aquellos procesos psicológicos con ausencia, por consiguiente, de cualquier síndrome psicopatológico o trastorno de la personalidad y, sin embargo, no llegar a vivir una praxis ética, es decir un estilo de vida con actitudes humanizadoras (virtudes), apropiación personalizada de valores éticos. Cuesta imaginarse a una persona profundamente sana, autorrealizada, que, sin embargo, esté viviendo según unas actitudes claramente opuestas a valores éticos. Sin embargo, la praxis ética no es mera consecuencia de la salud mental, pero una vivencia profunda de ésta –es decir, no sólo por ausencia de trastornos psicopatológicos– facilita el logro de la praxis ética. Con mayor razón si se comparte con Fromm (1947/1969), Allport (1963/1975), Maslow (1968/1973), Berne (1961/

1976) y otros psicólogos humanistas, que la profundización en el crecimiento personal implica la sensibilidad respecto a los valores éticos.

En esta exposición se comparte con los filósofos Max Scheler (1921/1948), Von Hildebrand (1955/1983) y Nicolai Hartmann (1949/1969, 1949/1970 y 1949/1972) entre los fenomenólogos, y entre los actuales con Cencillo (1978), Zubiri (1992) y Solomon (2007) entre otros, que la captación de lo valioso se produce, inicialmente, por intuición emocional; lo cual es compatible con un posterior razonamiento axiológico, a partir de la experiencia.

Pero a partir de esta experiencia valorativa, la praxis ética requiere varios pasos más. En Psicoterapia Integradora Humanista los denominamos: fases de la “decisión implicadora”, la “movilización de recursos”, la “planificación” (no necesariamente en todos los casos), y la “ejecución de la acción”. Pero en este artículo me estoy ocupando de los requisitos previos a una vivencia sana de la fase valorativa, los que afectan a la sensibilidad y a los procesos afectivos.

3. Aclaraciones sobre los procesos sensoriales y afectivos

3.1. Introducción: la percepción sensorial previa a las emociones

Parece conveniente que si nos vamos a ocupar sobre la posible influencia de procesos sensoriales y afectivos –previos a los valorativos– en la captación y vivencia de valores éticos, se precise lo que significan ambos tipos de procesos: (a) la percepción sensorial o sensibilidad, y (b) los sentimientos y emociones o la afectividad. De la primera basta señalar lo siguiente:

- Al encontrarse situada en el inicio del ciclo de la experiencia, puede ejercer una influencia positiva o negativa sobre los procesos afectivos, cognitivos, valorativos y siguientes, según se trate de una sensibilidad exenta de formas de bloqueo, dispersión o distorsión o, por el contrario, se encuentre malograda por alguno de estos problemas.
- Se hace referencia con ella a la realidad que pueda captar principalmente a través de la mirada y la escucha. A veces también por el tacto y el olfato. Y principalmente a la percepción de las conductas de individuos, grupos o instituciones.
- Pero también se incluyen aquí las imágenes de la fantasía y de los recuerdos, que algunos filósofos del pasado entendieron como sentidos internos. Constituyen la representación actualizante de realidades no presentes con palabras del psicólogo de la corriente fenomenológica Philip Lersch (1966/1971), aludiendo a una diferenciación clásica:

Así, la percepción sensorial es la condición necesaria para la posibilidad de la representación actualizante mediante la cual el hombre pasa de la prisión del aquí y el ahora a la abertura del mundo y ésta, a su vez, es la condición necesaria para la posibilidad de la aprehensión intelectual, aquel estadio genéticamente posterior de la concienciación en el que el mundo pasa de ser un torrente de impresiones

sensoriales y un juego de representaciones a ser campo de orientación de contenidos y sentidos de valor relativamente permanente y fijo. En cada uno de estos estadios el mundo es dado en un modo y extensión propios solamente de él, de manera que la totalidad del mundo que se ofrece a la vida anímica completamente desarrollada se divide en un horizonte triple comparable a la imagen de tres semicírculos concéntricos: el horizonte de lo percibido sensorialmente, el de lo actualizado mediante representaciones y el de lo aprehendido intelectualmente (Lersch 1966/1971).

Con el tema de la sensibilidad ha ocurrido algo semejante a lo que –como se expondrá más adelante– ha pasado con el tema de los procesos afectivos: sentimientos y emociones. En ambos casos se ha producido, desde mediados del siglo XX, una revalorización de su interés, tanto para la vida como para la psicoterapia, por parte de estudios filosóficos y psicológicos sobre estos procesos. También en las Ciencias de la Educación. Una de las características predominantes en la mayoría de modelos de las psicoterapias humanistas o experienciales es la atención que se presta a los procesos sensoriales y emocionales en muchos procedimientos de intervención de la sesión terapéutica. Esto no sólo ocurre con el Psicodrama (Moreno, 1959/1966) y la Psicoterapia de la *Gestalt* (Perls, 1969/1974, 1973/1976), también denominada Autopsicodrama Imaginario (Ancelin-Schützenberger y Sauret, 1977/1980). Ocurre también en el Análisis Transaccional, especialmente en la Escuela de la Redecisión (M. Goulding y R. Goulding, 1979), y en las psicoterapias corporales, en especial la Bioenergética (Lowen, 1975/1977), la Biosíntesis (Boadella, 1987/1993), y otras muchas (véase Gimeno-Bayón, 2003, 2013). Si además incluimos la actividad imaginaria entendida como sensibilidad interna, de especial eficacia para la movilización de las emociones, son especialmente abundantes los modelos que, desde mediados del siglo XX, destacaron este recurso en la sesión terapéutica (véase Rosal, 2002 y 2013). De hecho, la popularizada denominación de “trabajos vivenciales” como característicos de mayoría de modelos experienciales-humanistas, se refiere a procedimientos de intervención en los que ocupan un lugar destacado las experiencias de la percepción sensitiva, las imágenes de la fantasía, las imágenes del recuerdo, y la expresión de las emociones como fases de estrategias terapéuticas.

Por parte de los filósofos, llama la atención el relieve que concede a la sensibilidad el metafísico vasco Xavier Zubiri (1986), uno de los más profundos del siglo XX. Veamos un párrafo en el que queda patente este reconocimiento de la importancia de lo sensorial:

Una potencia no es facultad más que cuando está “facultada” para ejecutar su acto, y cuando lo está “físicamente”. Ahora bien, hay potencias que no están físicamente facultadas por sí mismas para ejecutar sus actos propios. Entonces no los pueden ejecutar más que si son intrínsecamente y formalmente “unas” con otras potencias. La unidad de estas dos potencias constituye la unidad de la facultad en cuestión. Tal es el caso de la inteligencia. La potencia intelectual no es facultad; no

se puede ejecutar su acto de inteligir más que en unidad intrínseca con la potencia sensitiva. Sólo en y por esta unidad la potencia intelectual es facultad. Esto es, sólo es facultad la inteligencia sentiente. Es una facultad compuesta por la unidad constitutiva, y no sólo convergente, de dos potencias: la potencia de sentir y la de inteligir. En cambio, la potencia de sentir es por sí misma facultad. Pero deja de serlo cuando la hiperformalización del animal humano exige hacerse cargo de la realidad para responder adecuadamente. En el dominio de estas respuestas no hay sino una sola facultad, por la cual la sensibilidad siente “realmente” y la inteligencia intelige “sentientemente”. De ahí que la constitución morfogenética de la inteligencia sentiente sea una especie de modulación de la facultad de puro sentir en facultad de sentir “realmente”, esto es, intelectivamente. No es una transformación de la sensibilidad, sino la constitución metafísica de una nueva facultad, a saber, de una inteligencia sentiente. La morfogénesis bioquímica no constituye la potencia intelectual, pero constituye la facultad intelectual (Zubiri, 1986, pp. 36s.).

En cambio, en el caso de los procesos afectivos resulta necesario indicar más extensamente con qué significado se utilizan los términos emoción, sentimiento, y estado de ánimo persistente, dada la variedad de formas de entender lo esencial de estos procesos, a lo largo de la historia de la filosofía y la psicología, a partir de las diferentes teorías sobre la emoción que han sido propuestas. Calhoun y Solomon (1989) señalan, como otros autores, que “la emoción como campo de estudio independiente, está atrayendo cada vez más el interés de los filósofos” (Calhoun y Solomon, 1989, p. 11). Pienso que puede afirmarse algo parecido respecto a los psicólogos científicos y clínicos.

En el último decenio, autores vinculados a la corriente de la Psicoterapia Cognitiva, que inicialmente parecían desinteresados respecto a los procesos afectivos, están abordando con creciente interés la investigación sobre ellos. Así, por ejemplo, los que publicaron artículos en el número 16 de la *Revista de Psicoterapia*: Greenberg et al, Korman, Lane y Schwartz, Botella, Liotti, Fruggeri y Machado (Botella, 1993a). Asimismo, en la revista *Diálogo Filosófico* ha sido sostenido por García Moriyón (2005):

Estamos en un momento en el que las emociones, los sentimientos, la vida afectiva en general de los seres humanos ha adquirido un cierto protagonismo en la reflexión filosófica y en la vida social, aunque algunas de las corrientes dominantes parezcan seguir marginando toda esa dimensión de las personas a un segundo nivel, reproduciendo temores y prejuicios que han estado firmemente anclados en nuestra cultura durante muchos siglos. (García Moriyón, 2005, p. 221)

En los tres apartados siguientes se atenderá a lo que parece de mayor interés para el tema de este artículo, tres autores relevantes en la investigación sobre las emociones: (a) un filósofo actual, que ha dedicado una atención preferente al tema de las emociones: Robert C. Solomon; (b) un psicólogo especialista en teoría de la personalidad, con una matizada descripción fenomenológica sobre las emociones:

Philip Lersch; y (c) un representante destacado de la psicología clínica, a la vez que profesor universitario e investigador científico: Leslie S. Greenberg, integrado en la corriente cognitiva-constructivista, juntamente con la experiencial-humanista.

3.2. Contribución de Robert S. Solomon para una ética emocional

Entre los filósofos contemporáneos que han contribuido a revalorizar el tema de las emociones, como relevante en la reflexión filosófica, se han destacado los siguientes: Errol Bedford (1963), Cheshire Calhoun (1984), Anthony Kenny (1964), Gilbert Ryle (1949), Robert Solomon (2007), Irving Thalbert (1977) y Calhoun y Solomon, (1984). Se señalará tan sólo el año de su publicación principal. En este apartado se muestra la selección de unas cuantas ideas de la teoría sobre las emociones de Solomon, a partir de su libro de 2007 *True to Our Feelings* (la traducción española lo titula *Ética emocional. Una teoría de los sentimientos*). Anteriormente había abordado el tema de las emociones en otras obras como: *About Love* (1993), *The Passions* (1973), *Not Passion's Slave* (2002), *The Joy of Philosophy* (2002), *In Defense of Sentimentality* (2004) y *Thinking about Feeling* (2005). Entre los filósofos españoles procede destacar a Carlos Gurméndez (1984, 1989, 1994) y como aportación de especial profundidad –como todas las de este autor– la de Xavier Zubiri *Sobre el sentimiento y la volición*, editada en 1992.

Resulta de especial interés la aportación de Solomon como representante de una reflexión filosófica sobre los sentimientos, de línea fenomenológica, que tiene presente aportaciones de la psicología científica, y cuya contribución puede constituir una buena base para la investigación sobre el papel de las emociones en la vivencia sana de los valores éticos. Como resumen o selección de sus conclusiones de interés para la psicología, la psicopatología y la psicoterapia puedo destacar las cuatro siguientes (las breves citas que se incluyen corresponden a su obra de 2007):

3.2.1. Sentimientos intencionales

Hay sentimientos que no son intencionales. Son en realidad sensaciones. Téngase en cuenta que la palabra inglesa *feeling* resulta ambigua, ya que significa tanto sentimiento como sensación. Las emociones de las que se ocupó William James, cuya base estaba en reacciones fisiológicas, eran casi todas sensaciones o sentimientos corporales. Pero hay otra clase de sentimientos que son intencionales, en el sentido de que implican captación intelectual (conceptualización) y evaluación o captación de valores. La estructura intencional de cada clase de emoción se define y diferencia según aparezca como algo peligroso, ofensivo, gratificante, etcétera, dando lugar a reacciones afectivas de miedo, indignación, alegría, u otras. Esto significa que en las vivencias emocionales hay inteligencia. Solomon defiende la validez del concepto “inteligencia emocional”.

Reconoce asimismo la implicación corporal o fisiológica en las emociones, no sólo en los sentimientos o sensaciones corporales, pero se mantiene

vigilante de no caer en una interpretación reduccionista ante el progreso de las neurociencias y su anuncio de que la neurología sustituirá pronto a la “psicología popular”. “El reduccionismo neurofisiológico no es sino la más actual y exótica de las diversas teorías con las que nos distanciamos de nuestras emociones (solían ser el destino, los hechizos y los filtros amorosos)” (Solomon, 2007, pp. 173s.).

Las destrezas personales e interpersonales que se requieren para cultivar los cuatro niveles de inteligencia emocional (según Salovey y Mayer, 1997), contribuyen claramente a hacernos más humanos, a saber, por: (a) la percepción de las emociones en uno y en los otros; (b) la capacidad de utilizarlas para facilitar y dirigir nuestro pensamiento; (c) la capacidad general de comprender nuestras emociones, aunque impliquen a veces contradicciones; y (d) el manejo de nuestras emociones.

Para mostrar su distanciamiento respecto a aquellos empiristas que, como James, parecían reducir las emociones a sensaciones corporales, Solomon (2007) considera que:

Prefiero hablar de experiencia emocional y no simplemente de “sentimientos” (feelings), lo cual implica algo simple y desestructurado. Sin embargo, la clave estriba en que, en la medida en que una emoción comporta sentimientos, éstos incluyen ciertas percepciones del mundo sofisticadas y sutilmente estructuradas. En otras palabras [...] lo que queremos decir con “sentimiento” incluye toda suerte de experiencias que no son en modo alguno tan simples como las sensaciones. (Ibidem, p. 198)

3.2.2. Las emociones como juicios evaluadores

Solomon confiesa que la lectura de Aristóteles le ayudó a no adherirse a la corriente de menosprecio de lo emocional, predominante por parte de la gran mayoría de filósofos. Para el filósofo griego las emociones eran necesarias en una vida civilizada. La forma como la inteligencia emocional nos ayuda a comprender y orientarnos en nuestras relaciones con el mundo es suscitando lo que Solomon denomina “juicios evaluadores”. Pero no se refiere a proposiciones que puedan ser siempre verbalizadas, previa deliberación y reflexión, sino más bien “juicios corporales y cinestésicos”. Este concepto de Solomon es muy similar a lo que Max Scheler denominó “intuición emocional”, como vía para la captación inicial e inmediata de un valor ético. Llama la atención que Solomon no se refiera a Scheler ni le mencione en las referencias bibliográficas de su libro *Ética emocional*, cuando es el primer filósofo práctico o de la Antropología Ética, que dejó clara la vertiente cognitiva de los sentimientos, y la vertiente emocional de las cogniciones. Postura que actualmente goza de creciente consideración entre el sector de los psicólogos cognitivos que están revalorizando el papel de las emociones en la vida y en la psicoterapia. Entre estos destaca el ya citado Greenberg.

Entre los representantes de la teoría “emotivista” se sostuvo la teoría —en la línea de un positivismo lógico— de que la Ética se basaba sólo en emociones, y, por

lo tanto, era un saber irrelevante. A partir de esta interpretación, refiriéndose a Charles Stevenson como uno de sus representantes, Solomon defendió que con esta tesis no se estaba desvalorizando la Ética, sino reconociendo la realidad de la inteligencia emocional. Aparte de que la Ética también puede utilizar además la argumentación axiológica, a partir de la experiencia (observación que Solomon omite aquí).

La ética es en buena medida una cuestión de emoción, hasta ahí de acuerdo, pero decir que la ética es una cuestión de emoción no implicaba desestimar la ética, sino más bien insistir en nuestra apreciación y comprensión de la sabiduría de las emociones. Los juicios éticos son juicios emocionales, desde luego, pero esto les confiere su profundidad y su significado. (Ibidem, p. 280)

Solomon muestra la diferencia entre un simple enfado, irritación o fastidio y un sentimiento de indignación. En este segundo se implica un juicio evaluador (intuición emocional), por ejemplo, sobre una acción injusta contra uno o contra otros, es decir, contraria a la dignidad humana (de ahí viene el término indignación, aunque Solomon no alude a esto). Un simple enfado no necesariamente implica una evaluación. La rica variedad de tipos de emociones o sentimientos no puede explicarse –salvo para una minoría de ellas– a partir de un trastorno o reacción corporal.

Solomon tiene en cuenta las aportaciones de los psicólogos clínicos Magda Arnold (1960) y Richard Lazarus (1994) con sus teorías sobre el papel de las “evaluaciones” para diferenciar los tipos de emociones suscitadas. Estas aportaciones a partir de la investigación empírica y clínica vienen a ser una confirmación de lo que Solomon había concluido por reflexión fenomenológica.

El principal argumento a favor de la inteligencia emocional no es que las emociones implican juicios evaluadores (que podrían ser muy sencillos, como “eso está bueno”, o “no me gustan las rubias”), sino que a menudo implican juicios muy sofisticados y conceptualmente complejos, como los juicios de responsabilidad (Ibidem, p. 286).

3.2.3. Somos responsables de la mayoría de nuestras emociones, dado que en parte las podemos controlar

Solomon rechaza la teoría de considerar siempre algo pasivo toda experiencia emocional.

Uno de los “datos” fenomenológicos de nuestra experiencia de las emociones parece ser a veces que las emociones nos ocurren. Y, en ocasiones, así sucede. Incluso en el nombre que Aristóteles da a ese fascinante conjunto de fenómenos, *pathé* o pasiones, se pone de manifiesto que se trata de cosas que sufrimos en la vida [...] Hablamos de estar “paralizados” por el temor, ser “heridos” por el amor, “invadidos” por los celos, “inundados” de tristeza y “enloquecidos” por la furia. (Ibidem, p. 261)

Ciertamente que en muchas ocasiones las emociones no son fruto de una elección voluntaria, no somos plenamente libres respecto a ellas. La mayoría de ellas no las experimentamos como consecuencia de una estrategia y planificación deliberadas. Pero de reconocer esto a concluir que respecto a ellas somos totalmente pasivos hay una distancia. La actividad humana no es siempre intencional y plenamente consciente. Se da también un tipo de actividad “semiconsciente, distraída, habitual, espontánea, e incluso ‘automática’”, de la que Solomon se lamenta de la escasa atención que le han prestado los filósofos, salvo excepciones como William James y Merleau-Ponty.

Ahora bien, entre la acción intencional y auténticamente deliberada y la simple pasividad (recibir un ladrillazo o sufrir un ataque al corazón), existe un enorme espectro de comportamientos y “sufrimientos” que cabría concebir, sin embargo, dentro del reino de la actividad y la acción, y (más en general) como cuestiones de responsabilidad. (*Ibidem*, p. 268)

Ocurre algo parecido respecto a los pensamientos. Sin embargo, ante pensamientos espontáneos no se tiende tanto como ante las emociones a subrayar su carácter pasivo –como algo que nos ocurre– para eludir toda responsabilidad respecto a ellos.

3.2.4. La experiencia emocional

Sólo una minoría de personas son capaces de describir con precisión las variadas y, a veces, complejas, experiencias emocionales. Solomon reconoce esta capacidad especialmente en los poetas. Pretender explicarlas, según el enfoque conductista –a base de la identificación de estímulos y respuestas– es claramente inútil. “La descripción de en qué consiste [la experiencia emocional] incluye necesariamente una descripción del mundo como experimentado: como amenazador, como ofensivo, como encantador, o como deprimente”. (*Ibidem*, p. 117)

Las experiencias emocionales no son consecuencia sólo de nuestras percepciones sensoriales, sino también de nuestra inteligencia. Aquí podríamos decir, de nuestra “inteligencia sentiente” según el término utilizado por Zubiri (1980).

Toda “experiencia emocional” integra un conjunto de procesos psicológicos:

- Sensaciones o sentimientos corporales
- Formas diversas de ser consciente de nuestro mundo, de nuestro cuerpo, y nuestras intenciones como agentes.
- Pensamientos y reflexiones sobre nuestras emociones.
- Un trasfondo que “concierna a la historia de la situación, de las personas implicadas, de la relación, de la emoción”

Si, además, se trata de un trasfondo traumatizado, no podría comprenderse una reacción emocional potente de una persona sin tenerlo en cuenta.

En este último punto podría tener lugar lo que en Psicoterapia Integradora Humanista entendemos como una distorsión del proceso emocional, por “Falsa identificación por proyección en el presente de una situación pasada”. Es uno de los

problemas más comunes y más estudiados en el campo de la psicoterapia. Hace referencia al trasvase intermitente e inconsciente de elementos afectivos del pasado no totalmente resueltos, a situaciones del presente y que pueden afectar a un determinado tipo de relación (confusión de las figuras que desempeñan un rol de autoridad, por ejemplo, con las figuras parentales, volcando en aquéllas los afectos que a éstas corresponden), o a un determinado tipo de situación (confusión de una situación grupal actual con las situaciones grupales de la infancia, por ejemplo).

Reacciones emocionales desproporcionadamente intensas de rabia, o miedo, o tristeza, etcétera –sin razón de ser, teniendo en cuenta la persona o situación presente que las han suscitado–, sólo se pueden comprender si se capta ese trasfondo histórico que explica la infiltración inconsciente en el presente de una vivencia dolorosa del pasado.

A la vista de estos cuatro aspectos de la aportación de Solomon sobre las emociones se comprueba lo siguiente como aspecto de interés respecto al papel de las emociones en la captación de los valores éticos, cuando funcionan de forma psicológicamente sana. También el interés de la psicoterapia de los posibles trastornos emocionales si se quiere cultivar y fortalecer la capacidad valorativa.

- a) Lo que Solomon entiende por “sentimientos intencionales” (que implican conceptualización y captación de valores) viene a ser equivalente con lo que en el ciclo de la experiencia de la Psicoterapia Integradora Humanista entendemos por la fase de la valoración.
- b) La consideración de las emociones como “juicios evaluadores” viene a equivaler al reconocimiento de la capacidad de la “intuición emocional” de los valores según Max Scheler (1921/1948) y en general los vinculados a la Ética Fenomenológica y Existencialista, fundamentos filosóficos de la corriente psicológico-humanista (Misiak y Sexton, 1973).
- c) El reconocimiento de cierta responsabilidad parcial en el manejo de las emociones –en especial las intencionales– favorece el reconocimiento de la capacidad y responsabilidad ética, dado que las emociones son un factor importante para la captación de los valores.

Los momentos generalmente principales para el logro de un cambio terapéutico intrasesión son aquellos en los que se experimenta una “intuición emocional” que capta (según el Análisis Transaccional, desde el “estado Niño del yo”) lo valioso de experimentar un cambio concreto de actitud. Generalmente ocurrirá durante un ejercicio terapéutico en el que se estará viviendo una experiencia emocional.

3.3. Los sentimientos y emociones en la Psicología Fenomenológica de Philip Lersch

De las muy variadas aportaciones psicológicas –filosóficas o científicas– sobre las emociones que el autor ha podido conocer, la que le ha resultado, indudablemente, más convincente y profunda fue, ya desde hace treinta años, la de

Philip Lersch, autor vinculado a la corriente fenomenológica. Corriente que en Ética filosófica ha tenido representantes relevantes con Franz Brentano, Max Scheler, Dietrich von Hildebrand, y Nicolai Hartmann. En el campo de la Psicología –aparte de los clínicos y los investigadores experimentales– entre los principales teóricos hay que destacar a Buytendijk y Merleau-Ponty. Y ya después de la segunda guerra mundial, se encuentran, entre otros muchos, además de Philip Lersch, Hans Thomae, Gordon Allport, Henry Murray, Magda Arnold, y los psicólogos de la *Gestalt*. En la obra de Misiak y Sexton (1973), los autores ofrecen pruebas de la influencia de la filosofía y psicología fenomenológica sobre la Psicología Existencial, fundamentos, ambas corrientes, de la Psicología Humanista.

Lersch muestra seguir con fidelidad el método fenomenológico al ir describiendo la variedad de posibles emociones y sentimientos. Este método requiere –resumiéndolo muy esquemáticamente (vid. Bochenski, 1950/1976):

- 1º. Una postura puramente objetiva ante el objeto de estudio, en este caso las variedades de experiencias emocionales.
- 2º. Exclusión de todo lo teórico, al contemplar esos hechos (hipótesis, demostraciones, cualquier forma de saber adquirido).
- 3º. Exclusión de la tradición.
- 4º. Dejar de lado la consideración de la existencia de la cosa, centrando la atención en la esencia del objeto.
- 5º. Separar lo accesorio y centrarse sólo en la esencia.

Ahora bien: “el que procede de acuerdo con el método fenomenológico no renuncia al posterior empleo de otros métodos y de los aspectos no considerados” (Bochenski, 1950/1976, p. 45).

- Distinción entre emociones y estados de ánimo persistentes

Lersch (1966/1971) comparte, con sus matizaciones personales, una tradición antropológico-filosófica que distingue entre: (a) los *movimientos* del sentimiento o emociones, y (b) los *estados* de ánimo o de humor o temple persistente.

El conjunto de vivencias al que aplicamos la denominación de sentimientos se divide en dos grandes grupos según su movilidad o estabilidad. De una parte tenemos los movimientos del sentimiento o emociones –los estados vivenciales de sentirse estimulado [..]–, y de otra los estados sentimentales o sentimientos permanentes. Los unos son formas de sentirse estimulado, los otros son formas del estado de humor. Los primeros son procesos, transcurros anímicos; los otros son estados relativamente persistentes. (Lersch 1966/1971, p. 185)

- Clasificación de las emociones a partir de las tendencias

En primer lugar, distingue las emociones derivadas de las que denomina “tendencias de la vitalidad”: a) el impulso a la actividad, b) la tendencia al goce, c) la libido, y d) el impulso vivencial.

A partir de estas cuatro tendencias, Lersch se detiene en la descripción de las *emociones de la vitalidad*, entre las que identifica las siguientes: el dolor, el placer,

el aburrimiento, la saciedad y la repugnancia, el amor físico y psíquico, la diversión y el fastidio, la alegría y la aflicción, el embeleso y el pánico.

En segundo lugar distingue las emociones derivadas de las que denomina “tendencias del yo individual”, a saber: a) el instinto de conservación individual, b) el egoísmo (sano) o deseo de tener, c) el deseo de poder o de superación (Adler), d) la necesidad de ser valorado, e) el afán vindicativo, y f) el deseo de autoestima.

A partir de estas tendencias aparecen las *emociones del yo individual*.

- 1) Las vivencias emocionales de la conservación del individuo, a saber: el susto, la agitación, la ira, el temor, la confianza y la desconfianza.
- 2) Las vivencias emocionales del egoísmo, del deseo de poder y de la necesidad de valoración: el contento y descontento, la envidia, los celos, el triunfo y la derrota, el halago y el agravio.
- 3) Las vivencias emocionales del impulso vindicativo: el desquite, la alegría por el daño ajeno y la gratitud.
- 4) Las emociones de la tendencia a la autoestima, las vivencias de inferioridad y vergüenza, la autovaloración y desprecio de sí mismo y el arrepentimiento.

Por último, en tercer lugar, Lersch identifica otro grupo de emociones que surgen a partir de las denominadas “tendencias transitivas”, dado que se refieren a intereses no centrados en el individuo, sino más allá de él, es decir: (a) las tendencias de estar-con-otros, o de asociación; (b) las tendencias de ser-para-otros –la benevolencia, la disposición para ayudar, el amor al prójimo–; (c) las tendencias creadoras; (d) el deseo de saber –intereses–; (e) la tendencia amorosa –el amor a seres no humanos y a cosas, no sólo a personas–; (f) las tendencias normativas –la verdad, la sinceridad, la justicia, el deber–; y (g) las tendencias trascendentes: impulso artístico, necesidad metafísica, y búsqueda de un Ser Absoluto o de Dios.

A partir de estas tendencias, según como transcurre su logro o fracaso, surgen otras *emociones transitivas*:

- 1) Como emociones de la convivencia o estar-con-otros, aparecen: la simpatía y la antipatía, la valoración y el desprecio del prójimo, el respeto y la burla.
- 2) Como emociones del ser-para-otro aparecen: el sentimiento compartido (alegrarse con los demás y compadecerse con sus penas), amor al prójimo, amor erótico y amor humano, odio a los semejantes.
- 3) Como emociones de las tendencias creadora y cognoscitiva aparecen: la alegría de crear y los sentimientos noéticos (por ejemplo, el asombro y la admiración).
- 4) Como vivencias emocionales de las tendencias amorosas y éticas aparecen: el amor extrahumano de las cosas y los sentimientos normativos (sentimientos del deber, de la justicia, indignación, cólera).
- 5) Como vivencias emocionales de las tendencias trascendentes están: el sentimiento artístico, los sentimientos metafísicos (por ejemplo el asom-

bro, la veneración ante el milagro de existir) y el sentimiento religioso.

Con esta larga serie de variantes emocionales tomamos conciencia del peligro de simplificación del tema cuando en mayoría de las publicaciones psicológicas o psicoterapéuticas—incluidas también las del Análisis Transaccional, Terapia *Gestalt*, etcétera— cuando se refieren a las experiencias emocionales casi sólo se refieren siempre a las cuatro básicas: tristeza, miedo, rabia y alegría o placer. No queremos interpretar que por el hecho de que casi sólo se nombren estas cuatro los autores desconozcan la complejidad y riqueza de las experiencias afectivas humanas, en comparación con los animales inferiores al ser humano, que experimentan también esas cuatro. Pero al menos advertir de que puede contribuirse al olvido de esta amplia pluralidad de emociones y sentimientos.

3.4. Contribución de Leslie S. Greenberg en la revalorización de las emociones por la Psicología (o Psicoterapia) Cognitiva

Leslie S. Greenberg, autor destacado (como profesor, investigador, científico, y psicoterapeuta) en el colectivo de los psicólogos cognitivos de línea constructivista—participante activo en congresos y cursos de postgrado en diversos países— integra en su trabajo metodologías de Perls (Psicoterapia de la *Gestalt*), Rogers (Psicoterapia centrada en la Persona), Gendlin (*Focusing*), entre otros modelos humanistas (que algunos prefieren denominar “experienciales”), que él ha enriquecido y fundamentado con metodología científica, y sus investigaciones sobre los “acontecimientos de cambio intrasesión” (1990). Es importante su contribución en la revalorización de los procesos emocionales en el ámbito de la Psicología Cognitiva.

Ya desde los años cincuenta del siglo pasado, los sucesivos modelos de orientación humanista (o experiencial) se han caracterizado en su mayoría por la relevancia concedida en la sesión terapéutica al trabajo con las emociones; pero ha sido deficitaria en esta corriente la publicación de investigaciones científicas (teóricas y empíricas). Aunque en algún país, especialmente en España, ha contribuido a ello la no aceptación—en no pocas universidades— de propuestas de tesis doctorales desde enfoques humanistas. El hecho de que un profesor y psicoterapeuta como Greenberg, director del Centro de Investigación en Psicoterapia de la Universidad de York (Canadá), junto con sus colaboradores, haya podido contribuir a una revalorización de los procesos emocionales en la vida humana, y en la experiencia psicoterapéutica, ha supuesto, desde mi punto de vista, un importante servicio tanto para el colectivo de la corriente cognitiva, como para la Psicología Humanista o Experiencial. Aquí se citarán algunos párrafos de este autor, que vienen a atestiguar lo que se acaba de afirmar.

- Sobre la importancia de la emoción como esencial para la comprensión de la interacción y de la cognición

La ciencia cognitiva, como ha sido descrita anteriormente, se interesa por cómo se adquiere, se representa y se utiliza el conocimiento. Aunque los procesos cognitivos son de capital importancia para comprender el procesamiento humano

de la información y la construcción de significados, las emociones son fundamentales para comprender la acción humana. Las emociones surgen en el transcurso de la acción humana, especialmente en la interacción interpersonal, y parecen suministrar soluciones de corte biológico de los problemas humanos que no pueden ser resueltos sólo por la cognición (Oatley, 1992). Cuando la emoción se incorpora en la ciencia cognitiva, se obtiene una mejor comprensión del funcionamiento humano.

Así, recientemente ha comenzado a aparecer en la psicología moderna un foco de interés centrado en la emoción. Se está empezando a considerar la emoción como esencial para la comprensión tanto de la interacción como de la cognición. La emoción es: primero, atencional, influye en la información que sobresale; segundo, motivacional, influye en el establecimiento de metas y objetivos; y tercero, comunicacional, regula la interacción con los demás. La emoción ha sido investigada tanto en términos de expresión emocional como de experiencia emocional y, a continuación, se expondrá en estos términos (Greenberg, Rice y Elliot, 1993/1996, pp. 70s.).

- Los sentimientos, núcleos del sí mismo, y su dimensión cognitiva

El afecto es así el núcleo constituyente del sí mismo, además, establece vínculos entre el sí mismo y el ambiente, y organiza la propia experiencia. En cierto sentido, los sentimientos son, en último término, el lugar de encuentro de la mente, el cuerpo, el medio, la cultura y la conducta. Pueden unir en la experiencia consciente varios cambios fisiológicos y hormonales, evaluaciones del sí mismo y de la situación, recuerdos, normas culturales y expresiones y conductas características. La conciencia de estas integraciones complejas, en forma de sentimientos y tendencias a la acción, es de gran importancia para el cambio terapéutico, porque nos da información sobre nuestras reacciones a las situaciones, que está relacionada con nuestra supervivencia social y biológica y con nuestro bienestar (Greenberg y Safran, 1987, 1989). Además, ya no es posible pensar en la emoción y la cognición como distintas y separadas. En general, muchos pensamientos están impregnados de sentimientos, y los pensamientos sólo tienen significados personalmente relevantes para nosotros si están acompañados de sentimientos. Los sentimientos, por otro lado, están cargados de cognición, lo cual implica la asignación de atención y evaluación automática, entre otros procesos (Greenberg y Safran, 1987, p. 76).

Muy afín a esta interpretación sobre la vertiente cognoscente de los sentimientos es la del filósofo Zubiri, expresada muchos años antes que en la fecha de la edición de su obra (como ocurre en la mayoría de sus libros, publicados después de su muerte):

Y por eso es por lo que, en última instancia, los sentimientos no son meramente subjetivos. Todos los sentimientos nos presentan facetas de la realidad, no solamente estados míos. Se ha dicho y se ha comentado largamente en muchos libros, que el amor, por ejemplo, es vidente, que ve cosas que no ve la pura inteligencia. Esto es verdad, aunque quizá no tan verdad como se dice en los libros, pero, en fin, es mucha verdad. Pero esto no es exclusivo del amor; es propio de todo sentimiento.

Todo sentimiento es en cierto modo vidente de la faceta que nos presenta. Pero hacía falta decir por qué y en qué sentido. Y se nos ha omitido siempre esa explicación. Yo creo que es pura y simplemente por eso, porque presenta un modo de actualidad de la realidad en el enfrentamiento atemperante con ella.

Con esto hemos dado ya otro paso. El primero fue preguntarnos por qué es un sentimiento. En el segundo hemos averiguado en qué consiste la realidad que nos hace presente el sentimiento; esta realidad que se nos hace presente en dos dimensiones, la fruición y el disgusto (Zubiri, 1992, pp. 342s.).

- Los “esquemas emocionales”, clave para el cambio terapéutico

La experiencia clínica ha demostrado que el conocimiento intelectual acerca del sí mismo, aunque puede resultar atractivo a los clientes, no produce un cambio profundo o duradero. Este tipo de conocimiento no afecta a las estructuras emocionales que determinan la conducta. Por lo tanto, consideramos que la clave para el cambio la proporcionan los esquemas emocionales relevantes para el sí mismo que se encuentran en el núcleo de la persona. Estos esquemas se forman a partir de las interacciones cargadas de afecto con el medio ambiente y están en el centro de la función y disfunción orgánsmica. Las estructuras emocionales son esenciales para guiar y crear nuestra experiencia vivida (Greenberg, et al., 1996, p. 87).

- Los sentimientos como guías de la conducta

Sin embargo, al decir que una persona necesita confiar en sus sentimientos, no estamos diciendo que el individuo se apoye solamente en sentimientos personales o impulsos para guiar su conducta. Las respuestas emocionales tienen que usarse como una guía para la elección o la acción, no como su determinante. Una vez que somos conscientes de nuestras respuestas emocionales poseemos información relevante para nuestro bienestar, que amplía la orientación y la solución de problemas, pero esta información relacionada con la respuesta requiere aún una posterior reflexión e integración con otros aspectos de nuestra experiencia antes de trasladarla a la acción (*Ibidem*, p. 100).

3.5. ¿Complementariedad de las teorías de la emoción?

Según cuáles hayan sido los procesos psicológicos destacados como prioritarios en las teorías de las emociones, se ha propuesto diversas clasificaciones de esas teorías. Así, por ejemplo, Calhoun y Solomon (1984/1989) han diferenciado entre: (a) teorías de la sensación –como por ejemplo la de Hume–; (b) teorías fisiológicas –como la que sostiene James–; (c) teorías conductuales –por ejemplo las de Darwin, Dewey y Ryle–; (d) teorías evaluativas –como las de Meinong, Brentano y Scheler, por ejemplo– y (e) teorías cognoscitivas –como la de Bedford, que contribuyó a la recuperación del interés por las emociones entre los filósofos “analíticos” anglo-americanos, que las habían descartado del análisis conceptual–.

Otra clasificación propuesta por William Lyons (1985/1993), distingue cinco tipos de teorías, con las denominaciones siguientes: (a) teorías del sentimiento –entendido como sensación, dada la ambivalencia del término inglés *feeling*–, que

coincide en buena parte con lo incluido en las dos primeras de las clasificaciones anteriores. Incluye, entre otras las de Hume y James; (b) teoría conductista –por ejemplo, Watson y Skinner–; (c) teoría psicoanalítica; (d) teoría cognitiva –destacando principalmente a la psicóloga Magda Arnold (1960)–; y (e) teoría causal-evaluativa –como la propuesta por el mismo Lyons–.

Se puede observar –aunque quizás simplificando– que casi todas estas teorías sobre las emociones, de ambas clasificaciones, vienen a constituir una acentuación (con peligro de caer en una visión reduccionista) de los diversos componentes que se encuentran integrados en las experiencias emocionales.

Conviene tener en cuenta lo que afirma Lyons (1993) al declarar: “Mi esperanza, probablemente vana, es que los filósofos y los psicólogos trabajen conjuntamente en el área de las emociones; estoy convencido de que sería en beneficio mutuo, como ya está ocurriendo en algunos círculos, si bien no en la mayoría” (Lyons, 1993, p. 4).

Es lamentable que esta colaboración sea tan escasa. Basta hojear los índices onomásticos de gran mayoría de libros sobre psicología para comprobar los pocos nombres de científicos –a veces ninguno– que aparecen en los libros de filósofos; y, viceversa, los pocos filósofos –o ninguno– que aparecen en libros científicos. A veces también se comprueba, en libros anglosajones, la ausencia de referencias sobre autores alemanes, franceses, italianos, españoles. Otro tanto en libros de autores alemanes. Una actitud menos nacionalista también beneficiaría a todos en las investigaciones psicológicas.

Una vez expuestas las dos clasificaciones citadas sobre teorías de las emociones, hay que reconocer que resultaría forzado e incómodo al autor afiliarse con convencimiento a una de ellas. Al igual que respecto a cualquiera de las principales teorías sobre Ética filosófica, también ante las diversas teorías sobre las emociones, le resulta más convincente la postura filosófica del “integracionismo” propuesta por Ferrater Mora.

Entre las críticas que se han presentado a la teoría integracionista están las que piensan que con ella se acaba formulando una teoría vacía o una concepción excesivamente general. Teniendo en cuenta estas objeciones, Ferrater Mora (1994) respondió que el integracionismo.

Ha conservado su intención metodológica y ha acentuado inclusive el interés por el análisis de ciertos conceptos con el fin de mostrar que, en casos básicos, dos conceptos dados pueden contraponerse y, a la vez, complementarse. Ello ocurre cuando, tomando cada uno de estos conceptos como concepto-límite, se explotan todas sus posibilidades, es decir, se extiende al máximo su aplicabilidad [...] El propósito de ésta [teoría] es mantener líneas de comunicación tanto entre tipos de realidades como entre teorías posibles sobre estas realidades. Un supuesto básico de la teoría es que las realidades forman un continuo. (Ferrater Mora, 1994, p. 1867)

El peligro de tender a un cierto reduccionismo no se da en ninguno de los tres

autores que he seleccionado: Solomon, Lersch y Greenberg. En ellos queda salvaguardada la complejidad afectivo-cognitiva de las emociones y su relación con los procesos fisiológicos, y las tendencias o motivaciones. Quedan, asimismo, integradas o complementadas las principales aportaciones de diferentes teorías de Psicología Filosófica, desde Aristóteles, el Estoicismo y la Escolástica medieval, hasta la revalorización de lo emocional desde el siglo XVII, como ocurrió con Spinoza, Dewey, y, sobre todo, la relevancia concedida a los sentimientos –ya en el siglo XX– en la filosofía fenomenológica y existencial, por ejemplo: en Brentano, Scheler, Heidegger y Sartre, entre otros.

3.6. Las vivencias emocionales en los diversos trastornos de personalidad

Se pasa a continuación a presentar algunas hipótesis, recorriendo los distintos tipos de trastornos de la personalidad –como también los correspondientes estilos sanos– sobre las deficiencias predominantes, en cada uno de ellos, en cuanto a la vivencia de las emociones. Nos referimos al déficit correspondiente respecto a algunos sentimientos que podemos calificar como positivos, y a su proclividad hacia determinados sentimientos negativos.

- a) En el caso de los trastornos de *personalidad antisocial* aparece un claro déficit de aquellos sentimientos que implican una valoración positiva de los otros, por ello difícilmente aparecen manifestaciones de sentimientos de respeto, compasión, amor nutricional, ternura y cordialidad. En cambio se pueden producir con excesiva facilidad sentimientos de fastidio, rabia, resentimiento, crueldad, triunfo y alegría por el daño ajeno.
- b) En el caso de los *trastornos narcisistas* de la personalidad generalmente se dará un déficit en sentimientos de embeleso, gratitud, arrepentimiento, valoración del otro, compasión, amor nutricional y sentimiento sano de culpa. En cambio habrá tendencia al sentimiento excesivo e insano de autocomplacencia.
- c) En el caso de las *personalidades histriónicas*, entre los puntos débiles aparecerán la dificultad para el sentimiento de confiar más en las propias capacidades, y para vivir el sentimiento de paz y, en general, un estilo sosegado en la vivencia de cualquiera de las emociones. En cambio se da en ellos una excesiva facilidad para los sentimientos de impaciencia e irritabilidad y de síntomas frecuentes de estilo depresivo y de resentimientos. Algunos de esta clase de rasgos afectivos pueden destacarse en los subtipos histriónicos que Millon (1996/1998) denomina el histriónico infantil y el histriónico tempestuoso.
- d) En el caso de las *personalidades dependientes*, se manifiesta también, al igual que en los histriónicos, un claro déficit de sentimiento de confianza en las propias capacidades. En cambio, como sentimientos negativos se da un acentuado miedo a la toma de decisiones y actuaciones independientes. Asimismo, un excesivo miedo a la soledad (por ejemplo, tras la ruptura de

una relación de pareja). Cuando no todo va bien en sus vidas, especialmente en lo referente a las principales relaciones humanas, tienden a producirse con facilidad profundos sentimientos de inseguridad, pesimismo, desánimo y abatimiento. Con palabras de Millon (1998):

Cualquiera que haya sido su “sufrimiento” anterior, lo han llevado en silencio, lejos de los que creen que deberían estar encantados con la vida. Ahora que la vida ha dado un giro hacia peor, las inseguridades subyacentes se hacen evidentes en forma de tristeza y llanto (Millon 1996/1998, pp. 438s.).

- e) En el caso de las *personalidades pasivo-agresivas*, las que Millon prefiere denominar “negativistas”, uno de los rasgos de sus experiencias emocionales es su acusado carácter ambivalente e inestable. Puede oscilar, por ejemplo entre rabia o miedo respecto a la dependencia (aunque se trate de una dependencia sana), y luego un miedo a la independencia. Hay déficit, por consiguiente, de una mayor estabilidad en sus reacciones ante los otros, en especial cuando se trata de relaciones que crean algún tipo de dependencia, o cuando se trata de personas con algún rol de autoridad. Estas personas tienen especial dificultad para alcanzar un estado de ánimo interior sosegado, y para disfrutar de alegrías profundas.

Las referencias a sí mismos oscilan entre la preocupación por sus inadecuaciones personales, achaques físicos y sentimientos de culpa, por una parte, y el resentimiento, la frustración y las desilusiones sociales, por la otra. Se muestran consternados por el penoso estado de sus vidas, su tristeza, sus decepciones, su “nerviosismo”. Aunque la mayoría afirma que desean librarse de su malestar y sus dificultades, parecen incapaces, o quizá poco dispuestos, a encontrar una solución (Millon, 1996/1998, p. 573).

- f) En el caso de las *personalidades obsesivo-compulsivas* aparece una acusada limitación para las emociones y sentimientos relacionados con el placer, en sus diversas modalidades, y la alegría. Hay también dificultad para vivir con sentimientos de serenidad las situaciones de cambios, y la realidad de las deficiencias y limitaciones en las personas y sus actividades, y de modo especial las propias limitaciones. Dentro de un estilo ambivalente—que comparten con los pasivo-agresivos—, Millon percibe en ellos una ambivalencia emocional entre sentimientos de temor y de rabia. Nosotros observamos en estos individuos una oposición entre un temor y una ira intensos. Ambas tendencias son importantes y pueden explicar, en parte, su indecisión y su inmovilización frecuentes. Debido a su naturaleza sombría y triste, cabría hacer conjeturas sobre el temperamento anhedónico de muchos compulsivos en base a su constitución (Millon, *Ibidem*, p. 540). Entre los sentimientos negativos o insanos hay que señalar sus sentimientos de culpa frecuentes, sin base real de responsabilidad de conductas

destructivas. Así mismo, su ya indicada tendencia a irritarse fácilmente por deficiencias que frustran sus tendencias perfeccionistas, y su excesiva necesidad de seguridad antes de poder tomar una decisión, por miedo excesivo a cualquier riesgo que pueda intuirse por sus posibles consecuencias.

- g) En cuanto a las *personalidades evitativas* hay un acusado déficit de sentimientos de paz, sosiego y serenidad y de sentimiento de seguridad en cuanto a su capacidad de protegerse.

Unido a esto se manifiestan con frecuencia sentimientos insanos de ansiedad y de miedo a ser rechazados y de tristeza excesivamente profunda en las ocasiones en las que puede recibir críticas de otros.

Las personas evitadoras describen su estado personal como una corriente constante y confusa de tensión, tristeza e ira. Se sienten angustiadas y vacilan entre sus deseos de apego y su temor a las situaciones embarazosas y de rechazo. Con frecuencia la confusión y la disforia que experimentan les produce un estado general de aturdimiento. Como ya se ha señalado, las personalidades evitadoras sienten una profunda desconfianza por los demás y tienen una imagen muy devaluada de sí mismos (*Ibidem*, p. 277).

- h) En cuanto a las *personalidades esquizoides*, tienen, como una de sus características esenciales, las de un patrón de restricción de la expresión emocional en el plano interpersonal. Presentan déficit respecto a la vivencia y a la expresión de la totalidad de las emociones y sentimientos. En todo caso podemos decir que, detrás de este hecho, puede ocultarse un sentimiento de miedo a lo emocional. Con ello podemos decir que el esquizoide es impotente para la vivencia de la cordialidad, en el sentido con que Lersch utiliza este término. Refiriéndose a la cordialidad en un sentido estricto, Lersch (1996/1971) sostiene que ésta ...aparece cuando la vinculación se establece por la vivencia de un encuentro y relación concreta de la *intimidad*. Si consideramos la cordialidad en este sentido estricto pertenecen a ella especialmente las emociones de la alegría y la tristeza, porque en ellas vibra al mismo tiempo una vivencia de sentido, luego la simpatía, la antipatía y la admiración (mientras que pueden considerarse como signos de su ausencia, en ciertas circunstancias la burla, y siempre el sarcasmo), y finalmente la simpatía y el amor al prójimo, los sentimientos estéticos, la veneración y los sentimientos religiosos (Lersch 1966/1971, p. 246).

Dada la dificultad del esquizoide para vivenciar lo emocional, es difícil que se manifiesten en él cualquiera de las posibles emociones humanas sanas, se trate de las básicas como la alegría, el placer, la rabia, el miedo y la tristeza, o de otras muchas a las que nos hemos referido al enumerar las que Lersch hace derivar de los tres grupos de tendencias de la vitalidad, del yo individual, y transitivas.

Entre los sentimientos insanos que aparecen fácilmente en la persona esquizoide,

además de una actitud desconfiada hacia los otros, puede ser, en una parte de los casos, el de “vacío existencial”.

Pensemos ahora en los estilos sanos de personalidad –correspondientes, según Millon a cada uno de los ocho tipos de personalidad citados en su situación patológica –y preguntémosnos si cabe atribuir una mayor capacidad o predisposición para vivir algunos de ellos los cuatro tipos de sentimientos sobre los que hemos llamado la atención (Gimeno-Bayón y Rosal, 2003) como probablemente deficitarios en nuestro entorno social actual. Nos referimos a los sentimientos de alegría, embeleso contemplativo, admiración y agradecimiento. Nuestras hipótesis son las siguientes:

- 1) Para una vivencia profunda del sentimiento de alegría, serán muy limitadas las personalidades respetuosas y las introvertidas, aunque no hayan degenerado en los trastornos de personalidad compulsiva y esquizoide, respectivamente.

En cambio es probable que las que destacan por su seguridad en sí mismas (sin que degeneren en narcisistas) cuando las cosas les vayan bien tendrán experiencias de profunda alegría. También las cooperadoras, cuando se encuentran bien acompañadas en su vida por alguien en quien puedan apoyarse sin que, a ser posible, se trate de una dependencia insana por lo limitadora.

- 2) El sentimiento de embeleso contemplativo tienen más facilidad de vivirlo las personalidades sociables (que no hayan degenerado en histriónicas) y también las cooperadoras. Entre éstas hay que destacar a las mujeres con un elevado impulso maternal.

En el extremo opuesto podemos situar a los obsesivos, caracterizados por la facilidad y rapidez con que pueden encontrar algún defecto en lo que aquéllos contemplan embelesados.

- 3) El sentimiento de admiración, sobre todo cuando se refiere a personas lo experimentarán con más facilidad las personas cooperadoras, y cuando se refiere a bellezas o acontecimientos de la Naturaleza destacarán en admirarse probablemente los sociables.
- 4) Finalmente, parecen tener más capacidad para sentir agradecimiento las personalidades cooperadoras y las inhibidas, al menos cuando no han caído en los trastornos de personalidad dependiente y evitativa, respectivamente. Los inhibidos pueden sentir mucho agradecimiento cuando tienen la oportunidad de encontrar protección en otros.

Parte 2ª. LA RECEPTIVIDAD SENSORIAL Y LAS EMOCIONES EN LA CAPTACIÓN DE TRES VALORES ÉTICOS

4. Serenidad

4.1. Definición de la serenidad como virtud ética

Entendemos por serenidad como actitud ética –y no como mero estado de ánimo– aquella que capacita para que la persona mantenga dicho estado de ánimo, o paz interior o actitud sosegada no sólo cuando las experiencias personales y del propio entorno social se desenvuelven sin problemas, sino también cuando la persona se encuentra implicada en situaciones conflictivas y de crisis o incluso fracasos existenciales. Y, a la vez, requiere que la persona no reprima o inhiba una fina receptividad sensorial e inteligencia emocional ante la realidad dolorosa y frustrante que le alcanza a ella misma o a otros seres humanos cuya felicidad le importa.

De acuerdo con esta definición podemos señalar requisitos psicológicos implicados en esta actitud, previos a los que constituye propiamente la capacidad o sentimiento valorativo, de lo que se ocupa –como se ha indicado– el artículo de Gimeno-Bayón.

4.2. Requisitos y patologías posibles de la receptividad sensorial respecto a la vivencia de la serenidad

Respecto a la receptividad sensorial, la persona serena no vive sometida a la represión o inhibición de la percepción sensorial de las experiencias dolorosas, frustrantes o conflictivas que puedan afectar a su persona, a sus seres queridos, o al entorno social. De ser así, su supuesta serenidad constituiría un pseudovalor. Es decir: una persona que evita sistemáticamente enfrentarse ante situaciones dolorosas o inquietantes, a base de no querer nunca percibir las ni con la mirada ni con la escucha, es decir, a base de no enterarse de lo que pasa, por supuesto que podrá ahorrarse vivencias de inquietud, temor, o preocupación, pero no podrá pretender estar dotada de una actitud serena. Desde el momento en que esta experiencia implica una inhibición de la sensibilidad humana, del ejercicio de las capacidades para ver, escuchar y tocar, como vías de apertura al mundo y a los seres humanos, incluidas las experiencias del mal físico y moral con el correspondiente sufrimiento; desde el momento en que la persona desconecta de toda esta realidad para no complicarse la vida, su supuesta serenidad es una deformación o perversión del carácter valioso de la auténtica virtud ética. Constituye ciertamente una actitud deshumanizadora si se trata de una característica estable, y no sólo circunstancial, en la vida de la persona.

Entre los problemas, respecto a la receptividad sensorial, que pueden encontrarse aquí implicados están –siguiendo la clasificación de problemas del modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista– tres formas de bloqueo. Respecto a las

definiciones de problemas en la receptividad sensorial, se tiene presente, en los tres valores considerados, lo expuesto en Gimeno-Bayón y Rosal (2001, pp. 173-176).

- a) *Falta de contacto generalizado con el mundo sensorial* (más frecuente en el trastorno obsesivo-compulsivo de personalidad). Se dan situaciones personales y sociales en las que una persona receptiva con su mirada, su escucha, u otros canales sensoriales, podrá entrar en contacto con experiencias que le causarán sufrimiento y preocupación. Sin embargo, si se tratase de una percepción despegada de sus sensaciones no correrá ese riesgo, se mantendrá tranquila. Pero lo que estará viviendo será la pseudoseriedad de la persona amurallada en su torre de marfil.
- b) *Bloqueo interno corporal funcional*. Aquí el individuo ha bloqueado todo un grupo de músculos (en los casos más graves también las articulaciones) para evitar la conciencia o expresión de determinadas emociones o movimientos. En este caso los que se encuentran inhibidos o reprimidos son, por ejemplo, los sentimientos de pena o indignación, tras haberse percatado –con su percepción sensorial– de sufrimientos causados por injusticias. La aparente serenidad de una persona constituirá una distorsión de la misma: la pseudoseriedad del emocionalmente reprimido, como consecuencia del bloqueo de su sensibilidad.
- c) *Bloqueo externo deliberado: supresión de información sensorial concreta* (más frecuente en el trastorno de la personalidad por evitación). Aunque la causa de este bloqueo de información proceda del exterior de la persona –de sujetos o instituciones con las que se encuentre relacionada– puede tratarse de un caso en el que busque o consienta tal situación, quizá por una actitud de excesiva credulidad respecto a las influencias de su entorno, o por un interés (consciente o inconsciente) en ignorar la información y evitarse posibles agobios. Se trata de otra forma de pseudoseriedad del escapista o del inconsciente.

La persona con actitud serena auténtica, aparte de saber ver y escuchar lo que ocurre de doloroso en la vida propia y ajena, sin encontrarse limitada por los bloqueos señalados de la sensibilidad, tiene que saber prestar atención también: a) a las buenas noticias que puedan llegarle; y b) a las consecuencias humanizadoras de las experiencias dolorosas que pueda captar con su mirada y su escucha. Estas vivencias quedan impedidas cuando la persona padece lo que en Psicoterapia Integradora Humanista denominamos:

- d) *Dispersión interna: labilidad corporal* (más frecuente en el trastorno histriónico de la personalidad). La falta de límites o estructura impide poder retener la energía mucho tiempo en un punto, incapacitándose para tareas que requieran concentración. Una serenidad auténtica requiere capacidad de concentración para poder percibir con atención (“atención plena”, si es posible), tanto los posibles sucesos dolorosos, como, asimismo, los sucesos esperanzadores que ocurren en su entorno. Asimismo no

será capaz de percibir las consecuencias positivas –por ejemplo crecimiento de capacidad de empatía y sensibilidad social– que puedan suceder a experiencias dolorosas. Con ello evitará tanto la pseudoseriedad, como el peligro de un prolongado sentimiento de agobio.

Y entre los problemas respecto a la filtración de sensaciones, pueden encontrarse implicados aquí:

- e) *Falta de atención a elementos que aportan información relevante (más frecuente en el trastorno paranoide de la personalidad)*. Aquí, especialmente, se dará el peligro de no prestar atención a las posibles experiencias que impliquen logros, buenas noticias, y que ayuden a no fijarse únicamente en los sucesos tristes o indignantes, según su estilo de ánimo depresivo. Asimismo se evitará el peligro de un exceso de paranoidismo en la forma de percibir a los otros individuos o a las instituciones. Formas de percepción que impedirán la serenidad.
- f) *Atención dispersa (más frecuente en el trastorno histriónico)*. En este caso, sirve lo anteriormente dicho en relación con la dispersión interna por labilidad corporal. Mientras en ella hacía referencia a la dispersión por la propia predisposición corporal, en este caso la dispersión puede ser fruto de la misma, o bien, aún no teniendo un esquema corporal que incida en ello, de falta de capacidad atencional.

De los muchos estudios empíricos en que se ha comprobado la disminución de la ansiedad y el aumento del afecto positivo, y mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos (y por tanto, facilitación de la serenidad) en base a la atención a las sensaciones corporales, podemos destacar tanto los que se refieren al aprendizaje del *Bio-feedback* (como es el caso de Hardt y Kamiya, 1978; Lashley y Elder, 1982; Naifeh, Kamiya y Sweet, 1982), como las investigaciones relacionadas con el aprendizaje de la Atención Plena o *Mindfulness* (por ejemplo, Cebolla, 2009; Davidson et al., 2003; Delgado, 2009).

4.3. Requisitos y patologías posibles de los procesos afectivos respecto a la vivencia de la serenidad

El sentimiento de paz o sosiego que contiene la actitud serena, tiene capacidad de vivirlo la persona que, entre otros requisitos, como se ha indicado, sabe: prestar atención a las buenas noticias y experiencias, y no sólo a las dolorosas; y sabe asimismo observar las consecuencias positivas que a veces se derivan de esas últimas.

De esta forma evitará caer en actitudes contrarias a la serenidad, como son:

- a) El sentimiento de agobio, como estado de ánimo persistente.
- b) La tendencia excesiva a las quejas.
- c) El pesimismo respecto al futuro o la ansiedad y miedos sin fundamento.

Sin embargo, como consecuencia de la indicada ausencia de bloqueos u otros problemas en las fases de receptividad sensorial y filtración de sensaciones, la

persona no tendrá reprimido el sentimiento de pena al observar experiencias dolorosas en sí mismo o en otros, y al percatarse de las consecuencias de la vida de personas habitualmente agobiadas y quejas. Es decir, la persona serena no se caracteriza por la pseudo-serenidad del emocionalmente reprimido, o del pasota, al no padecer el bloqueo de su capacidad emocional. No nos detendremos aquí en otras formas de pseudo-serenidad como las del inconsciente, el irresponsable, el sobreprotegido, y el insolidario individualista, ya que esas variantes no inciden prioritariamente sobre problemas de los procesos sensoriales y afectivos—de los que aquí me ocupo— sino de procesos cognitivos, propositivos, etcétera.

Ha quedado ya señalado que una serenidad auténtica no inhibe las vivencias sanas de tristeza, compasión, indignación, ante acontecimientos dolorosos no pocas veces consecuencias de injusticias, pero es capaz también de cultivar los sentimientos de esperanza, de atracción hacia la belleza moral de una sociedad integradas principalmente por personas serenas, de alegría y admiración al contemplar vidas—del presente y del pasado— de personas profundamente serenas, a pesar de las dificultades existenciales. Asimismo, la persona serena podrá vivir el sentimiento sano del temor—más como emoción transitoria— ante los peligros de un futuro previsible si aumentase el porcentaje de personas habitualmente agobiadas.

Entre los *problemas de la fase afectiva*—según la PIH— que podrían aquí obstaculizar el sano fluir de sentimientos favorecedores de la actitud serena auténtica (previos a la capacidad o sentimiento propiamente valorativos), se identifican principalmente cinco:

a) El *bloqueo o “prohibición inconsciente” de las emociones o sentimientos implicados*

Es más frecuente en los trastornos de personalidad esquizoide y antisocial. También, en menor grado, en la personalidad obsesivo-compulsiva.

Ya al definir la serenidad ha quedado resaltado que una vivencia auténtica de la misma no es compatible con una incapacidad—por represión consciente o inconsciente— de experimentar sentimientos de compasión, indignación, tristeza, etcétera, ante acontecimientos objetivamente dolorosos. Esta posición sólo puede dar lugar a formas falsificadas de esta virtud.

b) El *descontrol emocional*

En este caso del miedo, o tristeza, o rabia insanos, implicados en el estado de ánimo agobiado, o angustiado respecto al futuro. Este problema está presente en el *trastorno o crisis de angustia* (descontrol de la angustia), *fobia* (descontrol del miedo), *depresión grave* (descontrol de la tristeza), *personalidad evitativa* (descontrol de la ansiedad), *personalidad antisocial* (descontrol de la rabia), personalidad esquizoide y obsesiva (explosiones de rabia, como reacción a la angustia interna). En el extremo opuesto al caso anterior se encuentra la persona cuya forma explosiva de reaccionar emocionalmente ante un hecho doloroso la incapacita para poder vivir una actitud serena a pesar de las dificultades.

c) *Desplazamiento de la afectividad hacia otros niveles de la personalidad.*

En el caso del dominio del sentimiento de agobio la energía afectiva se desvía mediante procesos mentales de tipo pensamiento obsesivoide o mediante procesos de somatización, en la continua retroalimentación e integración entre los subsistemas somático y afectivo. Problema más presente en las personalidades evitativas u obsesivas.

d) *Distorsión de la afectividad como consecuencia de una falsa identificación cognitiva.*

La base se encuentra en el error interpretativo de la fase de identificación cognitiva, que lleva a una consecuente distorsión de la identificación afectiva y que de alguna manera puede llevar al mutuo reforzamiento de ambos problemas. Se encuentra en buena parte de los síndromes y trastornos de personalidad. Su distorsión perceptiva y cognitiva le podrá conducir a interpretar como hechos gravemente dolorosos –por ejemplo, supuestas injusticias o expectativas muy alarmantes– hechos que no merecen tal evaluación, en cuanto su carácter negativo o, al menos, su gravedad.

e) *Falsa identificación por proyección en el presente de una situación pasada.*

Entendida como trasvase intermitente e inconsciente de elementos afectivos del pasado no totalmente resueltos, a un determinado tipo de relación (confusión de las figuras que desempeñan un rol de autoridad, por ejemplo, con las figuras parentales, volcando en aquéllas los afectos que a éstas corresponden), o a un determinado tipo de situación (confusión de una situación grupal actual con las situaciones grupales de la infancia, por ejemplo). Es un problema común a una gran cantidad de trastornos. Se pueden dar reacciones emocionales dolorosas, causantes de profundos y prolongados sentimientos de agobio y de angustia, que no responden a las circunstancias reales de la situación presente. Más bien son reacciones ante previsiones futuras gravemente alarmantes, distorsionadas patológicamente por la repercusión inconsciente del pasado, que incapacitan para mantener la serenidad.

De las diferentes investigaciones empíricas que comprueban que trabajando temas emocionales (en concreto, a través de la música) se obtiene disminución del estrés y el cansancio emocional y se aumenta el bienestar y la serenidad, sólo queremos destacar aquí, a modo de muestra, las realizadas en el ámbito de la Musicoterapia (como, por ejemplo, Salimpoor et al., 2011; y Trallero, 2006).

5. Respeto al otro

5.1. Definición y clases

Como definición introductoria de lo que se entiende aquí por esta actitud, se dará por válida la que el autor presentó en otro lugar: (Rosal, 2012, p. 121).

Aquel que cultiva la actitud del respeto a toda persona humana se caracteriza por integrar en su estilo de vida:

a) En cuanto a los procesos cognitivos; el reconocimiento de la dignidad de todo ser humano, y la convicción de que, aún en los casos de elevado

deterioro físico, psicológico o ético, nunca falta la presencia de un potencial humano valioso con posibilidad de desarrollarse, o tal vez ya realmente presente en parte.

- b) En cuanto a los procesos afectivos, el sentimiento de responsabilidad que conducirá a cierto temor ante la posibilidad de poder constituir un obstáculo a la fidelidad del otro a sí mismo, y la vivencia de la alegría cuando su modo de relacionarse implique una ayuda para que el otro viva satisfactoriamente su proyecto vital.
- c) *En cuanto a las motivaciones, la tendencia a proteger cuidadosamente la máxima libertad del otro, en cuanto a su forma de pensar, sentir y actuar, a la vez que una autenticidad profunda en la comunicación con él, sabiendo ser sinceros al expresarle lo que nos agrada especialmente de él como también lo que nos disgusta* (Rosal, 2012, p. 121).

La persona respetuosa es consciente de la gran diversidad de estilos de vida, con sus peculiares formas de pensar, sentir y actuar, con sus proyectos vitales y aspiraciones prioritarias, vividos unas veces de forma consciente y otras, inconsciente. Y se da cuenta del peligro de no comprender y, como consecuencia, valorar negativamente, a otras personas, debido a sus diferencias.

Si aspira a profundizar en esta actitud podrá reflexionar sobre cómo llevar a la práctica, en su vida la actitud de respeto en variedad de relaciones: a) respeto entre mujeres y hombres; b) a personas de diferentes edades; c) a las diferencias psicoculturales; d) a los diferentes estilos de personalidad; e) a las diferentes opciones profesionales; f) a las personas con diferentes preferencias políticas; g) a las personas de diferente clase social; h) a las personas de diferentes cosmovisiones.

Además cultivará también el respeto a las actividades del otro: a) en su tiempo de trabajo; b) en su tiempo para sus relaciones humanas especiales; c) en su forma peculiar de vivir el ocio humanizador.

Por otra parte, evitará caer en formas distorsionadas de respeto al otro, como son, entre otras: a) las manifestaciones meramente externas de respeto, sin acompañamiento de sentimiento; b) dar siempre la razón al otro, por juzgar sin fundamento que ya no es capaz de razonar; c) conducta aparentemente respetuosa sólo por caer bien, o tener éxito, o poder obtener algunas ventajas. Mentir por complacer. Adulación; d) actitud confluyente. Incapacidad de reconocer y aceptar las discrepancias, conflictos, etcétera; e) actitud dependiente o simbiótica.

5.2. Requisitos y patologías posibles de la receptividad sensorial respecto a la vivencia del respeto al otro

Cultivar la capacidad de captar, con la mirada y con la escucha, aspectos de la personalidad y la conducta de otras personas que delatan la presencia de algo valioso, incluso en personas que padezcan un deterioro físico, psicológico, o ético.

Parece oportuno hacer referencia aquí a investigaciones recientes para identificar la base neurológica de lo que se entiende por “inteligencia social”. Goleman

la describe como la capacidad para ponerse en el lugar del otro y percibir sus sentimientos y actuar en consecuencia, logrando un “lazo armonioso” (vid. Köchy, 2008, p. 73). La explicación que se ha encontrado es a partir de las denominadas “neuronas espejo”.

Estas células se activan lo mismo con la realización de una tarea que con la muda observación de la misma [...] Hasta cierto punto, para nuestro cerebro no hay gran diferencia entre lo que experimentamos en nuestro propio cuerpo y lo que vemos experimentar en los demás (Köchy, 2008, p. 74).

En una de las investigaciones en las que se confirmó esta hipótesis, se comprobó cómo se experimentaba igual excitación de los centros somatosensoriales tanto en un grupo de voluntarios a los que se les provocaba la estimulación cutánea de la sensibilidad de la pierna, rozándosela con una pluma, como al grupo observador de esta escena, en un video que se grabó.

Se ha podido comprobar también la base neurológica de la buena sintonía entre un paciente y su psicoanalista en la facultad de Medicina de Harvard. Para ello se tomaron medidas de la conductibilidad eléctrica en la piel de ambos, lo cual equivalía a medir la secreción de sudor.

Con semejante registro fisiológico Marci pretende averiguar por qué un paciente se siente o no comprendido por el médico. Y observa que, cuanto más uniformemente van cambiando los niveles de sudor, tanto más valoran los pacientes la capacidad de sintonía que tiene su psiquiatra con ellos (*Ibidem*, p. 72).

Problemas de la percepción sensorial que pueden obstaculizar la actitud de respeto al otro son (a la vista de la clasificación de la PIH):

a) *Mundo de sensaciones pobre.*

No se trata en este caso de un trastorno psicológico, en sí mismo considerado, a no ser que le empobrecimiento ambiental sea deliberadamente buscado o consentido con finalidad evitativa (como ocurre en los *trastornos de personalidad por evitación y en el trastorno esquizoide*), sino del hecho de encontrarse la persona situada en un ambiente o estilo de vida excesivamente limitado en cuanto a sensaciones. Se trata de una situación con clara insuficiencia de *pluralidad* de sensaciones –que no se refiere a la intensidad de las mismas– con lo que se impide que la persona pueda desarrollar con suficiente plenitud sus capacidades, lo cual puede ser el origen de problemas psicopatológicos en la fase de la sensibilidad y, a partir de ella, en otras posteriores.

Centrándonos en lo referente a la actitud de respeto al otro, es fácil comprender las dificultades que podrán darse, para la comprensión y respeto recíproco entre sujetos que apenas se hayan relacionado con personas de diferente sexo, o diferentes edades, raíces psicoculturales, estilos de personalidad, opciones profesionales, preferencias políticas, clases sociales, cosmovisiones.

Respecto a esto último es patente el aumento de conocimiento y respeto mutuo, durante los últimos decenios, entre personas de distintas cosmovisiones, dada la proliferación de encuentros para el diálogo interreligioso, sustituyendo el antiguo

recelo por la simpatía e interés. Parece más retrasado el crecimiento de esta actitud respetuosa en el diálogo entre adversarios políticos.

Otros problemas de la receptividad sensorial que obstaculizan el respeto al otro son:

b) *Bloqueo externo deliberado: supresión de información sensorial concreta.*

No se trata en este caso de un problema psicológico, salvo que busque o consienta tal situación, sino de su incardinación en un ambiente en el que –a partir de algunas personas o de la estructura social en sí misma– se le priva de una información al sujeto, lo cual le conducirá a un estado de confusión.

Puede darse también en el individuo que se encuentra en esta situación, o bien es demasiado crédulo por haber vivido en un ambiente sobreprotegido en este aspecto, o bien tiene interés en ignorar la verdad como manera de evitar responsabilidades (más típico en los casos de *trastornos de personalidad evitativo o por dependencia*).

Las personas que en su infancia o adolescencia fueron influidas por mensajes parentales clasistas, machistas, o radicales y fanáticos en sus preferencias políticas, o posiciones cosmovisionales, o en sus recelos hacia los extranjeros inmigrados, etcétera, podrán padecer de esta deficiente información sensorial. No hay mejor manera de eliminar prejuicios culturales que viajar a otros países e impregnar los sentidos de otros ámbitos.

c) Prejuicio sensorial

Como su denominación indica, se produce cuando la sensación aparece contaminada por la presencia de un juicio previo que puede distorsionar la información que nos transmiten los sentidos. Puede proceder tanto de experiencias propias anteriores que la memoria se encarga de traer a colación (en forma consciente o inconsciente) como de la interiorización afectiva o cognitiva procedente del exterior. Se da con más frecuencia en personas con *trastorno de personalidad por dependencia* y en el *trastorno obsesivo-compulsivo* y, en forma grave de sensorialización anormal, en algún caso de *trastorno delirante*. En los dos trastornos de personalidad mencionados, la excesiva dependencia de la cultura de grupo hace que se interpreten negativamente algunas sensaciones físicas: “los negros huelen mal” (en lugar de “distinto”), “los catalanes están siempre irritados” (para muchos centroamericanos, por no sonreír continuamente, o hablar con más energía, o ir “directos al grano” sin los rodeos preliminares de su cultura), etcétera

Respecto a la filtración de sensaciones, problemas que pueden obstaculizar el respeto al otro son:

d) *Falta de atención a elementos que aportan información relevante* (problema ya definido al referirme a la serenidad).

e) Filtración al servicio de la confirmación del marco de referencia

Distorsión por la que el sujeto ve y oye “de más” o “de menos”, de forma que el mensaje existe, pero es distinto al que perciben los demás. Esta distorsión no es consciente y se suele dar con mayor o menor dureza según se vulneren o no las estructuras más profundas del mapa cognitivo-afectivo de la persona. Aun cuando

todos los trastornos pueden manifestar este problema, es especialmente relevante en el trastorno pasivo-agresivo. El conjunto perceptual, conceptual, afectivo y de acción global utilizado por la persona para definirse a sí misma, a las otras personas y al mundo, estructural y dinámicamente (es decir, su marco de referencia) podrá causar que perciba en los otros como rechazables o mal intencionadas, o amenazantes, o faltas de calidad humana, conductas y actitudes respetables, que no merecen tal evaluación, partiendo de la pluralidad de estilos de personalidad, raíces culturales, edades de la vida, etcétera

Es interesante al respecto la investigación de Kelly et al. (2005), en que muestra cómo los recién nacidos no hacen distinción entre el interés que les suscitan los rostros de diferentes etnias. En cambio, a los tres meses, ya han adquirido una clara preferencia por los rostros de su propia raza: los de otras no les interesan, ni saben distinguirlos como antes. Seguramente este experimento se realizó con bebés en situación de ser cuidados por figuras de su propia raza, y no en un ambiente interétnico. Pero este hecho nos muestra cómo el respetar “al otro”, que incluye un interés ecuánime hacia él, incluye aspectos sensoriales muy básicos.

5.3. Requisitos y patologías posibles de los procesos afectivos respecto a la vivencia del respeto al otro

Entre los sentimientos que pueden jugar un papel importante para el cultivo del respeto al otro, se pueden destacar los siguientes: a) sentimientos de temor ante la posibilidad de llegar a ser responsable de constituir un obstáculo para que otros seres humanos sean fieles a sí mismos, y a su posible proyecto vital; b) sentimientos de temor al percibir el peligro de que determinados individuos o grupos no sean respetados en sus derechos, por parte de otros de características distintas; c) sentimientos de alegría al darse cuenta de que la forma de vivir uno la relación con el otro implica una ayuda para su fidelidad a sí mismo y a su crecimiento personal; d) sentimientos de tristeza y de rabia al comprobar situaciones en que se manifiestan actitudes contrarias al respeto al otro entre grupos humanos diferentes; e) sentimientos de admiración al percibir ejemplos de vivencia profunda de esta actitud en personas del presente o del pasado.

Problemas que pueden estar aquí presentes son, entre otros, los siguientes ya citados respecto a la serenidad.

a) Emociones prohibidas (más frecuente en trastorno de personalidad esquizoide y antisocial, y también en la personalidad obsesivo-compulsiva). Podría así impedirse la vivencia de cualquiera de los cinco sentimientos señalados como facilitadores de la actitud respetuosa. Especialmente interesante resulta aquí el concepto elaborado por Espelt, Javaloy y Cornejo (2006) sobre el “prejuicio sutil”, muy relacionado con el problema señalado con la letra e) en el apartado anterior, que no consiste tanto en una actuación negativa hacia el “otro”, el distinto, sino en la negación del afecto que se ofrecería en igual circunstancia a un miembro del propio grupo.

b) Falsa identificación por proyección en el presente de una situación pasada

(ya definida al referirme a la serenidad). Sus consecuencias pueden ser semejantes a las que se expondrán como ejemplo para el problema siguiente.

Esta puede ser una de las causas más frecuentes de malos entendidos, incomprensión y falta de respeto entre individuos y grupos diferentes, cuando experiencias concretas aisladas en el pasado han conducido a estereotipos y generalizaciones respecto a tipos de personas.

c) Distorsión afectiva como consecuencia de una falsa identificación cognitiva. Puede partir de una errónea atribución al otro –individuo o grupo– de formas diversas de deterioro físico o ético, o, aún en el caso de que la presencia de éstos sea cierta, puede no percatarse, cognitivamente, de que nunca falta –como indiqué en la definición– la presencia del germen de algún potencial valioso, con posibilidad de desarrollarse, o tal vez ya realmente presente en parte.

6. Actitud esperanzada

6.1. Definición y clases

Una descripción fenomenológica de la esencia de esa actitud, a partir de sus componentes, puede sintetizarse como sigue:

- a) En cuanto al componente afectivo se manifiesta como un sentimiento profundo de carácter gratificante y energizador hacia la acción, un tipo de estado de ánimo alegre.
- b) Este sentimiento –o estado de ánimo– aparece relacionado con un componente cognitivo, que consiste en el pensamiento de que determinadas metas relevantes para que la propia vida tenga sentido (merezca ser vivida con ilusión) tienen un alto grado de probabilidad de ser alcanzadas, si uno coopera en ello.
- c) Esta cooperación constituye el componente conductual o práxico de la actitud esperanzada, conducta activa, energizada a partir de los procesos cognitivos y emocionales citados.
- d) Este conjunto de pensamientos y sentimientos se apoya, según los casos, en convicciones científicas o filosóficas o de fe en una revelación divina (o en dos o tres de estos factores a la vez).
- e) Son convicciones de que tales metas son algo realizable –en mayor o menor grado– y no meras fantasías derivadas de deseos conscientes o inconscientes.

Una definición descriptiva de la actitud esperanzada, desde el punto de vista psicológico, considero que debe incluir las cinco notas señaladas.

Se ofrece a continuación un párrafo de Laín Entralgo (1993), en el que viene a ofrecernos una especie de definición antropológico-filosófica de la esperanza, cuando afirma que ésta es:

Hábito de la segunda naturaleza del hombre [...], por obra del cual éste confía de modo más o menos firme, nunca con entera certidumbre, en la favorable

realización de los modos de ser en el futuro que de continuo exige su espera vital y brinda su mundo. Es hombre genuinamente esperanzado, según esto, quien sin caer en el optimismo, sin pensar que para él y para el mundo va de soi la progresión hacia lo mejor y hacia lo menos malo, cree que su vida futura no llegará a ser puro fracaso si en su ejecución sabe reconducirse razonablemente. Por tanto, quien confía en que le será dado alcanzar los tres no proyectables bienes que son “seguir viviendo”, “seguir siendo uno mismo”, y “ser más” (Laín Entralgo, 1993, p. 176).

Si clasificamos los tipos de esperanza según diferentes áreas de la vida a las que se refieran los logros anhelados y alcanzables, podemos destacar aquí los siguientes: a) esperanzas respecto a las experiencias del amar y ser amado (en la amistad, las relaciones de pareja, las relaciones paterno-filiales, etcétera); b) respecto a logros profesionales; c) respecto a hallazgos científicos; d) respecto a logros políticos y sociales; e) respecto a creaciones artísticas.

Pero las esperanzas más relevantes son las que se refieren a la posibilidad de contribuir en: a) el logro de una experiencia comunitaria internacional altamente humanizada; b) en el caso de algunas cosmovisiones, especialmente las teístas, la esperanza en el gradual crecimiento de una sociedad más armoniosa (la Nueva Humanidad o Reinado de Dios, por ejemplo, en el caso de la cosmovisión cristiana) en este mundo; c) el caso de la mayoría de las cosmovisiones religiosas, además de lo anterior (cuando en ella se incluyen las esperanzas terrenas), el logro de una plenitud de vida después de la muerte.

6.2. Formas de bloqueo, distorsión y dispersión de la esperanza (Teniendo aquí presente, respecto a los tipos de problemas, lo que se expuso en Rosal, 2003).

6.2.1. Actitudes opuestas o bloqueos

Desconfianza básica en el ser humano, y en sus capacidades, incluyendo la capacidad de cambio, tanto de uno mismo como de los otros, como también de los diversos grupos e instituciones humanas. Puede implicar pensamientos conducentes a la desesperanza, como: “No hay nada que hacer”, “Esto ya no tiene remedio”, “Esta vida no merece la pena”, “No tengo arreglo”, “Iremos de mal en peor”.

De los diversos tipos de trastornos de personalidad descritos por Millon (1996/1998) podemos situar aquí: el *depresivo malhumorado*, el *depresivo inquieto*, el *masoquista oprimido*, y el *masoquista que labra su propia ruina*. Todos ellos tienen, en algún grado, la prohibición psicológica, desde su inconsciente, para percibir aspectos positivos en el ser humano o en sus instituciones, y una prohibición de disfrutar experiencias de alegría.

6.2.2. Distorsiones

- a) La esperanza de que llegue a demostrarse que los de mi grupo somos los buenos, o los que estamos en la verdad, y que los otros son los malos, los que están en el error, vivida de forma rígida. Implica una distorsión por

influencia de una “imagen idealizada” (en el sentido de Horney, 1950) de uno mismo o del propio grupo, sea político, científico, religioso, etcétera. Da lugar a una tendencia a valoraciones comparativas maniqueas. Acaba fácilmente con la experiencia de la frustración ante una realidad que no coincide con estos estereotipos. Se produce más fácilmente en los tipos de personalidad muy seguros de sí mismos (o *personalidad narcisista* cuando es patológica), o en la personalidad respetuosa (*obsesiva* en su forma insana, con su característico perfeccionismo, que le impide tolerar con serenidad las limitaciones humanas o institucionales). Los que esperaron con excesiva seguridad que con la llegada a España de la democracia desaparecerían plenamente las conductas corruptas en la vida política, o los que esperaron que, al menos con la llegada del gobierno socialista, se alcanzaría plenamente esta ética política y social en todos los sectores del país, han caído fácilmente luego en una actitud desesperanzada.

- b) La esperanza excesiva de que con el apoyo de otros, de una institución, o de una gran persona, el sujeto quedará a salvo de dificultades. Si en el caso de a) el sujeto tiende a sobrevalorarse a sí mismo y sus capacidades y logros, y a infravalorar a los demás, aquí se manifiesta lo contrario: infravaloración de uno mismo y sobrevaloración de los otros. Esta distorsión es más frecuente en las *personalidades de tipo dependiente* (versión patológica de la sana personalidad cooperativa). Entre sus características están la de tender a inhibir su capacidad de pensar soluciones y de protagonizar iniciativas. Podrá pensar fácilmente: “Yo no soy capaz. Yo no soy importante. Los otros son capaces e importantes”. Exagera sus fracasos y minimiza sus logros. Cuando la experiencia de la vida le muestra los límites de los otros y de las instituciones que sobrevaloró, llegan los grandes desengaños y consiguiente desesperanza.
- c) La esperanza de que aislándose de un mundo deshumanizado se tendrán asegurados el propio bienestar y la propia salvación. El pensamiento sobre el efecto casi mágico del aislamiento como solución de problemas puede constituir otra esperanza distorsionada que también acabe en la desilusión. De modo semejante, las precipitaciones en la decisión de separarse de personas (por ejemplo, en una relación de pareja), o de instituciones. Esta distorsión es más frecuente en las *personalidades de tipo esquizoide* (o introvertido, en su versión sana).
- d) Proyectos que no cuentan con la realidad de los límites, tanto de uno mismo (como en a) como de los otros (como en b). Se caracterizan por una exigencia perfeccionista insana, más frecuente en *personalidades de tipo obsesivo*. Es un tipo ambivalente respecto al confiar o desconfiar en sus capacidades y las de los otros. Tiende a un exceso de actitud crítica, señalando constantemente los errores o las conductas éticamente negativas de los otros y culpabilizándose insanamente también a sí mismo.

6.2.3. Dispersiones

a) Proyectos o esperanzas que no son conscientes, o no tienen en consideración, que lo normal es encontrarse con obstáculos para su logro, y tener que aceptar la gradualidad y el paso del tiempo en el camino. Se da un exceso de impaciencia respecto a la consecución de lo esperado. Se trata de personas con déficit de tolerancia a la frustración, entre otras limitaciones.

Es más frecuente en las personalidades de tipo pasivo-agresivo (sensitiva, en su forma sana), y *obsesivo* (respetuosa), con manifestaciones peculiares en cada tipo, en las que no puedo aquí detenerme. En el caso del pasivo-agresivo, en especial el subtipo negativista descontento (Millon, 1996/1998), anticipa las dificultades donde no existen, y puede pensar “Las cosas buenas jamás duran mucho tiempo”. Tiende a recordar demasiado las frustraciones personales respecto a esperanzas del pasado.

b) La esperanza del que quiere tenerlo todo, no siendo capaz de renunciar a algunas metas secundarias, con peligro de que al final no logre ninguna, por dispersión de su energía. Es más frecuente en las *personalidades de tipo histriónico* (sociable en su forma sana), o *narcisista* (seguro de sí mismo).

6.3. Patologías de la receptividad sensorial respecto a la vivencia de la esperanza

Se señalan a continuación especialmente los tres siguientes (entre los problemas clasificados en Psicoterapia Integradora Humanista):

- a) *Falta de contacto generalizado con el mundo sensorial*. En estos casos, no se trata sólo de desconexión con las sensaciones externas que aportan informaciones esperanzadoras, sino que la propia desconexión con las sensaciones corporales internas, el *feed-back* somático cenestésico (que habitualmente, en una persona sana es de bienestar), y el afrontamiento de la experiencia en forma excesivamente intelectualizada, puede frenar la vivencia de una actitud esperanzada. Pensemos en la investigación realizada por Gimeno-Bayón (1999) en el que se proponía al grupo experimental la pronunciación de una serie de frases positivas incluyendo una respiración profunda y lenta entre cada recitación (para permitir la conciencia de las sensaciones), mientras el grupo de control las recitaba sin incluir esta respiración. La investigación dio como resultado un claro aumento de la esperanza en el grupo experimental, mientras en el grupo control no se dio ningún cambio significativo. Igualmente las investigaciones en que se recurre a la concentración en las sensaciones corporales a través de la Atención Plena (*Mindfulness*) han mostrado la capacidad de disminuir los pensamientos depresivos (Cebolla, 2009; Cebolla y Miró, 2006) y por lo tanto facilitar la actitud esperanzada.
- b) *Bloqueo externo deliberado: supresión de información sensorial concreta*. Sobre todo cuando el sujeto ha buscado o consentido tal situación, tras

encontrarse inmerso en un ambiente en el que se le priva de información sobre posibles soluciones esperanzadoras (más frecuente, como ya indiqué, en los trastornos de personalidad evitativo o por dependencia).

- c) *Filtración al servicio de la confirmación del marco de referencia.* Como ya se indicó, aquí el sujeto ve y oye “de más” o “de menos”, de forma que el mensaje existe, pero es distinto al que perciben los demás (en este caso, los esperanzados). El que padece un trastorno depresivo tenderá a ver y escuchar lo que confirme su desesperanza, y a no percibir sensorialmente —con la mirada o la escucha— lo que sería una información esperanzadora. Esta influencia distorsionante respecto a su percepción sensorial ocurrirá también, claro está, respecto a los procesos cognitivos: ideas, juicios, razonamientos, de los que aquí no me ocupo.

6.4. Patologías de los procesos afectivos respecto a la vivencia de la esperanza

Al hacer referencia a las formas de bloqueo, distorsión o dispersión que impiden la vivencia sana de la actitud esperanzada, ha quedado adelantado lo referente a los procesos afectivos. Efectivamente,

- a) Respecto al problema “emociones prohibidas”, es patente la prohibición del sentimiento de confianza respecto a la probabilidad de logros futuros, con el correspondiente acompañamiento de la alegría anticipada.
- b) Respecto al problema de *falsa identificación por proyección en el presente de una situación pasada*, el sentimiento profundo de frustración debido al fracaso de esperanzas vivido en el pasado (que posiblemente implicaban expectativas “maníacas”, sin conciencia de los límites), puede haber conducido a la autoprohibición inconsciente de experimentar esperanzas.
- c) El problema aludido de estilo maníaco habrá constituido un tipo del que denominamos “*descontrol emocional*”, experimentado en este caso por una forma insana de confianza y alegría.

Teniendo aquí en cuenta, no sólo los procesos emocionales o “movimientos del sentimiento”, sino también los “estados sentimentales”, o estados de ánimo persistentes (Lersch, 1966/1971), se puede comprender el importante influjo hacia la desesperanza que puede provocar el “humor amargo”, distinto del “humor triste” o melancolía, también proclive a la ausencia de esperanzas.

El amargado manifiesta siempre una cierta hostilidad e irritación frente al entorno [...] Es la tristeza un empobrecimiento de los valores, conscientemente vivenciado, pudiendo decirse sólo otro tanto del humor amargo. Pero mientras el humor triste guarda sólo para sí la aflicción producida por dicho empobrecimiento y por el desengaño, el amargo da, por el contrario, la impresión de que el mundo es responsable de la incapacidad —por causas externas o internas— para satisfacer las esperanzas y lograr con ello la plenitud de vida (Lersch, 1974, p. 276).

Nuevamente podemos citar investigaciones dentro del campo de la

Musicoterapia (por ser su foco de atención el cambio emocional a través de la implicación del sistema límbico) que corroboran que la aplicación de aquella produce un cambio terapéutico que disminuye los síntomas depresivos y genera pensamientos abiertos a la esperanza. Así lo muestran investigaciones como son las de Parra (2005) respecto a mujeres maltratadas, o las ya citadas anteriormente de Salimpoor et al. (2011) y Trallero (2006)).

En nuestro modelo de Psicoterapia Integradora Humanista proponemos diversos recursos como procedimientos de intervención en la sesión terapéutica – verbales, imaginarios o psicocorporales– respecto a cada uno de los problemas de los procesos sensoriales y afectivos (por bloqueo, dispersión o distorsión) mencionados en este escrito.

Referencias bibliográficas

- Allport, G. W. (1975). *La personalidad. Su configuración y desarrollo* (5ª Ed.). Barcelona, España: Herder (Obra original publicada en 1963).
- Ancelin-Schützenberger, A. y Sauret, M. J. (1980). *Nuevas terapias de grupo*. Madrid, España: Pirámide (Obra original publicada en 1977).
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality* (Vols. 1 y 2). Nueva York: Columbia University Press.
- Bedford, E. (1963). Emotions. En D. Gustafson (Comp.), *Essays in Philosophical Psychology*. Nueva York: Doubleday-Anchor.
- Berne, E. (1976). *Transactional Analysis in psychotherapy*. Nueva York: Grove Press (Obra original publicada en 1961).
- Boadella, D. (1993). *Corrientes de vida*. Buenos Aires, Argentina: Paidós (Obra original publicada en 1987).
- Bochenski, I. M. (1976). *Los métodos actuales del pensamiento* (7ª Reimp.). Madrid, España: Rialp (Obra original publicada en 1950).
- Botella, L. (1993a) (Coord.). Monográfico sobre Emociones y Psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 16. Recuperado de <http://revistadepsicoterapia.com/grupos-terapeuticos.html>
- Botella, L. (1993). Emociones y construcción del significado: implicaciones terapéuticas de la concepción constructivista de los procesos emocionales. *Revista de Psicoterapia*, 4(16), 39-55. Recuperado de <http://revistadepsicoterapia.com/emociones-y-construccion-del-significado.html>
- Calhoun, C. y Solomon, R. C. (1989). *¿Qué es una emoción? Lecturas clásicas de psicología filosófica* (Obra original publicada en 1984).
- Cebolla, A. (2009). *Eficacia de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión* (Tesis doctoral. Universitat de Valencia, España).
- Cebolla, A y Miró, M. T. (2006). Eficacia de la Terapia Cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la depresión. *Revista de Psicoterapia*, 66. Recuperado de: <http://revistadepsicoterapia.com/eficacia-de-la-terapia-cognitiva-basada-en-la-atencion-plena-en-el-tratamiento-de-la-depresion.html>
- Cencillo, L. (1971). *Tratado de la intimidad y de los saberes*. Madrid, España: Publicaciones del Seminario de Historia de los sistemas filosóficos de la Universidad de Madrid.
- Cencillo, L. (1972) *Historia de la Reflexión* (Tomo 2, 2ª Ed.). *De Ockam a Levi-Strauss*. Madrid, España: Publicaciones del Seminario de Historia de los Sistemas de la Universidad Complutense.
- Cencillo, L. (1977). *Transferencia y sistema de psicoterapia*. Madrid, España: Pirámide.
- Cencillo, L. (1978). *El hombre. Noción científica*. Madrid, España: Pirámide.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkratz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., ... Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Delgado, L. C. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness* (Tesis doctoral. Universidad de Granada, España).

- Espelt, E., Javaloy, F., y Cornejo, J. M. (2006). La escala de prejuicio manifiesto y sutil ¿una o dos dimensiones? *Anales de Psicología*, 22(1), 81-88.
- Ferrater Mora, J. (1994). *Diccionario de Filosofía* (Vols. 1-4, Ed. Rev.). Barcelona, España: Ariel.
- Fromm, E. (1969). *Ética y psicoanálisis*. México: F.C.E. (Obra original publicada en 1947).
- Fruggeri, L. (1993). Las emociones del terapeuta. *Revista de Psicoterapia*, 4(16), 69-82. Recuperado de <http://revistadepsicoterapia.com/emociones-y-construccion-del-significado.html>
- García Moriyón, F. (2005). Los sentimientos y la vida moral. *Diálogo filosófico*, 622, 188-221.
- Gimeno-Bayón, A. (1999). *Un modelo de integración de la dimensión corporal en psicoterapia*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Gimeno-Bayón, A. (2003). *Un modelo de integración de la dimensión corporal en psicoterapia*. Tomos I y II. Barcelona, España: Instituto Erich Fromm.
- Gimeno-Bayón, A. (2013). *Un modelo de integración de la dimensión corporal en psicoterapia*. Lleida, España: Milenio.
- Gimeno-Bayón, A. (2014). Psicopatología y psicoterapia de la fase de valoración ética. *Revista de Psicoterapia*, 25(97), 43-78.
- Gimeno-Bayón, A. y Rosal, R. (2001). *Psicoterapia Integradora Humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Gimeno-Bayón, A. y Rosal, R. (2003) *Psicoterapia Integradora Humanista. Volumen 2: Manual para el tratamiento de 69 problemas que aparecen en distintos trastornos de personalidad*. Barcelona, España: Instituto Erich Fromm.
- Gimeno-Bayón, A. y Rosal, R. (2011) *La búsqueda de la autenticidad. Reflexión ético-psicológica*. Lleida, España: Milenio.
- Goulding, M. y Goulding, R. (1986). *Revista de psiquiatría y Psicología Humanista*, 16, 3-10 (Obra original publicada en 1979).
- Greenberg, L. S. (1990). La investigación sobre el proceso de cambio. *Revista de Psicoterapia*, 1(4), 57-71 (Obra original publicada en 1986). Recuperado de <http://revistadepsicoterapia.com/la-investigacion-sobre-el-proceso-de-cambio.html>
- Greenberg, L. S. y Korman, L. (1993). La integración de la emoción en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 4(16), 5-19. Recuperado de <http://revistadepsicoterapia.com/la-integracion-de-la-emocion-en-psicoterapia.html>
- Greenberg, L. S., Rice, L. N. y Elliot, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto a punto*. Barcelona, España: Paidós (Obra original publicada en 1993).
- Greenberg, L. S. y Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy. Affect, cognition, and the process of change*. Nueva York: The Guilford Press.
- Greenberg, L. S. y Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44, 19-29.
- Gurméndez, C. (1984). *Teoría de los sentimientos*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gurméndez, C. (1989). *Crítica de la pasión pura* (Vol. 1). México: Fondo de Cultura Económica.
- Gurméndez, C. (1994). *Sentimientos básicos de la vida humana*. Madrid, España: Libertarias- Prodhuli.
- Hardt, J. V. y Kamiya, J. (1978). Anxiety change through electroencephalographic alpha feedback seen only in high anxiety subjects. *Science*, 201(4350), 79-81.
- Hartmann, N. (1969). *Ética I: Fenomenología dei costumi*. Nápoles, Italia: Guida (Obra original publicada en 1949).
- Hartmann, N. (1970). *Ética II: Assiologia dei costumi*. Nápoles, Italia: Guida (Obra original publicada en 1949).
- Hartmann, F. (1972). *Ética III: Metafisica dei costumi*. Nápoles, Italia: Guida (Obra original publicada en 1949).
- Hildebrand, D. von (1983). *Ética*. Madrid, España: Encuentro (Obra original publicada en 1973).
- Horney, K. (1955). *La Neurosis y el desarrollo humano*. Buenos Aires, Argentina: Psique (Obra original publicada en 1950).
- Katzeff, M. (1982). Comment se réaliser par la Gestalt, le Tantra, la Kabbale et le Tao. En M. Katzeff, S. Nevis y J. Zinker. *Comment se realizer par le cycle gestaltiste*. Bruselas, Bélgica: Multiversité.
- Kelly, G. (1955). *The psychology of Personal Constructs*. (Vols I y II). Nueva York: Norton y Company.
- Kelly, D. J., Quinn, P. C., Slater, A.M., Lee, K., Gibson, A., Smith, M., ... Pascalis, O. (2005). Three-month-olds, but not newborns, prefer own-race faces. *Development Science*, 8(6), 31-36.
- Kenny, A. (1964). *Action, Emotion and Will*. Londres, Reino Unido: Routledge y Kegan-Paul.
- Köchy, K. (2008). La biología por sí sola no basta para determinar la moral. *Mente y Cerebro*, 32, 69-77.
- Lain Entralgo, P. (1993). *Esperanza en tiempo de crisis*. Barcelona, España: Círculo de Lectores.

- Lane, R. D. y Schwartz, G. E. (1993). Niveles de conciencia emocional: implicaciones para la integración en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 4(16), 21-37. Recuperado de: <http://revistadepsicoterapia.com/emociones-y-construccion-del-significado.html>
- Lashley, J. K. y Elder, S. T. (1982). Selected case studies in clinical biofeedback. *Journal of Clinical Psychology* 38(3), 530-540.
- Lazarus, R. (1994). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lersch, P. (1971). *La estructura de la personalidad* (8ª ed.). Barcelona, España: Scientia (Obra original publicada en 1966).
- Liotti, G. (1993). Emociones, motivaciones y cogniciones en el proceso de la psicoterapia cognitiva: intersección entre cognitivismo y epistemología evolucionista. *Revista de Psicoterapia*, 4(16), 57-68. Recuperado de <http://revistadepsicoterapia.com/emociones-y-construccion-del-significado.html>
- Lowen, A. (1977). *Bioenergética*. México: Diana (Obra original publicada en 1975).
- Lyons, W. (1993). *Emoción*. Barcelona, España: Anthropos (Obra original publicada en 1985).
- Machado, P. P. P. (1993). Reconocimiento emocional en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 4(16), 103-122. Recuperado de: <http://revistadepsicoterapia.com/emociones-y-construccion-del-significado.html>
- Maslow, A. H. (1973). *El hombre autorrealizado*. Barcelona, España: Kairós (Obra original publicada en 1968).
- Millon, T. (1998) *Trastornos de la personalidad. Más allá del DSM-IV*. Barcelona, España: Masson (Obra original publicada en 1996).
- Misiak, H. y Sexton, V. S. (1973). *Phenomenological Existential and Humanistic Psychologies. A Historical Survey*. Nueva York: Grunel Stratton.
- Moreno, J. L. (1966). *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. México: Fondo de Cultura Económica (Obra original publicada en 1959).
- Naifeh, K. H., Kamiya, J. y Sweet, D. M. (1982). Biofeedback of alveolar carbon dioxide tension and levels of arousal. *Biofeedback and self-regulation* 7(3), 283-299.
- Oatley, K. (1992). *Best laid schemes: The psychology of emotions*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Obiols, J., Laguna, E., Vayreda, A., Fernandez, A. M., y Salcioli, V. (1993). Las marcas de la emoción en el discurso. *Revista de Psicoterapia*, 4(16), 83-102. Recuperado de <http://revistadepsicoterapia.com/emociones-y-construccion-del-significado.html>
- Parra, C. (2005, febrero). *Efecto de la musicoterapia en la autoestima, estado de ánimo y asertividad en mujeres maltratadas*. Trabajo presentado en el 6º Congreso virtual de Interpsiquis.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia* (2ª Ed.). Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos (Obra original publicada en 1969).
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos (Obra original publicada en 1973).
- Perls, F., Hefferline, R. F. y Goodman, P. (1979). *Gestalttherapie. Vers une théorie du Self: nouveauté, excitation et croissance*. Montreal, Canadá: Stanké (Obra original publicada en 1974).
- Rof Carballo, J. (1972). *Biología y Psicoanálisis*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Rosal, R. (2002). *El poder psicoterapéutico de la actividad imaginaria y su fundamentación científica*. Barcelona, España: Instituto Erich Fromm (Primera reimpresión Lleida, España: Editorial Milenio, 2012).
- Rosal, R. (2003). *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una Ética desde la Psicología*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Rosal, R. (2012). *Valores éticos o fuerzas que dan sentido a la vida. Qué son y quiénes los vivieron*. Lleida, España: Milenio.
- Rosal, R. (2013). *Los cambios psicoterapéuticos para el logro de una personalidad creadora, según la Psicoterapia Integradora Humanista*. Trabajo presentado en las III Jornadas de la selección de psicoterapias humanistas de la FEAP, Madrid.
- Ryle, G. (1949). *The Concept of Mind*. Nueva York: Barnes and Noble.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A. y Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion of music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257-262.
- Salovey, J. P. y Mayer, J. D. (1997). What is Emotional Intelligence? En P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*. Nueva York: Basic Books.
- Scheler, M. (1948) *Ética. Nuevo ensayo de fundamentación de un personalismo ético. Tomos 1 y 2*. Buenos Aires, Argentina: Revista de Occidente (Obra original publicada en 1921).
- Solomon, R. C. (2007). *Ética emocional. Una teoría de los sentimientos*. Barcelona, España: Paidós.
- Thalbert, I. (1977). *Perception, Emotion and Action*. New Haven: Yale University.

- Trallero, C. (2006) *Tratamiento del estrés docente y prevención del burnout con Musicoterapia Autorrealizadora*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona.
- Zinker, J. (1979). *El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós (Obra original publicada en 1977).
- Zubiri, X. (1980). *Inteligencia sentiente*. Madrid, España: Alianza.
- Zubiri, X. (1986). *Sobre el hombre*. Madrid, España: Alianza.
- Zubiri, X. (1992). *Sobre el sentimiento y la voluntad*. Madrid, España: Alianza y Fundación X. Zubiri.