

LO SENSORIAL Y LO EMOCIONAL EN LA VIVENCIA ÉTICA Y EN LA ESPIRITUALIDAD

Ramón Rosal Cortés





TÍTULO: *Lo sensorial y lo emocional en la vivencia ética y en la espiritualidad*

AUTOR: *Ramon Rosal Cortés* ©, 2020

Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista ©

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

FOTOGRAFÍA PORTADA: *Facilitada por el autor*©


1ª EDICIÓN: *octubre 2020*

ISBN: *978-84-18575-24-2*

DEPÓSITO LEGAL: *B 20447-2020*


HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright. Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

Introducción	11
--------------	----

PARTE PRIMERA

IMPORTANCIA DE LA SENSIBILIDAD PSICOLÓGICA SANA Y LA CONSIGUIENTE RESONANCIA EMOCIONAL PARA LA VIVENCIA DE LOS VALORES

1. Una concepción integracionista de la reflexión ética	15
2. La captación afectivo-cognitiva de los valores éticos	21
3. La percepción sensorial previa a las emociones	25
4. Aclaraciones sobre los procesos emocionales. Aportación filosófica de Robert C. Solomon	29
a) Sentimientos intencionales	30
b) Las emociones como juicios evaluadores	31
c) Somos responsables de la mayoría de nuestras emociones, dado –que en parte- las podemos controlar	32
d) La experiencia emocional	32
5. Contribución de los procesos sensoriales y emocionales para la vivencia de la solidaridad para la justicia	35
a) Definición descriptiva de solidaridad para la justicia	35
b) Lo sensorial y lo emocional para la vivencia de esta virtud	35

6. Contribución de los procesos sensoriales y emocionales para la vivencia de la actitud agradecida	43
a) Definición descriptiva de actitud agradecida	43
b) La vivencia del “agradecimiento a personas” en ocasión de la pandemia del coronavirus	44
c) La vivencia del “agradecimiento por circunstancias de la propia vida”	47
7. Contribución de los procesos sensoriales y emocionales para la vivencia de la serenidad	49
a) Definición descriptiva de la serenidad	49
b) Lo sensorial y lo emocional para la vivencia de esta virtud	50
8. Contribución de los procesos sensoriales y emocionales para la vivencia de actitud creadora	53
a) Definición descriptiva de actitud creadora	53
b) Lo sensorial y lo emocional para la vivencia de esta virtud	57
9. Contribución de los procesos sensoriales y emocionales para la vivencia de la “grandeza de alma”(magnanimidad)	61
a) Definición descriptiva de magnanimidad	61
b) Lo sensorial y lo emocional para la vivencia de esta virtud	63
10. Contribución de los procesos sensoriales y emocionales para la vivencia del respeto al otro	67
a) Definición descriptiva del respeto al otro	67
b) Lo sensorial y lo emocional para la vivencia de esta virtud	69

11. Contribución de los procesos sensoriales y emocionales para la vivencia de la cordialidad	73
a) Definición descriptiva de cordialidad	73
b) Lo sensorial y lo emocional para la vivencia de esta virtud	77
12. Algunos modelos sobre la influencia de lo sensorial y lo emocional en la vivencia de valores	81
a) Hellen KELLER y Anne SULLIVAN	81
b) Florence NIGHTINGALE	87
c) Alexander SOLSHENITZYN	94
d) Ángel SANZ BRIZ	100

PARTE SEGUNDA

LOS PROCESOS SENSORIALES Y EMOCIONALES EN LAS ESPIRITUALIDADES RELIGIOSAS Y ATEAS

13. Qué se entiende por espiritualidad	107
a) Científicos ilustres interesados por la espiritualidad	107
b) Declaraciones de cinco científicos	110
c) Esencia y áreas de la vivencia de la espiritualidad	116
14. Creciente interés psicológico por la espiritualidad desde finales del siglo XX	127
a) Psicología Transpersonal	127
b) Inteligencia espiritual	130
15. Sensibilidad y sentimientos en la espiritualidad de diferentes estilos de personalidad	137
a) Martin LUTHER KING	144
b) Richard Maurice BUCKE	148
c) Edith STEIN	151

d) Rabindranat TAGORE	155
e) Yibran JALIL YIBRAN	164
f) Mata AMRITANANDAMAYI (<i>AMMA</i>)	166
g) Muhammad YUNUS	171
h) André COMTE-SPONVILLE	179
i) Juan DE LA CRUZ	184
j) Albert EINSTEIN	189
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	193
ÍNDICE DE TABLAS	201
ÍNDICE DE IMÁGENES	203

INTRODUCCIÓN

El objetivo principal de este trabajo es mostrar la contribución de dos potenciales psicológicos en la vivencia de los valores éticos y en la vivencia de la espiritualidad.

Los potenciales a los que me refiero son los *procesos sensoriales*, la sensibilidad de la mirada, la escucha, el contacto físico, etc. y los *procesos afectivos*: las emociones y sentimientos. En los procesos sensoriales también se incluyen las representaciones con la actividad imaginaria o fantasía (las visualizaciones mentales) que algunos filósofos del pasado consideraron como sentidos internos.

El autor es consciente de la importancia que tienen también -para la vivencia de los valores y de la espiritualidad- el pensamiento inteligente y la voluntad. Pero de lo que se ocupa este trabajo no será de estos, sino de la sensibilidad y los sentimientos que frecuentemente se han tendido a infravalorar, aunque también se ha producido, en los últimos decenios, un redescubrimiento de su importancia por parte de la investigación psicológica tanto científica como filosófica.

En la parte primera: **Importancia de la sensibilidad psicológica sana y la consiguiente resonancia emocional para la vivencia de los valores**, se ofrece

- En primer lugar una breve síntesis sobre lo esencial de estos dos potenciales.
- Luego se muestra la contribución de lo sensorial y lo emocional para la vivencia de siete valores: la solidaridad para la justicia, la actitud agradecida, la serenidad, la actitud creadora, la grandeza de alma

(magnanimidad), el respeto al otro diferente, y la cordialidad.

- Se ofrecen unas pinceladas biográficas sobre algunos modelos de la vivencia de estos valores.

La parte segunda se titula: **Los potenciales sensoriales y emocionales en las espiritualidades religiosas y ateas.** Sus objetivos se pueden resumir en tres:

- Facilitar una respuesta a la pregunta sobre qué se entiende por espiritualidad, tanto en el marco de una cosmovisión religiosa, como de una atea
- Mostrar el creciente interés psicológico respecto a la espiritualidad
- Ofrecer testimonios de experiencias de espiritualidad en diez personajes ilustres –científicos, filósofos, artistas, líderes- vinculados a diferentes cosmovisiones y de diferentes estilos de personalidad.

El autor agradece a la doctora Ana Gimeno-Bayón su colaboración en los apartados dedicados a H. Keller, F. Nightingale y J. de la Cruz.

Barcelona, mayo de 2020

PARTE PRIMERA

IMPORTANCIA DE LA
SENSIBILIDAD PSICOLÓGICA
SANA Y LA CONSIGUIENTE
RESONANCIA EMOCIONAL PARA
LA VIVENCIA DE LOS VALORES

1

UNA CONCEPCIÓN INTEGRACIONISTA DE LA REFLEXIÓN ÉTICA

A la vista de mi clasificación de valores éticos –véase la lista que sigue- sobre cualquiera de ellos podría mostrarse la contribución de los procesos sensoriales y de los emocionales –vividos de forma sana- para el logro de una experiencia positiva de la capacidad valorativa. A esta también precedería la fase de la identificación cognitiva de la que aquí no me ocupo.

- | | |
|---|--|
| 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 |

La investigación sobre los valores éticos la realizo según una concepción de la Ética entendida como parte integrante de una Antropología psicológica y filosófica. Por lo tanto, como una Ética que entiende los valores éticos –y su apropiación personal como actitudes humanizadoras o virtudes– como energías que conducen al desarrollo de la naturaleza humana, hacia su plenitud. Es decir, los valores éticos, apropiados personalmente en forma de actitudes humanizadoras o virtudes, favorecen el crecimiento psicológico personal de la persona, de las personas de su entorno, y de las instituciones sobre las que pueda ejercer alguna influencia por encontrarse integrada en ellas. Constituyen lo éticamente positivo, o lo bueno moralmente. En cambio, lo éticamente negativo, o lo inmoral, son las actitudes que obstaculizan dicho crecimiento personal.

De los distintos enfoques de Ética filosófica es clásica la diferenciación entre Ética material o de contenidos y Ética formal. El precursor de la primera fue Aristóteles en el siglo VI antes de Cristo. En los siglos XX y XXI han seguido un enfoque de Ética material, entre otros Scheler (1948), Bollnow (1960), N. Hartmann (1970), Hildebrand (1983) entre los fenomenólogos; y entre los neoaristotélicos: Maritain (1966), Pieper (1980), Mac Intyre (1987) y Aranguren (1968). Díaz Álvarez (2007) ha destacado el regreso espectacular de este enfoque y del correspondiente interés por la ética de la virtud desde finales del siglo XX. Personalmente me encuentro en esta línea.

En cuanto a la Ética formal, cuya primera y principal figura fue Kant, ha constituido un enfoque que ha sido el predominante, durante un largo periodo, desde el siglo XVIII, cuando se publicó la *Crítica de la razón práctica*. En este enfoque no se tiene en cuenta –o muy poco– la Antropología psicológica y sus aportaciones sobre las tendencias humanas.

Sin embargo, respecto a estas dos concepciones antitéticas de la Ética, comparto plenamente el “integracionismo filosófico” de Ferrater Mora (1994), cuando sostiene que: “ninguna de ellas aparece, naturalmente, en toda su pureza y puede decirse, por lo contrario, que toda ética es un compuesto de formalismo y ‘materialismo’, los cuales se han mantenido como constantes a lo largo de toda la historia de las teorías y actitudes morales” (Ferrater Mora, 1994, p. 1145).

La Antropología filosófica en la que me muevo en mis reflexiones psicoéticas puedo resumirla en estos dos principios:

- a) El “integracionismo filosófico” de José Ferrater Mora (1994), a partir del cual me es posible integrar un enfoque de Ética material de contenidos –un neonaturalismo no reduccionista de tradición aristotélica– con un formalismo por el que entiendo como ético todo aquello que favorece la salud mental y un desarrollo del propio potencial humano, que no obstaculice sino, al contrario, favorezca la realización personal de los otros; es decir, un proceso de autorrealización personal y social.
- b) Previamente a ese razonamiento axiológico, de base empírica, reconozco, en la línea de la Ética fenomenológica (Scheler, 1948; Hildebrand, 1983; N. Hartmann, 1969 y 1970, entre otros), que el arranque de la captación de lo valioso ocurre normalmente al través del sentimiento. Entiendo a éste como una experiencia afectivo-cognitiva muy afín a lo que hoy se entiende por “inteligencia emocional” (Lizeretti, 2012).

Tengo también presente, como punto de partida, el esquema del fluir vital, según nuestro modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista (Gimeno-Bayón & Rosal, 2016, 2017), con trece fases 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 la del proceso posterior, de modo que si entendemos el fluir vital como proceso en el que se pueden plantear frustraciones o conflictos, la resolución del proceso en forma satisfactoria e integradora dependerá de que haya habido una calidad en sus fases y un fluir de una a otra sin distorsiones, dispersiones ni bloqueos.

Las trece fases son las siguientes:

0. Relajación
1. Sensaciones
2. Filtración de las sensaciones
3. ó 4. Identificación afectiva
4. ó 3. Identificación cognitiva
5. Valoración
6. Decisión implicadora
7. Movilización de recursos
8. Planificación
9. Ejecución
10. Encuentro
11. Consumación
12. Relajamiento
13. Relajación

La fase 9ª de la ejecución –respecto a los valores éticos– es aquella en la que se manifiestan, ya en la práctica, conductas éticas, que pueden llegar a ser actitudes permanentes en la vida del sujeto. Anteriormente habrá tenido lugar la decisión de practicar tal actitud humanizadora, seguida normalmente de las fases 7 y 8. Previamente habrá sido preciso –de forma intuitiva, con inteligencia emocional, o de forma razonada– haber ejercitado la capacidad valorativa (fase 5). Pero antes

de esto habrán actuado procesos sensoriales (fases 1 y 2), afectivos (fase 3) y cognitivos (fase 4), siendo los dos primeros los que corresponde destacar en este trabajo.