

EMOCIÓN Y ACCIÓN

EMOCIÓN Y ACCIÓN

Psicología de la vida apasionada

Ángel Martínez Viejo



TÍTULO: *Emoción y acción. Psicología de la vida apasionada.*

AUTOR: *Ángel Martínez Viejo©, 2024*

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 11*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks©*

1ª EDICIÓN: *julio 2024*

ISBN: *978-84-10173-40-8*

DEPÓSITO LEGAL: *B 15505-2024*

HAKABOOKS

08201 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.

*A mis padres, Alfonsa y Manuel, con quienes
comenzó el camino*

A mi esposa, Isabel, con quien camino

A mis hijos, Ángel y Alberto, que continuarán caminando

Busqué a la más sabia, a la poseedora de los arcanos, a la que todo lo abarca. La encontré... ¿o ella me encontró a mí? El gran ojo de la serpiente me miró y quedé estremecido. Pero ya sabía que la búsqueda comenzaba tras mi temor y seguí avanzando. Le pedí conocimiento, todo el conocimiento. “¡Cuidado!”, me respondió, “yo he devorado hombres”, y un escalofrío recorrió mi cuerpo. Fue benévola, y mientras con lentos y poderosos movimientos posaba sus anillos verdes y azules a mi lado, me dijo: “Sube, te enseñaré el conocimiento”. Mis piernas apenas abarcaron el diámetro de su lomo. Miré atrás. Mi lobo, compañero de anteriores viajes, me seguía sereno. Y con frenética velocidad la gran serpiente me llevó por múltiples universos, por sus rincones y vericuetos, por sus maravillas inconmensurables, también por lugares donde terribles fuerzas todo lo arrastraban. Imposible, inabarcable. “Esto sólo es una parte”, me dijo. Aturdido, vomité mi ciega ambición y mi soberbia. Aún hablaron los restos de mi deseo: “Me quedaré con algunas de tus escamas”. “Yo cambio de piel de tiempo en tiempo”, replicó. Sólo me quedó un camino, el único, el mejor: Maravillarme con aquello que lograba ver.

En Brasilia, agosto de 2007

ÍNDICE

Prólogo	15
---------	----

PRIMERA PARTE

UN POCO DE HISTORIA	25
1.1. Cuando las emociones eran pasiones	25
1.2. Exploraciones actuales sobre las emociones	28
1.3. Emociones y psicología	32
1.4. Emociones y neurociencia	35
ACERCÁNDONOS AL COMPORTAMIENTO EMOCIONAL	43
2.1. Panorama general	43
2.2. ¿Todas las emociones son iguales?	57
2.3. Emoción y relación	58
2.4. Distinción entre emoción, sentimiento y pasión (Emoción y desorden)	65
2.5. Emoción, razón y objetividad	67
2.6. Emoción y voluntad	74
2.7. La emoción no es una emoción: es más que eso	77
2.8. La creencia emocional	85
2.9. Creencia, anhelo de instinto	95
2.10. La acción emocional	96
2.11. La expectativa emocional	99
2.12. ¿Qué es un carácter? Emocionales y racionales	101
NUESTRA CAPACIDAD: POSPONIENDO EMOCIONES	111
3.1. Indistinción entre instinto, emoción y pensamiento	111

3.2. La posposición	115
3.3. La posposición indefinida	122
3.4. La imposición	125
EMOCIÓN Y SENTIMIENTO, O TEORÍA DE LA CONSCIENCIA DE SÍ	133
4.1. Dentro y fuera de la emoción	133
4.2. Emoción consciente, emoción modificable	138
4.3. Tipos de consciencia de sí	145
4.4. El exceso de consciencia y el bloqueo de las emociones	150
4.5. Autoconsciencia y cambio emocional	154
4.6. Emoción, sentimiento y acción	156
LA POLARIDAD EN LAS EMOCIONES	163
5.1. O lo uno o lo otro	163
5.2. Polaridad emocional y cultura: polaridades más habituales	171
5.3. Polarizar emociones, un invento antiguo	176
EMOCIONES COMO ACCIÓN Y SOLUCIÓN	181
6.1. Una reivindicación	182
6.2. Una mirada diferente	187
6.3. Experiencia y emoción: actuar la emoción	194
6.4. Modos de actuar la emoción	200
6.5. Emoción como solución relacional	212
6.6. El cambio emocional desde la creencia	219
6.7. El cambio emocional desde la acción	222
6.8. El cambio emocional desde la expectativa	224
6.9. Sostener la emoción: ¿cuándo es mejor no actuar?	226
COHERENCIA EMOCIONAL	233
7.1. ¿Qué es coherencia?	233
7.2. Coherencia emocional y autenticidad	235

7.3. Coherencia emocional como comportamiento verdadero	243
7.4. Coherencia emocional y ética	247
7.5. ¿Entonces?	268
LA VIDA APASIONADA	293

SEGUNDA PARTE

¿Por qué esta selección?	303
La Ansiedad	307
La Ira	319
La Tristeza	337
La Culpa	347
La Vergüenza	361
La Frustración	375
El Miedo	387
La Alegría	399
La Envidia	413
La Lealtad	421
¿Y El Amor?	437
EPÍLOGO	453
BIBLIOGRAFÍA	457

PRÓLOGO

*La emoción se separa de sí misma,
se trasciende; no es un episodio trivial de la
vida cotidiana, sino intuición de lo absoluto*

Jean-Paul Sartre,
Bosquejo de una teoría de las emociones

Este no es el verdadero prólogo. El verdadero, el escrito antes de los restantes capítulos, está guardado en un cajón. Quedó obsoleto, inadecuado, a medida que desarrollaba contenidos lejanos a una primera intención de divulgación ligera. No he logrado tal propósito, y aun conteniéndome en muchos momentos, me ha sido imposible evitar el compartir lo descubierto y experimentado en el fascinante universo de las emociones. De hecho, este libro estuvo cerca de ser un libro interminable. Trabajando con personas, conociéndolas, compartiendo con ellas retos vitales, no se deja de aprender sobre el comportamiento humano y, en particular, sobre las emociones. He tenido que imponerme disciplina para cumplir el objetivo de escribir una obra equilibrada entre lo general y lo específico. Creo haberlo conseguido, aunque reconozco que me he frenado en el desarrollo de nuevos descubrimientos, y tal vez se note, pues en bastantes capítulos el lector encontrará un buen número de guiños. Al escribir he mencionado muchos aspectos, propuestas, planteamientos o ideas que he dejado en breve alusión, evitando su desarrollo. Corría el riesgo de desarrollar un libro de dimensiones excesivas o incluso de atraparme en una escritura, como decía, interminable. Continuamente me asaltaban nuevas conexiones y posibilidades que, de extenderme, hubieran dado al traste con mi objetivo inicial: presentar un panorama general y amplio del complejo mundo de

las emociones. Espero detenerme más adelante en algunos de esos aspectos aquí limitados.

Así pues, y finalmente, como la mayoría de prólogos, éste también es un epílogo camuflado, donde doy cuenta del proceso de elaboración y anuncio lo que el lector encontrará en las siguientes páginas.

Como psicoterapeuta, tiendo a seguir una perspectiva pragmática y funcionalista. Cuando exploro el comportamiento humano me encuentro habitualmente en la labor de colaborar con alguna persona en solucionar experiencias que ella valora como dificultades relacionales y emocionales. También es mi punto de partida en la exploración del mundo de las emociones. Y sin embargo, no puedo decir que sea sólo el producto de mi profesión. Tras más de veinticinco años trabajando con miles de personas, mi acercamiento a lo emotivo ha ido modificándose, desde los planteamientos psicopatológicos en los que los psicoterapeutas somos entrenados inicialmente hasta las propuestas que presento ahora. Pero también mi visión se ha transformado con las aportaciones de insignes maestros, con múltiples lecturas (a veces ajenas al campo de la psicología y la psicoterapia: filosofía, antropología, sociología...) y con los descubrimientos de mi propio trabajo personal en mis psicoterapias (las que recibí) y formaciones experienciales.

En toda esta investigación de las emociones he dado con una enorme cantidad de teorías y acercamientos apoyados en variados criterios. Aunque aquí he de decir que sí he sido “muy” psicoterapeuta. He mantenido como principal criterio el diálogo con las personas con las que trabajaba, prohibiéndome siempre imponer teorías y priorizando la experiencia, aunque eso me llevara al cuestionamiento de prestigiosos maestros y perdiera en algunas ocasiones algo del suelo en el que me apoyaba. Decía Friedrich Nietzsche que no confiaba en ningún pensamiento que no surgiera en plena naturaleza. Yo no confío en ningún pensamiento que no surja del diálogo. Sólo en la interacción con otra persona tengo sensación de certeza y realidad de una idea. Tengo sensación de descubrimiento, de experiencia. Las reflexiones de despacho me parecen juegos intelectuales con poco peso.

A veces encuentro en ciertos autores una perspectiva de las emociones basada en la lectura de otros. Toman la posición de ser observadores de los observadores, y por tanto sus criterios suelen ser racionalistas a la hora de apoyar o rechazar las ideas ajenas. No desdeño el valor de sus aportaciones (en ocasiones pueden ser muy sutiles y esclarecedoras), aunque sí limito su utilidad, en la medida en que ven el objeto de sus elucubraciones desde lejos y con andamios meramente teóricos. También las aportaciones basadas en obras literarias (comportamientos de personajes) pueden servir de muestrario y para la didáctica (son ejemplos ilustrativos), pero en ningún caso me parecen poseedoras de fuerza y credibilidad. Por eso, en el estudio de las emociones, confieso mis preferencias por los psicoterapeutas, psicólogos, neuropsicólogos y antropólogos que trabajan con personas, directamente. Aunque añado que la experimentación psicológica académica me resulta con frecuencia ajena. No identifico mis observaciones e interacciones profesionales con situaciones manipuladas, restrictivas y donde el experimentador es un psicólogo distante con más intención de publicar resultados que de conocer a las personas con las cuales trabaja. La psicología académica no me convence, a pesar de sus aparentes descubrimientos, porque parece no ver a las personas. Más bien las utiliza como suministradoras de datos que contribuirán al prestigio de la profesión. El psicólogo académico y experimentador, una vez obtenidos los datos y vertidos a una publicación, a menudo ignora a quien los suministra. No puedo congeniar con esto. Naturalmente, la perspectiva es otra cuando eres parte del diálogo y de la experiencia de la persona. Supongo que cada cual tiene su valor. En cualquier caso, la experimentación crea reglas en la homogeneidad y excluye las excepciones. La psicoterapia atiende a homogéneos y a excepciones. Por tanto, aquellas reglas sólo tienen para mí una aplicación limitada. En este libro utilizo los resultados de algunos experimentos sólo puntualmente. En ocasiones también recorro a la filosofía, porque enseña nuevas perspectivas que amplían la mirada, y porque la psicología se independizó de la filosofía en el siglo XIX, y antes los psicólogos eran filósofos. Algunos de ellos, como Aristóteles, Hume o Nietzsche, entre otros, eran agudos observadores del alma humana.

Con todo, aunque me apoye principalmente en la experiencia psicoterapéutica, este libro no es un libro de psicoterapia y para psicoterapeutas. Al menos no exclusivamente. Si acaso podría considerarlo el resultado de muchas psicoterapias, algo así como lo que queda cuando ya no hay psicoterapia. Tengo claro que un psicoterapeuta trabaja para ser prescindible. Mi participación en la evolución de mis clientes concluye cuando desarrollan un comportamiento más satisfactorio en los ámbitos donde antes era problemático, y para eso descubro y comparto con ellos lo que les ayuda a alcanzar ese resultado. Eso es este libro: descubrir y compartir.

La educación en los siglos anteriores estuvo habitualmente muy restringida. Sólo una minoría podía lograr ser instruida en los conocimientos disponibles, y aún menos se tenía la oportunidad de exponer públicamente sus pareceres sobre distintas materias. En los últimos tiempos esta situación ha dado un giro sorprendente y ahora, no sólo muchos y en muchos lugares pueden ampliar sus conocimientos (aunque lamentablemente en algunos países siga siendo un privilegio), también las publicaciones de artículos, libros y exposiciones virtuales son accesibles a un gran número de personas. Esto, por una parte, convierte en una selva laberíntica el acceso a las aportaciones más relevantes de una disciplina, y, por otra parte, lanzar una propuesta de abordaje de un asunto puede descubrirse como la reiteración de aportaciones anteriores. Me he encontrado con ambos factores. Hay que tener presente que la bibliografía sobre las emociones es inmensa, como ocurre con todos los temas en los que no hay conclusiones definitivas.

Por otra parte, la psicoterapia adolece de un lenguaje propio. La propia denominación de *psicoterapia* es una muestra. Surgida originalmente del trabajo de médicos, utiliza una terminología médica a veces burdamente disfrazada. Se habla de *enfermedad* mental, de *dolor* emocional, de *síntomas* psicopatológicos, etc. Tomamos como naturales nombres como psicopatología, psicodiagnóstico, prescripción, dar de alta, y otros. No es tarea fácil crear un lenguaje propio, aunque ya se pueden sustituir términos por otros con menos reminiscencias médicas: hablar de asesoramiento o facilitación en vez de terapia o tratamiento, utilizar el término sufrimiento en vez de dolor, referirse a tareas, propuestas o incluso experimentos

en vez de prescripciones, y sobre todo enmarcar la psicoterapia en una relación de colaboración, y no en algo que una persona hace a otra. Es conveniente buscar nuevas metáforas, al estilo de Carl Rogers o Eric Berne, por ejemplo.

De manera que he incorporado al libro propósitos paralelos a los de exponer y proponer perspectivas y experiencias del mundo emocional: he procurado que el lenguaje sea lo menos técnico posible, y he tratado de apoyar ese mismo lenguaje en metáforas que lo alejen de una perspectiva médica y patológica. Aun así la influencia psicoterapéutica del planteamiento inicial de mis exploraciones se ha de notar fácilmente, pues, como decía al inicio, las personas que acuden a la consulta plantean dificultades que quieren solucionar, y ese es mi punto de partida.

Otro aspecto que sin duda notará el lector, si está familiarizado con la psicoterapia, es mi base sistémica y relacional. Para mí, definir cualquier concepto o experiencia buscando una esencia única e individual es perderse en definiciones tautológicas. Sólo en la relación con otra cosa, con otra experiencia, con otra persona, se encuentra el sentido. Por eso no extrañaré que mi concepción de la emoción sea relacional, incluso en la experiencia individual de la emoción. “Por dentro” también funcionamos relacionalmente.

He de agradecer a todos los autores a los que he consultado al escribir este libro, tanto a los que he admirado, y con los que he aprendido, como a los que me han decepcionado (incluyo a algunos investigadores ilustres en este segundo grupo). Todos, de una manera u otra, han sido estimulantes, los primeros abriéndome caminos, los segundos obligándome a abrirlos. Pero sobre todo agradezco mucho a las personas con las que he trabajado por su confianza y su exposición. Es la base de mi experiencia. En especial agradezco a las mujeres que acudieron a mi consulta, talleres, grupos, etc. En la medida en que a los hombres, durante generaciones, se les ha negado muchas reacciones emocionales (como ejemplo con la archiconocida frase y prescripción “los hombres no lloran”), las mujeres se han convertido hasta tiempos muy recientes en las custodias del mundo emocional. Habitualmente acceden a él con más agilidad y naturalidad que los hombres. Afortunadamente esto está cambiando y los hombres se están permitiendo, poco a poco,

el comportamiento emocional. Debilitar los roles tradicionales de género también tiene ventajas para los hombres.

Elegir hablar, y en este caso escribir, sobre las emociones es una consecuencia ineludible para quien se dedica a la psicoterapia. Tal vez incluso la propia existencia de la psicoterapia es producto de la necesidad cultural de recuperar la importancia de la vida emocional. En un mundo que pretende racionalizar cualquier situación relacional, porque nos han enseñado que un buen argumento justifica cualquier decisión, nos olvidamos de la base emocional de nuestras elecciones. A veces creo que descubrir la motivación emocional de las estrategias vitales de un cliente es el núcleo principal de la psicoterapia, desde Freud a nuestros días. La entronización de la razón ha hecho mucho daño al ser humano, obligándole a parapetar sus instintos y emociones en rincones oscuros del alma. Habría que remodelar el principio cartesiano, "*Pienso (Dudo), luego existo*", y acompañarse de las emociones hasta una posición radicalmente distinta: *No pienso, luego existo*. Porque las emociones sustentan la existencia. Cuando me emociono me siento vivo. Cuando pienso, lo dudo.

El libro está dispuesto en una distribución artificial. En realidad, la exploración de la emoción concreta (Segunda parte) fue una experiencia anterior a las conclusiones y abstracciones de la Primera parte. Por eso es tan admisible leer primero la primera parte como leer primero la segunda. El lector puede elegir su manera, pues ambas partes, conjunta y relacionalmente, contribuyen a explicarse mutuamente.

Escribir este libro ha sido costoso. Han sido más de seis años de escritura en los que no he dispuesto de un tiempo continuo y prolongado para elaborarlo. He tenido que compaginarlo durante años con mi labor en psicoterapia individual y con grupos. Esto, no obstante, ha tenido un valioso beneficio: he aprendido de un constante enriquecimiento de la experiencia con mis clientes. Cada idea que aparece aquí ha tenido una inmediata comprobación de eficacia y validez en el diálogo psicoterapéutico. Y el lector puede estar seguro de que era el diálogo el que tenía prioridad. Algunos capítulos, como el de la ansiedad, fueron reelaborados al comprobar que la perspectiva inicial no daba lugar

a una aplicación exitosa en la intervención. Otros, como el que desarrolla la coherencia emocional, nacieron cuando me sorprendí incapaz de transmitir esa experiencia.

No quiero dar una impresión de que ha primado el sufrimiento al escribir. Muy al contrario. Siguiendo la valiosa sugerencia de mi esposa, Isabel Segura, también psicóloga y psicoterapeuta, empecé la elaboración del libro al encontrar la manera de disfrutarlo. Sólo de esa manera he conseguido escribirlo. El disfrute ha sido mayor porque escribir un libro sobre las emociones ha sido una manera de sumergirme en un mundo (el emocional) que durante mucho tiempo me amedrentaba. Seguramente mi exploración comenzó hace muchos años con ansias de control (*y por esto puedo entender a los muchos que lo pretenden*), y luego me he encontrado con la íntima satisfacción de descubrir que es un mundo incontrolable, un torrente que, precisamente por su indocilidad, proporciona sensaciones de *estar vivo*. Aún diría más: lo pasional, lejos de ser un comportamiento inútil y peligroso, es el descubrimiento de nuestro núcleo más verdadero.

Inicio este viaje por el mundo de las emociones sin pretensión de llegar a ningún destino definitivo, sólo con destinos temporales que varían en el proceso de caminar. En el crecimiento psicológico y espiritual, lo importante no es el destino, lo importante es el camino. Si he conseguido que la lectura de este libro sea, en sí, un camino sugestivo sobre lo emocional, quedaré sumamente satisfecho.

PRIMERA PARTE

Capítulo 1

UN POCO DE HISTORIA

1.1. Cuando las emociones eran pasiones

Partamos de una breve exploración cultural. En la civilización occidental, cuando filosofía y psicología estaban fusionadas, encontramos ya claramente en el filósofo Platón (427-347 a.C.) una severa crítica al comportamiento emocional, prevención que mantuvo (aunque con más tolerancia) su insigne y riguroso discípulo Aristóteles (384-322 a.C.), y que llevó al extremo la escuela de los estoicos (siglos III a.C.-II d.C.). Escuela muy exitosa, por cierto. Tal vez la primera filosofía que se convirtió en una filosofía popular, y que además influyó claramente en la formación de la moral cristiana.

Desde Platón vemos una posición repetida respecto a las emociones en la cual éstas son descritas como lo que actualmente denominamos pasiones (nombre habitual de las emociones durante siglos): movimientos bruscos e irrefrenables que nos llevan hacia reflexiones erróneas y comportamientos violentos o problemáticos. De hecho su metáfora del auriga (intelecto) manejando un carro con dos caballos (afectos) es muy ilustrativa. El mundo de las ideas y de la actividad intelectual en general, sereno y frío, es presentado como la alternativa deseable, proponiéndose una auto-vigilancia e incluso un entrenamiento continuos para evitar las emociones (al menos las “incorrectas”) y desarrollar la razón. Aristóteles hizo un análisis más fino de las reacciones emocionales, para su aprovechamiento retórico y para establecer la premisa de la emoción correcta en el comportamiento moral. Aristóteles ofrece agudas ideas, cuando analiza algunas emociones, antecedentes de las aproximaciones cognitivas actuales. En este sentido, aunque las ofrece en el marco de una actividad, la retórica, muy denostada en los ámbitos

filosóficos, nos propone también una visión *práctica* de este tema. Por su parte, los estoicos pretendían ser ejemplos andantes de una vida sin emociones (es su ideal, la llamada *ataraxia*), modelos del razonamiento estable, imperturbable. Los cristianos extendieron esa actitud estoica a la vida instintiva, percibiendo pecado en todo lo que se alejaba de la frugalidad. Los pecados capitales (soberbia, avaricia, gula, lujuria, pereza, envidia e ira) pertenecen todos al mundo emocional. Incluso la pereza, que parece más cercano a una precariedad de la acción, es señalada en su acepción más primitiva como un pecado relacionado con el sentimiento de desesperanza, fruto de la incredulidad en la acción caritativa. Podemos preguntarnos si no incluir el miedo entre los pecados capitales era una manera de conservar el muy oportuno temor de Dios, un fantástico controlador del comportamiento.

Durante siglos la emoción fue sospechosa de desacierto y desorden. Aunque el mazazo principal ha de ser atribuido a otro filósofo, el francés René Descartes (1596-1650), célebre en su época y muy influyente en todo el pensamiento occidental posterior. Descartes fue un niño débil y enfermizo, por lo que se puede suponer que no tenía gran estima por su propio cuerpo. Tal vez esto influyó en su concepción de la sublimidad de la mente y un cierto desprecio por lo corporal. El cuerpo y sus sensaciones, entre ellas las emociones, eran lo animal, débil y resignadamente conectado con la parte divina del ser humano, su razón. La dicotomía divino-terrenal es traducida en la persona en la división mente-cuerpo, sobrestimando los resultados de la actividad intelectual del hombre y menospreciando las experiencias corporales. Podemos decir que la recuperación de la importancia de las emociones, a veces incluso la confirmación de su existencia, es un movimiento anticartesiano. Todavía, a día de hoy, nos parece natural la división mente y cuerpo. Ha sido un problema largo y difícil decidir, desde Descartes, dónde se coloca y qué hacer con la experiencia del cuerpo, hasta qué punto ha de ser contemplada, qué significación ha de atribuírsele, y si ha de ser priorizada o descartada en relación a la razón.

No han faltado las excepciones y algunos pensadores y escritores dieron espacio y peso a lo emotivo, como el filósofo Blaise Pascal (1623-1663, autor de la frase *“el corazón tiene razones que*

la razón desconoce”), el también filósofo Baruch Spinoza (1632-1677, que trató a las emociones como actividad natural del alma humana), el escritor Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), el novelista Stendhal (1783-1842) y otros, sobre todo a partir del Romanticismo, donde la emoción, en un movimiento claramente polar, es incluso ponderada como la producción verdaderamente importante del ser humano. En el ámbito de la psicología filosófica más reciente hay que destacar a Max Scheler (1874-1928), defensor de la emotividad como creadora de la valoración ética, un postulado precursor de los descubrimientos de la psiconeurología del cerebro, como veremos luego. También a Jean-Paul Sartre (1905-1980), que exploró la emoción desde la fenomenología. Y a Robert C. Solomon (1942-2007), con quien comparto la identificación entre emoción, juicio y acción.

Entremedio, no podemos olvidar la enorme influencia del biólogo Charles Darwin (1809-1882), que extendió su teoría de la evolución humana a la expresión de las emociones. No sólo puso el énfasis en las características visibles de la conducta emotiva, sino que además propuso un origen adaptativo de la misma. Las emociones están ahí porque inician comportamientos facilitadores de la supervivencia de la especie. Para Darwin los animales muestran un catálogo emocional semejante en ocasiones al de los seres humanos, por lo que podemos considerar que adelanta la idea de un cerebro primitivo, común a las distintas especies, de carácter emocional.

La psicología y la psicoterapia, surgidas como tales a finales del siglo XIX, contribuyen colocando al mundo emotivo en el centro del escenario (no siempre para bien), sin ya poder evitar plantearse qué hacer con él. En las últimas décadas ha surgido múltiples estudios sobre las emociones y propuestas para su manejo, aunque, como veremos, con frecuencia aún muy ligados a los dilemas seculares sobre qué hacer con ellas (cómo cambiarlas, aliviarlas, controlarlas o simplemente lograr que desaparezcan).

La evolución de la concepción de las emociones es una historia larga y compleja. Doy en el apartado bibliográfico algunas sugerencias para profundizar (por ejemplo, Calhoun y Salomon hacen una recopilación bastante completa que incluye textos de filósofos,

psicólogos y fisiólogos desde Aristóteles hasta el siglo XX). Me conformo con mostrar aquí, con estos breves y simplificados apuntes, lo costoso que ha sido lograr que las emociones tengan permiso para manifestarse sin mala conciencia o sin ser directamente alojadas en los vertederos del pecado o de la enfermedad mental. No fue siempre así. En uno de las obras más antiguas que se conservan, la *“Ilíada”* de Homero, el poema épico sobre la conquista de Troya, las emociones campan a sus anchas por el relato. Agueridos hombres lloran y se lamentan con una expresividad que posteriormente, durante siglos, parecía sólo asequible a personas (principalmente mujeres y niños) a las que se tachaba de débiles de espíritu.

En adelante me centro en una visión más actual del mundo emocional, con referencias más recientes y con una mirada más amplia.

1.2. Exploraciones actuales sobre las emociones

El mundo emocional ha sido relegado durante siglos a lo infantil y a lo femenino, con un matiz importante: estos mundos, infantil y femenino, estaban excluidos de la decisión, puramente adulta y masculina, así que la emoción era revestida por el manto de lo inmaduro, liviano, frágil, caótico, volátil y, por supuesto, indeseable. La psiquiatría del siglo XIX aún sucumbe a esta perspectiva, e incluso la psicoterapia de la primera mitad del siglo XX, salvo contadas excepciones. No es hasta la segunda mitad de este último siglo que se vislumbra la unión entre emoción y decisión, y entonces comienza a desplazarse el timón de la orientación vital desde la todopoderosa y divina razón a la humana pasión.

A finales del siglo XIX la psicología comienza su emancipación de la filosofía. Aunque los filósofos continúan con sus propuestas (y las aportaciones de antropólogos y sociólogos enriquecen y actualizan las perspectivas anteriores), claramente la investigación psicológica coge el mando en la investigación de las emociones. Durante el siglo XX abundan las apariciones de nuevas teorías, observaciones y estudios de laboratorio. Paralelamente, las psicoterapias de corte psicológico proponen abordajes para los comportamientos emocionales problemáticos. A pesar de limitarnos a

poco más de un siglo, y de dejar fuera las descripciones filosóficas (mencionadas en el apartado anterior), el panorama es inabarcable, excesivo para los propósitos de este libro, por lo que haré una selección de los autores y teorías que me parecen más significativas y originales.

Es el filósofo y psicólogo William James (1842-1919) quien inaugura el discurso moderno sobre las emociones, con una conocida teoría (denominada *Teoría James-Lange*, pues otro autor la postuló paralelamente) que no dejó indiferente a nadie. Según James, las emociones son la percepción de las reacciones fisiológicas a una situación dada. Por ejemplo, estamos tristes porque lloramos, y no al contrario. Primero las lágrimas y luego el sentimiento. Aunque aún se recuperan alguna vez los residuos de esta teoría, quedó desprestigiada en poco tiempo al detectarse incongruencias en su formulación. El fisiólogo Walter B. Cannon (1871-1945) demostró que las reacciones fisiológicas eran prácticamente idénticas para una gran mayoría de las emociones. Este descubrimiento hacía insostenible la teoría de James, al ser imposible, en muchas ocasiones, diferenciar conscientemente entre las reacciones de una u otra emoción. Más bien, creía Cannon, las experiencias emocionales estimulaban simultáneamente las reacciones fisiológicas, musculares y mentales, una teoría más cercana a las concepciones actuales. Sin embargo, me parece importante rescatar las ideas de William James porque, a mi juicio, subrayan dos aspectos esenciales del comportamiento emocional: la consciencia de la emoción y la importancia de la reacción corporal en la conducta emotiva. Más adelante me detengo en estos puntos.

A la vez que James, Cannon y otros autores norteamericanos resolvían estas controversias sobre la emoción, Sigmund Freud (1856-1939) creaba en Europa el Psicoanálisis, una psicoterapia destinada a influir enormemente en su propio campo y en prácticamente todos los ámbitos intelectuales de Occidente. Freud nunca escribió un tratado específico sobre las emociones, pero evidentemente el psicoanálisis trataba con ellas: miedo (fobia), culpa, angustia. Lo que más nos interesa aquí es el señalamiento de Freud de que las emociones pueden ser inconscientes, y que la inconsciencia está originada en la represión del afecto. El resultado es poco

halagüeño. La emoción reprimida se torna invisible y patológica, provocando, desde el inconsciente, comportamientos disfuncionales en el sujeto. Lejos de considerar que esto era un funcionamiento excepcional, Freud postuló que la represión de los instintos y los afectos era un mandato cultural generalizado y que todos desarrollamos estas dinámicas. El psicoanálisis ha tenido muchos seguidores y aún más detractores, pero no cabe duda que su propuesta de la existencia de los fenómenos inconscientes y su idea de la necesidad de la recuperación consciente de los mismos ha quedado como modelo para muchos profesionales e intelectuales e incluso ha pasado a la cultura popular, también respecto a las emociones.

El manejo consciente de las emociones es un objetivo para muchas corrientes de la psicoterapia además del psicoanálisis (psicoterapia junguiana, gestalt, racional-emotiva...), y se ha convertido en un lugar común de la autoayuda. La idea de que la expresión de la emoción reprimida es saludable está muy extendida. Curiosamente Freud desconfió de este procedimiento desde sus primeros trabajos con la histeria, pero muchos, incluyendo psicólogos y psicoterapeutas, siguen sosteniéndolo. Merece la pena mencionar que algunas psicoterapias, aun surgidas del psicoanálisis, buscan una expresión emocional diferente, como es el caso de la Bioenergética de Alexander Lowen (1910-2008), que incluye el cuerpo en la manifestación (o represión) de las emociones. De nuevo aparece el estrecho parentesco entre emoción y cuerpo. Las dificultades emocionales pueden manifestarse en tensiones corporales, cuya relajación produce también una liberación de la emoción.

La exteriorización física de las emociones seguramente ha llegado a máxima expresión con los recientes estudios de psicólogo norteamericano Paul Ekman. Este autor, con influencias darwinistas, propuso la existencia de unas pocas emociones básicas (alegría, ira, miedo, asco, sorpresa y tristeza), localizadas a través de microexpresiones faciales específicas para cada una, que Ekman consideró universales. Dicha universalidad le llevó a defender su propuesta más popular, que las mentiras pueden ser detectadas en gran medida mediante una observación concienzuda de la gestualidad del rostro del hablante, pues al mentir surgen inevitablemente expresiones emotivas (exceptuemos las psicopatías). Las teorías de

Ekman han recibido muchas críticas, incluyendo el escepticismo sobre la fiabilidad en la detección de mentiras. Él mismo acabó ampliando el listado de emociones en la década de 1990 enunciando un mayor número de emociones que, reconocía, no tenían una expresión facial específica (vergüenza, orgullo, desprecio, culpa, etc.). Sus máximos opositores han sido los antropólogos, que no encuentran la supuesta generalidad de la expresión emocional en sus observaciones de los distintos pueblos y culturas del mundo. Además, numerosos psicólogos, psicoterapeutas y antropólogos se quejan del reduccionismo de Ekman a constreñir la emoción principalmente a los límites del rostro humano. No sólo el resto de cuerpo tiene algo que decir, sino que es fundamental cuando la emoción, por algún motivo, no tiene permiso de aparecer. Entonces el cuerpo “habla” con muy poca expresividad facial. Otra cuestión adicional es cómo contemplar, desde las propuestas de Ekman, la emoción sentida con poca intensidad, y por tanto con poca manifestación física.

Por mi parte, aunque al principio me interesé por las investigaciones de este autor, luego fui percibiendo importantes limitaciones. Es arbitrario que Ekman considere que las emociones universales y primarias sean las que tienen gestos faciales reconocibles. Es un criterio muy pobre, más bien al servicio de la idea de que tenemos que encontrar emociones primarias que identifiquemos con percepciones visuales. ¿Por qué así? Hasta donde yo sé, la culpa es sin duda una emoción tan universal como las señaladas por Ekman, y no creo que nadie apueste por una expresión culposa en el rostro igualmente universal. Lo que hace Ekman es tomar la parte por el todo, la expresión facial por toda la emoción. La emoción incluye la gesticulación en el rostro, pero ésta no es, ni mucho menos, toda la emoción, ni siquiera su parte más importante. Centrarse en la expresividad facial es, indirectamente, definir emoción como comunicación hacia otros. Igualmente, esto sólo es una parte. La emoción es una acción. Las investigaciones de Ekman pueden ser útiles y aportan una información fisiológica importante. Su trampa es llamar “básicas” a aquellas emociones que tienen una misma y frecuente expresión facial. Pareciera que una vez localizadas esas emociones primarias ya hubiera poco que hacer en el mundo de las emociones. Sin embargo, la expresión facial, o incluso cor-

poral, de una emoción es sólo uno de sus aspectos, y puede que en absoluto el más importante. Actualmente puede decirse que las teorías de Ekman sobre el reconocimiento facial de las emociones han sido refutadas¹.

La Antropología ha proporcionado una valiosa visión de la diversidad y complejidad de la vida emocional del ser humano. Dando noticias de reacciones afectivas desconocidas para los occidentales, o de estímulos diferentes que, según la cultura, provocan las mismas emociones, o de la variación histórica de la expresión emocional, los antropólogos invitan a una revisión de nuestras concepciones de la emoción y debilitan los límites que las clasificaciones pretenden. Particularmente importante me parece subrayar el descubrimiento de emociones circunscritas a pueblos específicos, porque nos da un mensaje de una emoción compartida por los integrantes de la región que no aparece tras sus fronteras. Es un dato irrefutable de la influencia cultural en las emociones.

En el mismo sentido, no perteneciendo sólo a los estudios antropológicos, encontramos la aparición de los niños salvajes, abandonados o perdidos en bosques y selvas y recuperados tras años de supervivencia solitaria, y a veces en convivencia con animales como lobos. En algunos casos, del siglo XIX en adelante, poseemos detallados informes del comportamiento de los niños desde su captura y en los periodos posteriores con intentos de socialización. La expresividad emocional de estos niños era mínima, más empobrecida cuanto más temprano el abandono o pérdida². El desarrollo educativo posterior no logró solucionar significativamente las carencias del comportamiento afectivo.

1.3. Emociones y psicología

La Psicología moderna ha sido la disciplina más prolífica en la creación de teorías sobre la emoción. Tanto que una exploración de este campo puede llegar a confundir más que a aclarar. Las teorías son muy numerosas, algunas de ellas ya mencionadas en el

1 Sánchez y Ruetti, pp. 310-311

2 Le Breton, pp. 21 y sig.

apartado anterior. En esta aproximación sólo destacaré varias de las propuestas más influyentes, todas localizadas en el siglo XX, con el propósito principal de introducir las perspectivas que se abordan en este libro.

Sin duda, hay que comenzar por la teoría de Stanley Schachter y Jerome Singer, dos psicólogos sociales que señalaron, mediante sus experimentos, el importante papel de la interpretación del contexto de la emoción para clasificar la emoción sentida. Por ejemplo, un estado afectivo provocado (mediante una inyección de adrenalina) era sentido como agradable si se situaba a la persona en una situación agradable, y como desagradable si la persona estaba situada en una escena desagradable. Stuart Valins, otro psicólogo social, experimentó con conclusiones similares. Lo que nos interesa aquí es subrayar la *construcción* del significado de la emoción a través de la interpretación que hace la persona de lo que está viviendo “fuera de sí”. Esto dio lugar a posteriores explicaciones de los procesos emocionales basadas en la *evaluación del estímulo* (el sujeto evalúa cómo es lo que percibe y qué hay que hacer con eso, con la consecuente activación emocional), explicaciones que llegan a la actualidad.

Las teorías de la evaluación fueron cuestionadas, o al menos matizadas, por experimentos posteriores sobre la percepción subliminal, es decir, sobre la posibilidad de que las personas pudieran tener respuestas emocionales a estímulos inconscientes (en principio, la evaluación emocional debía ser consciente). Esta perspectiva recuperaba la importancia del inconsciente psicoanalítico, dando nuevamente a las emociones una primacía sobre la vida consciente. La conclusión era muy interesante: *“es más fácil influir en las emociones de un sujeto cuando éste no se da cuenta de que la influencia está ocurriendo”*³. Este principio coincide con lo que más adelante expondré sobre el peso de los guiones familiares y culturales en el comportamiento emocional.

En las teorías anteriores nos movemos en unas interpretaciones del funcionamiento psíquico “interno”. Esta visión fue combatida en la primera mitad del siglo XX por la psicología conductual o

3 LeDoux, p. 66

Conductismo, cuyos principales representantes son John Watson y Burrhus F. Skinner y está basado en el trabajo sobre condicionamiento de la conducta del fisiólogo ruso Ivan Pavlov. El Conductismo niega la posibilidad de conocer el funcionamiento interno de la mente (a la que Watson llama “caja negra”) y se ciñe estrictamente al comportamiento observable. Propone inicialmente un esquema *estímulo-respuesta* (al que hay que añadir conceptos como *estímulo condicionado* y *refuerzo*) con el que pretende explicar todo el comportamiento. Referente a las emociones, las aportaciones son más bien pobres, a mi juicio. Más allá de la descripción del comportamiento observable de las emociones, se habla de que son el resultado de ciertos estímulos, o son incentivos que dan lugar a determinadas respuestas, o que las emociones son predisposiciones⁴. Creo que son simplificaciones que se derivan de la negación a contemplar el “interior” de la conducta. Esta limitación se salvó con la asociación entre Conductismo y Cognitivism, asociación que rescató y amplió ideas como la valoración de la situación emocional y dio pie al análisis del procesamiento de la emoción. En ocasiones aparecieron interesantes y controvertidos planteamientos como el de Robert Zajonc⁵, defensor de la primacía de la emoción sobre la cognición. Según Zajonc, la emoción ocurre antes que el procesamiento cognitivo, es independiente del razonamiento, recalcando su automatismo.

Son interesantes las aportaciones del psicólogo y psicoterapeuta Richard S. Lazarus, no solamente porque sus ideas rebasan el marco explicativo y buscan una aplicación práctica y cotidiana. También porque me parece esclarecedor cuando habla de *significado personal* y de *trama argumental* de las emociones⁶ (esto es, respectivamente, la persona construye emociones según cómo valora lo que está viviendo, y relaciona lo que siente con determinados aspectos y momentos de su biografía). Esta perspectiva tiene una resonancia evidente con lo que luego expondré como creencias y guiones emocionales, respectivamente. En su última aportación (Lazarus, *Estrés y emoción*), este autor se acerca además a una

4 Palmero y otros, p. 202

5 Palmero y otros, p. 225-226

6 Lazarus y Lazarus, pp. 17-19

concepción sistémica de la emoción, al abogar por la interacción cognición, motivación, emoción.

1.4. Emociones y neurociencia

Por último, las aportaciones más recientes a la exploración del mundo emocional proceden de la neurociencia. Los avances sobre el conocimiento del cerebro han sido tan significativos desde finales del siglo XX que es imprescindible contar con esta disciplina al hablar del comportamiento humano. E igualmente también hay que contar con sus limitaciones.

Me parece fundamental la contribución del neurólogo portugués Antonio Damásio, pues proporciona la prueba fisiológica definitiva que refuta la separación entre racionalidad y emotividad. Damásio sintió curiosidad por los efectos conductuales de las lesiones de una zona del cerebro situada entre el córtex prefrontal y el sistema límbico, relacionados ambos y respectivamente en gran medida con el raciocinio y la afectividad. Descubrió un haz de fibras nerviosas que conectaba ambos sistemas, de manera que cuando la conexión quedaba interrumpida (por una lesión, tumor, cirugía, etc.) la persona afectada podía razonar correctamente según los parámetros usuales, pero finalizaba en decisiones erróneas o incluso podía tener muchas dificultades para llegar a la decisión final (por ejemplo, horas de deliberación para elegir un día de cita médica entre varias opciones). Damásio concluyó que las emociones contribuían muy significativamente al pensamiento racional a través de señalizaciones corporales, lo que denominó *teoría del marcador somático*. No es una idea nueva, pues podemos encontrar antecedentes en el filósofo Max Scheler, en el psicólogo Jean Piaget o en el psicoterapeuta adleriano Rudolf Dreikurs⁷ (que anticipó intuitivamente con enorme precisión los descubrimientos de Damásio), pero Damásio presenta pruebas y argumentos muy claros y convincentes.

Destaco sobre todo la aportación de este investigador, y en varios momentos de este libro incluyo aportaciones de la neurociencia que

7 Lazarus y Lazarus, p. 262

apoyan mis exposiciones o me ayudan a continuarlas. Los descubrimientos neurológicos se han convertido en conocimientos de los que en adelante no se podrá prescindir. Son argumentos que han de incluirse en la exploración del comportamiento humano. En el tema que nos ocupa la neurociencia ha escrito, sin duda, algunos de los libros sobre emociones más valiosos y sugerentes de la época moderna (Damásio, LeDoux). Además, da sensibilidad al conocimiento, la fe en algo que se puede tocar. Ahora bien, si la neurociencia ha aclarado tanto sobre las emociones, ¿para qué escribir un libro sobre el tema y no dejar sin más a los neurólogos y neuropsicólogos que expongan sus descubrimientos? Mi respuesta es: para que las emociones puedan explorarse desde la conducta perceptible y sentida, y para añadir la perspectiva sobre “qué hacer con ellas”. La neurociencia, con frecuencia, parece estar centrada en el cerebro y de espaldas al mundo. El psicólogo y el psicoterapeuta, por el contrario, observan y trabajan con los efectos de las emociones, no con los mecanismos neuronales de las mismas.

Por ejemplo, Joseph LeDoux, otro importante neurocientífico, ha estudiado el importante papel de la amígdala (una pequeña estructura del interior del cerebro) en la conducta del miedo. Nos informa que la base neurológica del miedo en distintas especies es la misma⁸. Sin embargo, las formas de defensa en esas distintas especies son muy variadas. Son necesarias otras perspectivas que contemplen estas diferencias formales y prácticas, y esto está más en manos de psicólogos, etólogos y antropólogos que en las del neurólogo.

La neurociencia es científica. Esta verdad de perogrullo señala también lo que para mí es una limitación a la hora de explorar al ser humano: la tendencia a convertir a una persona en objeto, o, en el caso de la neurociencia, a utilizar al cerebro como un objeto que determina el comportamiento de las personas. La investigación neurológica de las emociones tiene el peligro de confundir la perspectiva con la causa. Cuando se explica el funcionamiento cerebral se está describiendo cómo funciona el cerebro en un comportamiento determinado. No es correcto establecer este

8 LeDoux, p. 194

funcionamiento como causa del comportamiento percibido, como si el cerebro hiciera algo (antes) y entonces nos viésemos compelidos a actuar en consecuencia. En realidad, son distintas vías de ver lo mismo. O acabaremos creyendo que el cerebro es una máquina tirana que domina y controla nuestra conducta. Una visión, por cierto, que encanta a la industria farmacéutica.

En psicoterapia y en otras disciplinas el ser humano es una persona con la que me relaciono. No hay un mecanismo interno que tiraniza su comportamiento en base a una serie de asociaciones y condicionamientos, sino una interacción que, a la manera de una danza, dirige nuestro comportamiento buscando unos resultados eficaces, sea lo que signifique eficacia según el momento y las personas implicadas. Así, LeDoux relaciona los síntomas depresivos con la *congruencia de la memoria*, es decir, con la mayor probabilidad de “*que tengamos recuerdos desagradables cuando estamos tristes y recuerdos agradables cuando estamos contentos*”⁹. Esta adjudicación supone que el cerebro va a funcionar con una asociación simple *estado de ánimo-recuerdos* que reforzará la sintomatología en el depresivo y se convertirá en causa de dichos síntomas. ¿Qué se pierde aquí? La importancia de la voluntad, de la motivación, de la intención. Falta igualmente el *para qué* del comportamiento. Falta también el *porqué*, la historia que antecede a los síntomas. Y falta la influencia del *contacto con otros*. Con frecuencia, la persona depresiva manipula sus relaciones con su conducta decaída, procurando y provocando determinadas reacciones en su entorno.

El propio LeDoux parece defender un lenguaje científico en su lenguaje del funcionamiento cerebral. Yo veo en él una adaptación del lenguaje pavloviano y conductista. Es decir, está utilizando un lenguaje metafórico para explicar lo neurológico, pues originalmente el conductismo es un lenguaje que describe la conducta observable, no el funcionamiento neuronal. Esto lleva a personificar al cerebro. Es un método simple y por tanto liberador de la complejidad. En ese lenguaje la complejidad es un asunto meramente cuantitativo, pero esto es consecuencia de los propósitos simplifi-

9 LeDoux, p. 235-236

cadores de Pavlov y Watson. Es obvio que, al menos hasta ahora, es más fácil encontrar en las neuronas un esquema *estímulo-respuesta* que el significado simbólico de una experiencia, a pesar de que desde una perspectiva interrelacional nadie dudaría de que existen los significados simbólicos. Sin embargo, ningún neurocientífico tiene la menor idea de cómo el cerebro construye significados simbólicos, así que con frecuencia los ignoran y pretenden explicar la conducta con el modelo que sí puede reproducirse en una escala neuronal: el mencionado conductismo pavloviano. Por ejemplo, LeDoux¹⁰ no puede explicar con sus esquemas cómo es que algunas personas fóbicas tengan miedo a algo sin recordar una experiencia traumática con ese algo, con lo cual sólo encuentra la salida de que seguramente la persona olvidó esa experiencia por el estrés del momento. En mi experiencia psicoterapéutica he observado que muchos miedos tienen una conexión simbólica con otros vínculos del cliente (por ejemplo, repitiendo miedos familiares o llevando sus miedos de un ámbito a otro), en una invisibilidad que hace inexplicable el miedo para la persona. No es un miedo directo, sino distorsionado, como gusto de decir.

Otra limitación que encuentro es que estos autores toman el camino racionalista al contemplar la “evaluación de riesgo” como una proyección al futuro¹¹. Se pierde el peso del pasado, probablemente porque al experimentar con animales no contemplan, o lo hacen con mucha simplificación (en base a asociaciones de contexto, por ejemplo), la experiencia emocional previa a la experiencia actual. Pierden el valor del *reconocimiento simbólico* de la experiencia actual, que asimila lo que se vive ahora a los significados del grupo de referencia, aunque no haya ninguna similitud formal entre las experiencias.

En este señalamiento de las limitaciones de la neurociencia no puedo acusar a todos sus representantes como defensores fanáticos de la perspectiva neurocientífica sobre todas las demás. Muchos de ellos son honestos y muestran la humildad que corresponde a todos los que nos dedicamos al comportamiento humano. Como

10 LeDoux, p. 286

11 LeDoux, p. 195-196

muestra, Giovanni Frazzeto¹², neurocientífico que ha escrito un entretenido libro divulgativo sobre las emociones, revela las importantes limitaciones de la metodología de la neurociencia (como el uso de la Resonancia Magnética) y de la disciplina en general. El peligro viene más de la simplificación y el entusiasmo de algunos divulgadores y medios de comunicación, que han puesto en los descubrimientos del funcionamiento cerebral unas expectativas exageradas y, a veces, los utilizan como sustento de dudosas teorías aplicadas al coaching, a la pedagogía, al management, etc.

Por tanto, varias prevenciones respecto a la neurociencia. Una, la de creer que explica o justifica un comportamiento al asociarlo a una dinámica cerebral. Que encontremos el correlato neuronal a una conducta sólo nos permite explorarla desde otra perspectiva. *No es la causa ni la justificación definitiva*. La personificación o cosificación del cerebro propone un planteamiento causal: lo que ocurre en el cerebro *es la causa del comportamiento*. Sin embargo, igualmente podría decirse lo contrario, que el comportamiento es la causa de que se active tal zona o tal otra del cerebro, aunque sería un planteamiento igualmente erróneo. Hay un tremendo error al considerar que en una experiencia algo pasa fuera del organismo y algo diferente sucede dentro del organismo. La experiencia es todo lo que acontece, y cualquier perspectiva es perspectiva, no lo real, ni lo esencial, es una mirada a una parte del proceso experiencial. Lo que se observa perceptivamente mientras se desarrolla un comportamiento y lo que se observa en el cerebro mientras se desarrolla ese mismo comportamiento son dos perspectivas de lo mismo. No hay causalidad, sino simultaneidad.

Otra limitación es la de limitar el estudio de la conducta humana a aquello que es posible explicar desde el funcionamiento cerebral. Es decir, centramos sólo en el comportamiento cuya base neuronal ha sido (más o menos) hallado, obviando los demás para los cuales aún no asociamos una dinámica cerebral. El comportamiento humano es muy amplio y complejo, y, pese a los logros de la neurociencia, estamos muy lejos de poder explicarlo con solvencia desde esa perspectiva. La neurociencia y las disciplinas más

12 Frazzeto, pp. 90-96

“naturales y científicas” aspiran a ser un punto y final en la cadena de explicaciones que dan fe de una circunstancia humana. Es decir, llegando al determinismo de la explicación natural ya no se avanza más. “Esto es así por naturaleza”, y cerramos el asunto. Por ejemplo, las neuronas funcionan así y no hay nada más que explicar. O la evolución nos ha llevado hasta aquí, sin más alternativas. O el instinto marca esta dirección, etc. Sin embargo, respecto al comportamiento humano no hay punto y final, porque la interacción es lo habitual y el cambio es constante y, respecto al ritmo general del universo, rápido.

Por otro lado encuentro una limitación más oculta, cuando descubrimos que incluso las descripciones del sistema nervioso más pretendidamente relacionales en realidad no lo son. La exploración y descripción del cerebro es decididamente individualista. La otra persona (con quien se interactúa) es poco más que una excusa para explicar el funcionamiento neuropsicológico. Desde esta perspectiva el cerebro funciona con el otro, pegado al otro, pero no para el otro, ni mucho menos en colaboración o identificación con el otro. Sin embargo, cuando actuamos muchos están presentes, incluso cuando actuamos solos, y esto es extraño para la neurociencia.

La neurociencia mal comprendida lleva a la irresponsabilidad del individuo, al objetivizar al cerebro, como algo ajeno a la persona. Ya he oído varias veces, incluso a profesionales, hablar de “lo que hace tu cerebro”, en vez de “lo que tú haces”. Es una perspectiva al servicio de la irresponsabilidad y de la medicación. Si personificar al cerebro fuese un simple recurso estilístico no habría ningún problema. El malentendido surge cuando efectivamente da lugar a la creación de un homúnculo interior que dirige nuestras vidas, cuando el resultado de tal personificación es la despersonificación de nuestro comportamiento, cuando la descripción lleva a la irresponsabilidad. Lo que se hace entre el comportamiento y el cerebro es una especie de paráfrasis: decir lo mismo con una referencia diferente, con las acciones (comportamiento) o con la traducción de observaciones neurológicas (cerebro). La neurociencia, como otras ramas del saber humano (incluidas la psicología y la psicoterapia), es una manera de intentar traducir a percepciones lo que no es perceptible. La neurociencia se centra en los procesos

que están bajo la piel, y es ajena a lo que “fuera” son estímulos, retos, relaciones o acontecimientos, que en psicoterapia revela un variado y complejísimo mundo. Si se estereotipa lo interno, también se estereotipa lo externo.

Una última prevención. Hay que tener prudencia con los descubrimientos de la neurociencia que se apoyan en la neuropatología, es decir, en los casos donde se dan anomalías en el cerebro, congénitas o adquiridas. El comportamiento en esos casos es igualmente anómalo, y puede que muy alejado del comportamiento sin lesiones. Se podría objetar algo similar de la psicoterapia, pues podemos considerar que el comportamiento del cliente también es anómalo y dista mucho del de la persona “normal”. Y esto es así para quienes defienden el carácter de enfermedad de los problemas que llegan a una consulta o servicios de salud mental. Sin embargo, yo estoy convencido de que los comportamientos tratados en psicoterapia son los mismos que los de la vida cotidiana, sólo que más perturbadores por su intensidad mayor o por la situación relacional en la que se desarrollan. Una pareja, por ejemplo, puede tener una vida sexual satisfactoria si ambos miembros lo consideran así, pero basta que uno se queje de la excesiva o insuficiente frecuencia del contacto sexual para que surja la exploración de si uno de los dos *tiene un problema psicológico*, y considerar ir a un psicoterapeuta o sexólogo para su corrección. El caso de los niños “problemáticos”, otro ejemplo, aparece a menudo por una evaluación de los padres o profesores, pero también a menudo podemos detectar el problema en esos padres y profesores (o sistemas familiares o educativos).