



¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN? TEORÍA RELACIONAL DE LAS EMOCIONES¹

Carlos Rodríguez Sutil²

Instituto de Psicoterapia Relacional, Madrid

Cuando se piensa que las emociones se localizan en la persona – su cuerpo o su mente – se llega a la conclusión de que la forma de analizarlas es fisiológica o cognitiva, o ambas, y que son algo privado, como expresión de una sensación o sentimiento internos. El presente artículo defiende que, si bien las emociones suponen procesamiento cognitivo y respuestas fisiológicas, el factor organizador principal procede del medio cultural. Frente a los psicólogos cognitivos para quienes las emociones parten de una evaluación cognitiva, se defiende la idea de que la cognición (la razón) sólo ocupa un modesto papel frente a emociones y pasiones. Los estados afectivos traumáticos sólo pueden ser comprendidos en términos de los sistemas relacionales en los que se producen. El pensamiento existencialista considera que la muerte es una posibilidad esencial, constitutiva de nuestra propia existencia cotidiana. Pero la auténtica explicación relacional es que el temor ante la muerte esconde en realidad la angustia ante la soledad, que sería la forma adulta de la angustia ante el abandono del infante y el reverso de la tendencia del apego.

Palabras clave: emoción, procesamiento cognitivo, fisiología, cultura, sistemas relacionales, angustia de soledad, angustia por el abandono.

When we take emotions as a process pertaining mainly or exclusively to the person – her body and her mind – it is easy to reach the conclusion that the proper way to study them is through physiology or cognition, or both, and additionally that emotions are something private to the person, something that reveals an internal sensation or feeling. In this paper I suggest that, although there are cognitive processing and physiological phenomena involved in every emotion, their main organizing factors comes from the cultural environment. Despite the fact that cognitive psychologists argue that emotions are originated on a cognitive appraisal, I advocate the idea that cognition (reason) plays only a secondary role in connection to emotion and passion. Traumatic affective states must be comprehended in terms of the relational systems where they take place. Existential philosophy considers death is an essential possibility, embedded in our daily life. But the real relational explanation of the death anxiety is that this feeling hides a loneliness anxiety, this anxiety is the adult version of the infant separation anxiety, and the reverse side of the attachment need.

Key Words: emotion, cognitive processing, physiology, culture, relational systems, loneliness anxiety, separation anxiety.

English Title: What's an emotion? Relational theory of emotions.

Cita bibliográfica / Reference citation:

Rodríguez sutil, C. (2013). ¿Qué es una emoción? Teoría relacional de las emociones. *Clínica e Investigación Relacional*, 7 (2): 348-372. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.org.es]

Lo más profundo que hay en el hombre
es la piel.

*"Ce qu'il y a de plus profond dans l'homme,
c'est la peau".*

Paul Valéry, Cahiers

*"No fue la razón, sino la fe en la razón lo que
mató en Grecia la fe en los dioses".*

Machado, 1936/1984, p. 122)

Introducción

Ver las cosas claras sobre qué es una emoción, y qué no, o al menos intentarlo, es un asunto que me preocupa desde hace ya un par de décadas. La razón es que, según opino, eso reportaría grandes beneficios a nuestro conocimiento del ser humano y de nosotros mismos y, por ende, a la psicoterapia. Al buscar en los textos de psicología y psicoanálisis la definición de lo que es una emoción nos encontramos con cierta penuria y confusión que sin duda viene propiciada por problemas de tipo conceptual y no simplemente porque la emoción sea un proceso complejo, que lo es. San Agustín afirmaba saber lo que era el tiempo pero que ese conocimiento se oscurecía en cuando le pedían que lo definiera, y se podría decir lo mismo de la emoción.

Emoción, afecto, sentimiento, estado de ánimo, incluso pasión (y el "talante"). Desde la ontología relacional (externalista, anticartesiana) se puede afirmar que la emoción - y sus conceptos asociados - nunca es un fenómeno puramente individual sino una comunicación entre dos o más personas y el lugar en el que hay que analizarla, por tanto es en el contexto de la conducta comunicativa y su significado.

El núcleo del razonamiento al que me adhiero advierte que si partimos de una concepción de las emociones como fenómenos del individuo, con una vertiente privada, eso siempre nos va a llevar al error. Cuando se piensa que las emociones se localizan en la persona – su cuerpo o su mente – se llega a la conclusión de que la forma de analizarlas es fisiológica o cognitiva. Y al considerarlas como algo privado se considera que su expresión deriva de una sensación interna. Pero, aunque el proceso de las emociones supone procesamiento cognitivo y respuestas fisiológicas, el factor organizador procede de consideraciones sociales.

El que está triste ve el mundo entero bajo la óptica de la tristeza y convierte al mundo en algo triste, pues se relaciona con los otros desde dicha posición, transmitiéndoles dicho sentimiento, o haciéndoles huir o haciéndoles responder con enfado, con compasión u otras posibilidades que podamos imaginar. Por lo demás, la razón de esa tristeza hay que buscarla normalmente en el mundo de relaciones de esa persona, desde el origen, pero nunca en una dinámica interna aislada. Los conflictos nunca son intrapsíquicos.

Desde luego, tampoco debemos olvidar que hay enfermedades orgánicas que producen tristeza (un tumor, un trastorno metabólico, etc.) y también produce tristeza el tener una

enfermedad del tipo que sea (pensemos en el que se queda ciego), pero muchos casos de tristeza parten de una dinámica exclusivamente psicológica, es decir, de relación interpersonal. Se puede decir que el que está triste experimenta un sentimiento de tristeza, pero no debemos llegar a la conclusión de que de existir un sentimiento interno sin manifestaciones perceptibles – cosa que habría que discutir – ese sentimiento sea la "auténtica" tristeza o su parte esencial. El que está triste presenta un gesto de tristeza, movimientos lentos, falta de motivación, incapacidad para disfrutar de las cosas, y habla a menudo a los otros de su sentimiento o los otros lo perciben sin más. También, en el lado opuesto, alguien te puede decir que está triste pero lo dice con alegría, o lo que muestra en realidad es enfado, cosa bastante frecuente. No debemos fiarnos de las palabras sin más.

Quizá tampoco deberíamos hablar de "las emociones" sin más, pues muchas de ellas suponen *patrones muy diferentes* de activación fisiológica y comportamientos complejos muy diferenciados. Son seguramente fenómenos heterogéneos que la costumbre nos ha llevado a agrupar en nuestra cultura bajo un mismo epígrafe. Si establecemos una clasificación de las emociones, como parece necesario, estaremos clasificando comportamientos regidos por diferentes formas de motivaciones.

Existe la tendencia a decir que "emoción" es lo que se opone a "razón", pero, aparte de que el corazón tiene razones que la razón no comprende, corremos el riesgo de oponer a la razón toda una barahúnda de términos heterogéneos.

Resumiendo nuestras dudas, las emociones:

- ¿son factores motivacionales o fenómenos secundarios?
- ¿son algo interno o externo?
- ¿racionales o irracionales? y en relación con esto
- ¿fenómenos fisiológicos o sociales?
 - ¿universales o culturalmente específicas?
- ¿algo que debemos controlar?

Dicho esto, es evidente que emociones y afectos ocupan un lugar central en el funcionamiento del ser humano y el uso de un lenguaje metafórico es una aproximación útil en el trabajo clínico, como cuando hablamos de una emoción como si fuera un objeto interno que se "tiene". Siempre que recordemos que es una metáfora. El psicoanálisis carece de una teoría general sobre las emociones. Freud se ocupó sobre todo de la angustia (*Angst*) y el miedo (*Furcht*), aunque también se refirió en sus obras al amor y el enamoramiento, la excitación, el odio (ira, destructividad), el asco, la tristeza o el duelo. Igualmente se ocupó del orgullo (por ejemplo, el "orgullo fálico"), de la envidia (la "envidia del pene"), pero esta emoción, la envidia, tuvo un tratamiento más relevante en la obra de Melanie Klein. Algunas emociones importantes tardaron más tiempo en ser recogidas, como es la vergüenza, destacada por Erik Erikson (1959) y ha recibido un tratamiento en extenso por parte de algunos autores posteriores dentro del enfoque relacional (Morrison, 2008; Bromberg, 2011).

Lenguaje y emociones

En la literatura especializada predomina el uso del término “emoción” y en la psicoanalítica, “afecto” (*Affect*). “Pasión” es una palabra en desuso que transmite la idea de una emoción desbordada, intensa. Afecto y pasión sugieren una actitud pasiva por parte del sujeto. En el Diccionario de María Moliner encontramos la siguiente definición:

Emoción (del lat. "emotio, -onis") f. Alteración afectiva intensa que acompaña o sigue inmediatamente a la experiencia de un suceso feliz o desgraciado o que significa un cambio profundo en la vida sentimental: "La emoción por el nacimiento de su primer nieto". Puede consistir también en *interés expectante o ansioso con que el sujeto participa en algo que está ocurriendo: "Seguía con emoción los incidentes de la lucha"; muy frecuentemente se trata de un estado de ánimo colectivo: "La emoción que precedió al estallido de la guerra. El pueblo esperaba con emoción la noticia del nacimiento del príncipe". Por fin, la alteración afectiva puede consistir en enternecimiento por sí mismo o por simpatía o compasión hacia otros; por una prueba de cariño o estimación recibida por el mismo sujeto: "La emoción no le permitió hablar para agradecer el homenaje"; por el espectáculo real o presentado en una obra de ficción, de la ternura, la abnegación o el dolor de seres humanos débiles o perseguidos por la desgracia.

Mientras que “afecto” se define así en el mismo diccionario:

Afecto 1 (del lat. "affectus", part. pas. de "afficere", poner en cierto estado) 1 m. En sentido amplio, sentimiento o pasión. Cualquier estado de ánimo que consiste en alegrarse o entristecerse, amar u odiar: "Los afectos que mueven el ánimo". Sentir.

El parecido semántico entre ambos términos, sin meternos en otras comparaciones, nos muestra que intentar una definición precisa de lo que es una emoción resultará en extremo difícil. Otro camino, inevitable, es poner en contraste la emoción con otros fenómenos o “facultades” de la persona. La emoción, o el sentimiento, es lo que da colorido a nuestras acciones. La emoción, el afecto y la pasión, es lo que nos afecta, lo que nos arrastra en un momento determinado, llevándonos a cometer actos de los que después quizá nos arrepentimos. Se opone a la razón, pero si miramos el comportamiento humano atentamente llegaremos a la conclusión de que no existe acto, por muy racional que sea, totalmente carente de aspectos emocionales. No existe la “fría cognición”. Por otra parte, la emoción supone algún tipo de activación psíquica que la acompaña o incluso la define.

El lenguaje está inserto en una cultura con su historia y tradiciones. Pensemos en la anécdota del inmigrante alemán en los Estados Unidos quien al preguntarle “Are you happy?” (literalmente “¿Eres feliz?”) respondió “Yes, yes, I am very happy, *aber glücklich bin ich nicht...*”), que podemos traducir por “¡Sí soy feliz (en inglés) pero no soy feliz (en alemán)! (Levering, 2002). Sólo un conocedor de ambos idiomas puede apreciar todos los matices de esta diferencia. Pero posiblemente un significado subyacente es que su parte alemana sigue estando ahí y siente nostalgia por su país de origen. La palabra “nostalgia” (del griego νόστος, regreso, y -algia, dolor) es la pena por verse ausente de la patria, aunque también se dice “la nostalgia de tiempos pasados”, pues se puede terminar de alguna manera en el extranjero sin moverse del sitio; y recordemos el magnífico chiste: la nostalgia ya no es lo que era. Los términos alemán e inglés son *Heimweh*, y *homesickness*, respectivamente, que vienen a significar aproximadamente lo mismo.

Pero mientras que “algia” y “weh” quieren decir “dolor”, la partícula inglesa “sickness” debe tomarse más como “enfermedad”, en un sentido genérico.

La lingüista australiana, de origen polaco, Anna Wierzbicka (1999, cap. 1), informa de que la palabra inglesa “emotion” combina en su significado una referencia al sentimiento (*feeling*, término que en inglés puede usarse tanto para “sentimiento” como para “sensación”, pero “afecto” también sería una alternativa válida), una referencia al pensamiento y una referencia al cuerpo. Se puede hablar de una “sensación de hambre” pero no de un sentimiento o emoción de hambre, por otra parte, se dice “sentimiento de soledad” pero no “emoción de soledad”, pues el sentimiento está asociado con el pensamiento pero no con cambios corporales, como el aumento de la presión sanguínea o la tasa cardíaca. Este correlato fisiológico, seguramente, lleva a que muchos psicólogos académicos prefieran estudiar las emociones como una ‘huida de la subjetividad’, al tratarse de fenómenos más objetivables que los sentimientos. Aunque parezca que la emoción es un fenómeno más objetivo, que permite un estudio científico, según Wierzbicka, es un concepto muy variable, dependiente del lenguaje y la cultura, que no existe, por ejemplo, en alemán. “Emoción” se suele traducir al alemán por “*Gefühl*”. Pero en alemán existe la palabra “*Schamgefühl*”, que sería “sentimiento de vergüenza”, pero también “*Hungergefühl*”, que sería “sensación de hambre”.

¿Son factores motivacionales o fenómenos secundarios?

Desde Darwin (1873/1984) se piensa habitualmente que emociones y motivación como, en general, todas las funciones psicológicas, desempeñan un papel fundamentalmente adaptativo. Alcanzar las metas que nos proponemos y evitar las situaciones aversivas que nos amenazan son comportamientos de carácter motivacional que provocan en nosotros, o se acompañan, de las respectivas reacciones emocionales.

Otro concepto relacionado por tanto es el de “motivos”. Parece convincente la idea de que los motivos son activados por estados internos, mientras que las emociones son desencadenadas por estímulos externos. En otras palabras, los motivos proceden de una carencia y las emociones de una presencia (Plutchik, 1991). El proceso motivacional, se afirma, es lento y el de las emociones rápido. Sin embargo, emociones y motivos son dos aspectos abstraídos del mismo proceso – el comportamiento humano – tomado desde perspectivas temporales diferentes: a corto y a largo plazo. Decir que me siento motivado a realizar tal acción porque el afecto que me produce la perspectiva de su resultado, es positivo, se convierte, así, en un razonamiento circular. Una diferencia más relevante a mi entender consiste en que la motivación supone una teoría del comportamiento – popular o técnica – aunque sea aplicada al comportamiento de uno mismo, mientras que la emoción, al menos en parte, es algo que el individuo siente. *La conducta (emocional) se observa mientras que la motivación se infiere*. No sentimos un impulso – ya lo decía Freud - sino una emoción; el impulso se refiere a una acción mientras que la emoción coincide temporalmente con ella. Si acaso, a la emoción que sentimos (de urgencia), la podemos llamar “impulso”. Fuera de eso, pierde sentido decir que la procedencia es interior o exterior. Emoción y motivo vienen tanto de fuera como de dentro: el entorno nos puede motivar a actuar y las

sensaciones internas (necesidades) pueden provocar en nosotros emociones. Por otra parte, si algunos elementos del entorno nos motivan a una acción determinada es porque también poseemos la disposición para esa acción. A veces se toma la emoción como causa del comportamiento, otras como su acompañamiento, un acompañamiento que, en el mejor de los casos, puede servir de pista para descubrir la causa real. Sin embargo, conviene resaltar que si hablamos de las emociones como causa del comportamiento estamos haciendo teoría del comportamiento y, por tanto, tratando de las motivaciones. Finalmente, atribuir –como algunos hacen- a todas las emociones la cualidad de respuesta condicionada puede llevar a ignorar que en algún momento se ha debido producir la respuesta incondicionada, es decir, la emoción previa al aprendizaje.

Lichtenberg y colaboradores (2011) presentan una teoría general de la motivación humana, la *teoría de los sistemas motivacionales*. La motivación implica un proceso intersubjetivo complejo pues los motivos surgen en el individuo pero son construidos y co-creados en la red de relaciones con otros individuos. Los sistemas motivacionales no se derivan de las necesidades ni de las pulsiones sino que son sistemas auto-organizados y auto-estabilizados. Existen en tensión dialéctica con otros sistemas y cuando se acercan al caos, los puntos de inflexión permiten que se reorganicen. Me imagino un psicoanalista ortodoxo mostrando su insatisfacción ante este planteamiento y preguntando con insistencia cuál es el origen de los sistemas motivacionales y esperando que se recurra a las pulsiones. El psicoanálisis siempre pregunta por el origen. Sin embargo, utilizada de esta manera la teoría pulsional es una supuesta teoría explicativa que no explica nada, aunque alivie la inquietud de algunos decir cosas del estilo de: este individuo es agresivo porque su pulsión destructiva es muy potente. Como el médico en *El Enfermo Imaginario*, de Molière, que afirmaba del opio que era una sustancia que inducía al sueño por su “virtud dormitiva”.

¿Es la emoción algo interno?

En obras generales de gran difusión nos encontramos errores conceptuales de gran calado, cometidos a menudo desde la respetabilidad científica y que son aceptados por el gran público pero también por profesionales reacios a argumentos “filosófico” que no sean los de la filosofía empirista que se dan por supuestos sin mayor análisis, pues parecen evidentes de por sí. Wierzbicka resume este hecho con exactitud: *El empirismo se centra exclusivamente en lo que se experimenta e ignora el estudio de lo que se presupone, o de lo que estructura, dicha experiencia* (1999, p.27). En una obra introductoria a las emociones, firmada por Dylan Evans (2001) y publicada por la universidad de Oxford se afirma que los estudios no nos dicen nada sobre los sentimientos subjetivos que las emociones “esconden”, y leemos el siguiente párrafo:

“Nunca puedo estar seguro, por ejemplo, de que tu experiencia del color rojo, o tu sensación de la dulzura del azúcar, son iguales que las mías. Sin embargo, si tus experiencias subjetivas fueran en realidad tan radicalmente diferentes sería difícil saber cómo nos podríamos comunicar en absoluto” (pp. 7-8).

Evans supone que debe haber una semejanza aceptable en los sentimientos internos para que

pueda existir cierto acuerdo entre las personas, pues si no, no podríamos estar de acuerdo en nada. Si las emociones fueran invenciones culturales “que cambian tan rápido como el lenguaje, los poemas escritos en otro idioma nos resultarían absolutamente incomprensibles”. Sin embargo, el sentimiento interno sólo tiene realidad en la medida en que es comunicable, es decir, en tanto no es interno. Cuando se dice que no puedo estar seguro que tu experiencia del color rojo sea igual que la mía, con la misma operación deberíamos afirmar que tampoco hay ninguna razón para poder afirmar que es diferente, con lo que el sentimiento interno irreductible se convierte en una rueda que gira en el vacío, necesaria sólo para nuestra cultura de la interioridad. No se puede decir que tu vivencia del color rojo sea diferente de la mía en la medida en que los dos nos detenemos ante el semáforo cuando vamos conduciendo. Y si es diferente, por problemas de tipo funcional como es el daltonismo, no recibimos el carnet de conducir, pero no por una vivencia interna. Es decir, los términos de las sensaciones, como los de las emociones, se adquieren en un contexto pragmático interpersonal (p. ej. “no te comas las moras que están rojas sino las que están maduras (negras)”, “no te comas las fresas que están verdes sino las rojas, que además son las que están dulces”). Las emociones no “esconden” sentimientos, de hecho la hipocresía es un arte que el individuo tarda en aprender, después de haber aprendido el lenguaje que no termino de comprender por qué Evans asegura que cambia tan rápido. Es evidente que las moras maduras y las fresas rojas me producen satisfacción, pero eso se refleja en mi gesto de placidez (leve sonrisa, cejas arqueadas), que sólo seré capaz de disimular, tras un largo aprendizaje y nunca del todo, como se observa en la clínica.

Se define el sentimiento como la experiencia subjetiva de nuestro estado emocional, pero esta es una definición circular, si alguien no sabe lo que quiere decir “sentimiento” tampoco sabrá lo que quiere decir “estado emocional” (Cf. Wierzbicka, p. 7). Un término emocional, como “vergüenza” nos remite a cierto tipo de situación, avergonzante o de humillación. Pero esta situación sólo puede ser identificada en relación con los sentimientos que provoca.

Cuando juzgamos que una sonrisa es sincera o falsa es a partir de algo observable y externo. Este es el caso de la *sonrisa duchenne* -nombrada así en honor del médico francés del siglo XIX Guillaume Duchenne- que supone la contracción de los músculos cigomático mayor y menor, cerca de la boca, pero acompañado de la contracción del músculo orbicular, alrededor de los ojos, que la mayoría de las personas no pueden contraer de forma voluntaria. Cuando observamos un rostro apenado y sentimos pena es el propio rostro el que nos afecta y no un supuesto estado interior que nunca hemos observado.

La frase “expresión de las emociones”, que aparecía en el título de la obra que Darwin (1873/1984) dedicó al asunto, da por sentado de forma implícita dos supuestos, por una parte que existe una realidad interna, la emoción, que entendemos como la representación de un estado de cosas, agradable o displacentero, y que esa representación expresa o transmite hacia fuera, al exterior. Leemos en el capítulo XX del *Juan de Mairena* de Machado (1936/1984):

Uno de los discípulos de Mairena hizo esta observación a su maestro:

-El teatro moderno, marcadamente realista, huye de lo convencional y, sobre todo, de lo inverosímil. No es, en verdad admisible que un personaje hable consigo mismo en alta voz cuando está acompañado, ni aun cuando está solo, como no sea en momentos de exaltación o de locura.

-¡Es gracioso! –exclamó Mairena celebrando con una carcajada la discreción de su discípulo-. Pero ¿usted no ha reparado todavía en que casi siempre que se levanta el telón o se descorre la cortina en el teatro moderno aparece una habitación con tres paredes, que falta en ella ese cuarto muro que suelen tener las habitaciones en que moramos? ¿Por qué no se asombra usted, no se “estrepita”, como dicen en Cuba, de esa terrible inverosimilitud?

-Porque sin la ausencia de ese cuarto muro –contestó el alumno de Mairena-, ¿cómo podríamos saber lo que pasa dentro de esa habitación?

-¿Y cómo quiere usted saber lo que pasa dentro de un personaje de teatro si él no lo dice?
(pp. 151-2)

¿Son las emociones racionales o irracionales?

Al comienzo de la *Ilíada* Aquiles entra en disputa con Agamenón por causa de Briseida, mujer tomada a los troyanos. Aquiles enfurecido echa mano de la espada pero en ese momento aparece Atenea y le conmina a que se detenga, cosa a la que éste accede. Nosotros pensaríamos en una “decisión” adoptada por el héroe, pero en Homero el hombre todavía no es dueño de sus decisiones, sino que se siente impulsado por los dioses (Bruno Snell, 2007). Lo después se conocerá como “vida interior” originalmente se tomaba como una intervención de la divinidad. No existían propiamente acciones personales sino reacciones espontaneas o provocadas por una fuerza divina. No es hasta Eurípides, en el siglo V A.d.C. – cuatrocientos años después de Homero - que los personajes mantienen un monólogo interior. La pasión de venganza domina a Medea y mantiene el siguiente diálogo interno: “Me doy perfecta cuenta del mal que voy a cometer, pero mi furor puede más que mi razón, y éste es en los hombres la causa de los mayores males”. Es la primera expresión de conciencia moral moderna, que se presenta como un freno interior (Snell, 2007).

El filósofo judío holandés, de origen probablemente español, Benito Espinosa (1972, IV, VII), había sugerido que un afecto no puede ser reprimido ni suprimido sino por medio de otro afecto contrario y más fuerte. Una pasión sólo puede ser vencida por otra pasión, no por la razón a secas (id. p. 274, nota de Vidal Peña). Damos por supuesto que nuestra inteligencia ocupa el centro de nuestro comportamiento pero en realidad son las emociones, o pasiones, las que ocupan el centro impulsor de nuestra naturaleza humana mientras que el entendimiento o la razón desempeñan un papel secundario y auxiliar. Un personaje imaginario, como el señor Spock de Star Trek, que careciera por completo de emociones y se guiara exclusivamente por la razón sería un engendro condenado a la desaparición casi inmediata. La razón nos señala los caminos a seguir, pero si la emoción no nos impulsa a seguir uno en concreto moriríamos de hambre como el famoso asno de Buridán. En nuestra sociedad, sobre todo en la cultura anglosajona que ha servido de modelo en los últimos decenios, las emociones se miran con prevención, como tendencias que deben ser controladas. Se comenta la anécdota del político inglés conservador que para desacreditar las

propuestas socialistas para una mejor distribución de la riqueza dijo que dichas propuestas se sustentaban en la envidia. Pero la envidia no tiene por qué ser mala si lo que muestra es una injusticia social.

Afortunadamente tenemos la razón para delimitar qué es lo mejor para nosotros y nuestro mundo. Pero si buscamos aquello que creemos lo mejor es porque la emoción nos lleva a ello, porque lo sentimos más satisfactorio que otras alternativas. No es que la razón sea débil. Si eso fuera así no sabríamos qué vitaminas habría que darle para fortalecerla, ni si eso sería positivo. La razón es el método que utilizamos para satisfacer nuestra pasión, o para acallarla con la fuerza de otra pasión. La razón es muy útil, dicho sea de paso, porque nos ayuda a clarificar nuestras emociones, que son las que realmente mandan.

Los cognitivistas proponen que las emociones son respuestas a sucesos importantes para el individuo (p.e. Nico Frijda, 1986, 1993; Richard Lazarus, 1984, 1991). Básicamente son experiencias subjetivas cuyo núcleo es el placer o el dolor. Y ese núcleo también incluye una valoración o evaluación (*appraisal*) sobre la estructura del significado situacional. Son estados de “estar listo para la acción”. Siempre que se produce una emoción hay alguna forma de cambio en ese estar listo para la acción. Son tendencias a la acción, esto es, tendencias a establecer, mantener o interrumpir una relación con el entorno.

El proceso de la valoración no es, en cualquier caso, un proceso simple. El contenido valorativo de la experiencia emocional no siempre coincide con los antecedentes cognitivos de la emoción (Frijda). Emociones muy articuladas, en términos comportamentales y de experiencia – dice Frijda – como la ira o el sentimiento de culpa, son el resultado de un proceso constructivo a lo largo del tiempo. Las emociones suponen una tendencia innata a la acción, por ejemplo, la tendencia del enfado es el ataque, en el temor, la evitación (aunque puede estar transformado en afrontamiento contrafóbico). Cada emoción posee su propia pauta de cambios fisiológicos, que permite la preparación del organismo a la acción subsecuente. Tal vez algunas emociones carecen de esas tendencias – como la felicidad y la tristeza – pero, según estos autores, lo mejor sería considerarlas “estados de ánimo” (*moods*), término que considero muy cercano al de “sentimiento”.

Una cuestión que se repite desde el enfoque cognitivo es la distinción entre emociones primarias o básicas y emociones secundarias o complejas. según la elaboración cognitiva que las caracteriza. Las emociones básicas (como la ansiedad, el enfado y la tristeza) producen señales “no-proposicionales”, es decir, que no se refieren a nada. Las emociones secundarias, en cambio, representan interpretaciones “proposicionales” desde un punto de vista interpersonal.

Una posible alternativa a las teorías cognitivas es la teoría de la “expresión facial” (Ekman, 1993, 1994), según la cual las emociones son, de manera principal, respuestas faciales. La vivencia que tenemos de las emociones procede de la información propioceptiva que recibimos de nuestra expresión facial, por lo que cada emoción se corresponde con una expresión facial y se compone de tres elementos: (1) la actividad neuronal del cerebro y del sistema nervioso somático, (2) la actividad del músculo estriado, o la expresión facial-postural, junto con el feedback entre el rostro y el cerebro, y (3) la experiencia subjetiva. Así cuando un estímulo se percibe, se produce una actividad, específica de la emoción de que se trate, que desencadena un patrón, relativamente

innato, de activación neuronal, que, a su vez, da lugar a la expresión de una conducta motora (facial y corporal). Según esto, es la percepción de esta conducta motora la que provoca la sensación subjetiva de la emoción.

Sin embargo, ambas explicaciones, la cognitiva y la de la expresión facial, se centran en los mecanismos internos al individuo aunque dichos mecanismos puedan no ser propiamente cognitivos sino biológicos. Por eso piensan que la mayoría de las emociones, y no solo el placer y el dolor, están presentes en todos los pueblos, es decir, hay una serie de emociones primitivas. Afirmar que un lenguaje no tiene palabras para algunas emociones no quiere decir que no existan en esa cultura: Toda emoción estará representada, aunque no por un término aislado.

Toda emoción (cognitiva) es intencional, es decir, consiste en una evaluación en pro o en contra de un estado de cosas, que está causada por creencias, y que está conectada semánticamente con sus contenidos. Si deseamos, percibimos, creemos, amamos u odiamos siempre es a algo. Pero ¿existen emociones no intencionales? Seguramente las emociones primitivas no son intencionales (susto, ataque, huida, aproximación) aunque posean causas externas e internas. Pero también se pueden encontrar emociones socialmente avanzadas no intencionales, por ejemplo, el gozo con la música y el éxtasis. Se puede decir que estas reacciones no son emociones, sino estados de ánimo, pero esto quizá se asemeja en exceso a un razonamiento circular: sólo es emoción si se refiere a algo. Además, aunque la cognición sea importante, hay otros caminos para provocar o controlar la emoción, como la relajación y las drogas psicoactivas. ¿Y qué decir de la angustia?

Cuando Frijda (1993) reconoce que la valoración antecedente de la emoción no siempre es la que el sujeto identifica por introspección, entra en un razonamiento cercano a las interpretaciones (psicoanalíticas o cognitivas) sobre el inconsciente. Este es uno de los mayores riesgos de confusión de la psicología cognitiva actual. Se habla de valoración consciente e inconsciente como si fueran el mismo fenómeno, sólo que el segundo es inconsciente. En realidad no son el mismo fenómeno, sino cosas muy diferentes. La valoración consciente es un elemento más del comportamiento: el sujeto nos comenta por qué hace o siente algo. La “valoración inconsciente” es inferida por nosotros y es una teoría causal sobre el comportamiento, aunque en ocasiones coincida con el informe verbal. Y esa causa no está dentro de la mente subjetiva del individuo sino en su medio humano e historia personal. Es a los acontecimientos – antecedentes y consecuentes - adonde tenemos que mirar si queremos explicarnos el comportamiento. Análisis que no es, principalmente, de tipo físico, sino del significado en el contexto pragmático interpersonal. El inconsciente es colectivo (pero no innato). Ampliar nuestra definición de la cognición, para incluir las cogniciones inconscientes, oscurece importantes distinciones entre cognición, sensación y percepción.

Asimismo, la experiencia emocional puede tener lugar antes de que se produzca ningún procesamiento de información de alto nivel cognitivo (Zajonc, 1980, 1994). Es fácil reconocer la experiencia de haber realizado un juicio emocional que permanece inalterado, a pesar de recibir una serie de informaciones posteriores que son lógicamente convincentes. Por otra parte, tenemos la experiencia cotidiana de ser incapaces de articular nuestros sentimientos con las razones de por qué nos gusta algo o alguien, aunque “sabemos que nos gusta”. Es frecuente que

no seamos capaces de recordar el contenido de un libro o una película y, en cambio, recordamos perfectamente la impresión emocional que nos produjo. Lo mismo pasa si nos referimos a una discusión – por ejemplo, la última discusión que mantuvimos con nuestra pareja -. Un hallazgo repetido ha sido que los sujetos tienden a favorecer los estímulos a los que han sido expuestos previamente, en una serie de ocasiones, frente aquellos a los que no han sido expuestos, incluso aunque no puedan diferenciar unos de otros, es decir, aunque su recuerdo sea “inconsciente” (éste es el fenómeno del *priming*).

Los psicólogos cognitivos defienden que el fondo de las emociones es básicamente racional, pero, si todo es razón, para qué necesitamos las emociones. Puesto que no existe la “fría cognición”, por qué no suponer que la cognición no es lo primario, sino un derivado de la emoción (la emoción llevada por otros caminos) y, en un escalón más profundo, de la pasión. Esta imagen es, desde luego, heredera de aquella que utilizaba Freud en la que la conciencia no era más que la punta del iceberg psíquico, cuya casi totalidad se halla sumergida en lo inconsciente.

Esta supeditación de lo cognitivo a lo afectivo no reina, sin embargo, en la psicología actual. Cuando la emoción es intensa, llegando a lo traumático, el funcionamiento cognitivo se ve anulado. La naturaleza del trauma elude nuestro conocimiento. Puede tomar la forma de la memoria episódica, a menudo inaccesible a la persona excepto en lo afectivo, pero también puede consistir sólo en sensaciones somáticas o en imágenes visuales que pueden volver como síntomas físicos o como flashbacks sin significado narrativo. Esto quiere decir que las impresiones sensoriales de la experiencia se conservan en la memoria afectiva y permanecen como imágenes aisladas y sensaciones corporales que se sienten como cortadas del resto del self. El proceso disociativo –dice Bromberg (2011)- que mantiene el afecto inconsciente tiene una vida propia, una vida relacional que es interpersonal tanto como intrapsíquica, una vida que se desarrolla entre el paciente y el analista en el fenómeno disociativo diádico que denominamos *enactment*.

Es posible que las emociones sean adaptativas, lo que constituiría cierta forma de racionalidad, pero ya estaríamos hablando de la racionalidad de la naturaleza, asunto este de gran debate, en el que ahora no vamos a entrar, pero que entiendo se sitúa lejos de las valoraciones de los cognitivistas.

¿Es la emoción un fenómeno fisiológico?

El famoso psicólogo y filósofo pragmatista norteamericano William James, hermano del no menos famoso escritor Henry James, escribía en su artículo original de 1884:

“Nuestra manera de pensar sobre estas emociones estándar es que la percepción mental de algún hecho provoca la disposición mental llamada emoción y que éste estado mental da lugar a la expresión corporal. Mi tesis, por el contrario, es que los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y que nuestra sensación de esos cambios según se van produciendo es la emoción” (1884/1995, p.59).

Según la formulación sintética del propio James “no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos”. Los cambios corporales son el fundamento de la emoción. Si los

estados corporales no siguieran a la percepción, ésta última poseería una conformación totalmente cognitiva, pálida, incolora, carente de calor emocional. Entonces podríamos ver el oso y juzgar que lo mejor es correr, recibir la ofensa y considerar que lo correcto es golpear, pero no podríamos sentirnos realmente asustados o iracundos. Los cambios viscerales son imprescindibles para la emoción y, por tanto, deben existir patrones específicos para las distintas emociones. Pero la producción artificial de los cambios viscerales, característicos de ciertas emociones, no provoca por sí misma los efectos previstos, es decir, no provoca la emoción, decía Walter Cannon (1927). Desde entonces los investigadores de las bases biológicas de la emoción se han dividido en defensores del SNC (modelo central), frente a defensores del SNA (modelo periférico). La tercera vía está representada por las teorías interactivas. En los famosos experimentos de Schachter y Singer (1962) se administraba a un grupo de sujetos, voluntarios, un inyección de adrenalina (epinefrina) o bien un placebo y luego se los colocaba con un cómplice que mostraba un comportamiento eufórico o bien un comportamiento de gran enfado. Los sujetos reaccionaban con euforia o enfado sólo si no habían sido informados previamente de los posibles cambios fisiológicos que iban a experimentar (por ejemplo, aumento en la tasa cardíaca, respiratoria, presión sanguínea, etc.). En conclusión, en una misma situación de interacción social, el sujeto reacciona emocionalmente sólo si experimenta la activación fisiológica correspondiente y no tiene razones para atribuirla a una causa externa. Esta posición permitía conciliar la postura del modelo central y del modelo periférico y tal vez esa es la razón de que tardara muchos años en ser criticada. Sin embargo, el modelo de Schachter y Singer se apartaba en exceso de la forma habitual en que se producen las emociones. Parece implicar que existen dos formas de producirse una emoción, la primera pertenece a la vida cotidiana (por ejemplo, ante un objeto amenazante se produce una emoción); la segunda es más “atípica”, se produce percibiendo una activación no explicada (Reizenzein, 1983). Después se ha visto que tras provocar activación artificial en los sujetos experimentales, el contexto social no es determinante a la hora de etiquetar dicha activación y que, en general, la misma fue percibida como un estado negativo, lo que pone en duda la plasticidad de las reacciones viscerales. Se ha exagerado, por tanto, el papel de la activación en la emoción. Y por otra parte es una concepción en exceso pasiva.

El riesgo de las investigaciones neurológicas de la emoción, como de otros fenómenos psíquicos, es que nos llevan de forma casi inadvertida a postular que la explicación última de la emoción debe ser neurofisiológica, en definitiva, que el cerebro construye la mente. Este es un error que nos encontramos expresado de forma burda por doquier, pero que también podemos hallar expresado con sofisticación en obras de divulgación científica que no carecen, por otra parte, de interés. Veamos un libro de gran difusión durante los últimos años ha sido *El Error de Descartes* de Antonio Damasio (2006). Estoy de acuerdo con él cuando, en el capítulo 10, afirma que *si no hay cuerpo no hay mente*. Sin embargo, añade:

“A pesar de los muchos ejemplos que se conocen en la actualidad de estos complejos ciclos de interacción, por lo general cuerpo y cerebro se conceptualizan por separado, en estructura y función. Se suele descartar, si acaso se consideró, la idea de que es todo el organismo, y no el cuerpo solo o el cerebro solo, lo que interactúa con el ambiente. Pero cuando vemos, u oímos, o tocamos o gustamos u olemos, en esta interacción con el ambiente participan el cuerpo propiamente dicho y el cerebro” (p. 209).

Con esto subrepticamente se cuele la idea de que el cuerpo es una cosa y el cerebro es otra, como si se tratara de sustancias distintas. La idea de que la mente depende de todo el organismo en su conjunto, dice Damasio, puede parecer contraintuitiva. Sin embargo, deseo defender algo que parece más contraintuitivo todavía, pero que vislumbro como única vía de solución al problema mente-cuerpo, y es que el auténtico lugar de la mente es el “espacio pragmático interpersonal”, o el “exocerebro” (Bartra). No es, como afirma Damasio, que “sin cuerpo no hay mente” sino que mente y cuerpo son lo mismo. Para Aristóteles, “el alma es la forma del cuerpo”; según Espinosa, el objeto de la idea que constituye el alma humana es un cuerpo o, de forma más coloquial, dirá Nietzsche que el alma es algo en el cuerpo. Wittgenstein (1945-49/1988, p. 417) proponía: *“El cuerpo humano es la mejor figura del alma humana”*.

Podemos pensar en un cuerpo sin vida y creer que es un cuerpo en sentido estricto, al que el alma, o la mente, se le han escapado por las costuras; pero, afirmo, eso no es un cuerpo, es un “cadáver”. Si queremos superar el dualismo que tanto daño hace en psicología (y en medicina) deberemos afirmar que alma y cuerpo es lo mismo, en definitiva, cuerpo, pero no cuerpo inerte, tampoco cuerpo aislado, sino cuerpo activo, persona, en relación con el entorno de los otros cuerpos.

El lenguaje de la neurología y la fisiología está impregnado de un prestigio científico, justamente ganado, superior al de la mera descripción del comportamiento, lo que a veces nos puede llevar a cometer errores. Cuando se investiga cuestiones como la activación neuronal, la estimulación cerebral o las localizaciones anatómicas, tenemos la sensación de estar cada vez más lejos de la emoción.

¿Es la emoción un constructo social? o ¿Son universales las emociones?

Los personajes de Homero no padecían de remordimientos sino que temían ser rechazados por sus grupos sociales (Dodds, 1951/1999, Snell). Los héroes eran crueles pero temían salirse de los caminos trazados. Que aquella fuera una cultura de la vergüenza y en la nuestra predomine la culpa no quiere decir que, aquí y ahora, no haya sujetos en los que los sentimientos negativos predominantes pueden estar teñidos por la vergüenza, e incluso otros (psicópatas) en los que el sentimiento negativo predominante sea el temor a ser dañado por los otros, temor paranoide, sin presencia relevante vergüenza ni culpa.

¿Existen emociones básicas, biológicamente condicionadas, o sólo son constructos sociales? Se encuentran muchas enumeraciones en la literatura sobre cuáles son las emociones básicas, es decir, universales e innatas. Evans (2001) propone esta lista que enumero en inglés con la traducción aproximada al castellano:

- Joy (alegría)
- Distress (angustia)
- Anger (enfado)
- Fear (miedo)

- Surprise (sorpresa)
- Disgust (asco)

En esta clasificación no está el deseo, y me parece correcto. Considero que los deseos, se sitúan a un nivel superior al de las emociones pues el deseo define lo que la persona busca motivado por una emoción, es la resultante de una emoción alegre o de una emoción triste. El deseo es la esencia misma del hombre, decía Espinosa (1975, IV, XVIII) pero, añadido, es una variable vacía, que reside en el pensamiento y adopta tantas formas como objetos y modos de cumplirlo existan. La sorpresa es también una variable vacía, pero en el cuerpo, sin contenido, no sabe si atacar o huir, si alegrarse o apenarse pues le falta todavía la emoción.

Según Ekman (1993, 1994) nadie ha conseguido evidencias firmes de desacuerdos interculturales en la investigación de: miedo, enfado, repugnancia o alegría. Pero -responde Wierzbicka- cómo se va a conseguir esa evidencia si las categorías utilizadas se dan por supuestas desde el inicio de toda investigación? Cuando se postula la existencia de universales biológicos para las emociones, y afirman que aunque una cultura carezca de una palabra para expresar una emoción no quiere decir que no la experimenten, estamos tomando como marco teórico los universales lingüísticos una de cuyas versiones más potentes es la de Chomsky y el lenguaje del pensamiento de Fodor (1984, 1986) que tanta influencia ejercen en la psicología actual. Chomsky (1983, 1986) sospecha que la parte central de lo que llamamos "aprendizaje" consiste en el desarrollo de estructuras dirigido internamente, con el efecto activante, y sólo parcialmente formativo del medio ambiente. Pero, respondía Ángel Rivière (1987): "¿Cómo puede aprender un sistema dotado de algoritmos fijos de computación? ¿Cómo es posible que se incremente el poder representacional de esos algoritmos?". Se nos ocurre preguntar: ¿Saben los universales lingüísticos la emoción que produce un vino con un bouquet elegante, muy varietal en nariz, con aromas vegetales y de bosque umbrío? O, tienen espacio para palabras como "carbureador" o "burócrata" (Putnam, 1988). Nuestro gran poeta Machado (1936/1984, p. 167) respondía:

"Todavía más gedeónico –por no decir más absurdo- me parece el pensar que nuestra conciencia traduce a su propia lengua un mundo escrito en otra; porque si esta otra lengua le es desconocida, mal puede traducir, y si la conoce, ¿para qué traduce? Mejor diríamos: ¿para quién? Porque, en verdad, nadie traduce para sí mismo, sino para quienes desconocen la lengua en que el original está escrito y a condición de que el traductor conozca la suya. El truco o tour de passe, passe, que pretende disfrazar la tautología es el verbo traducir, como era antes el verbo representar".

Ese al que se refiere el poeta es el "lenguaje de la máquina" que propuso Fodor (1984). Afirmar la universalidad de una lista de emociones primarias lleva indefectiblemente a preconizar las propias categorías en perjuicio de las de otras culturas. Wierzbicka está de acuerdo con que las caras sonrientes transmiten un mensaje universal, pero habrá de ser representado utilizando conceptos libres de cultura, al menos relativamente, por ejemplo "siento algo bueno ahora".

Según algunos cognitivistas los tahitianos pueden experimentar tristeza, aunque sólo la puedan verbalizar, de manera metafórica, como dolor, pues los significados emocionales son, según ellos, fundamentales, y todos hemos experimentado los temas relacionales centrales para las emociones, característicos de la vida social humana. Pero, al considerar que lo primario en la

emoción, y en todas las funciones psicológicas, es la cognición, se postula la existencia de la conciencia (y del inconsciente) y su derivado imprescindible, la autoconciencia. Eso obliga a postular, ineludiblemente, la autoconciencia en el infante y en los organismos infrahumanos, so pena de reconocer que carecen de emociones, cosa evidentemente falsa. Todo por evitar la conclusión lógica, pero menos popular en los ambientes científicos actuales – es decir, cognitivos – de que las emociones son previas a la cognición. Parece que los cognitivistas usan la cognición para explicar la emoción pero, al final, lo único que se estudia es la cognición.

Wierzbicka (1999, pp 26-27) acusa de etnocéntrico el pensar que si los tahitianos no tienen una palabra correspondiente al inglés “*sad*”, no obstante deben poseer el concepto innato de la ‘tristeza’, por encima de otras palabras y conceptos que ellos sí usan y que no tienen equivalente en inglés. Pero ocurre que tampoco despliegan una conducta semejante a nuestra tristeza tras la pérdida de una persona amada. Su reacción se asemeja más a la de estar enfermo. ¿Por qué su interpretación de sus propios sentimientos y conducta tiene que ser menos válida que la nuestra? Repetimos: *El empirismo se centra exclusivamente en lo que se experimenta e ignora el estudio de lo que se presupone, o de lo que estructura, dicha experiencia.* Wierzbicka (1999, p.27). Es relativamente fácil recapacitar y llegar a decir que ellos son como nosotros. ¿Pero cuándo diremos que nosotros somos como ellos? ¿Por qué tenemos que verlos como nosotros para respetarlos?

Considero –como Freud y Espinosa, entre otros- que los polos placer-displacer constituyen el origen de la diferenciación de las emociones y, por tanto, definen las emociones primarias o universales, aunque no estoy de acuerdo en que en la base de lo bueno o malo haya ninguna valoración, sino sólo un reacción.

Los términos que utilizamos para referirnos a las emociones son “etiquetas” culturalmente asignadas a aspectos del comportamiento interpersonal, al que también moldean. Esos aspectos son:

- Corporales: expresión facial, movimientos (p. ej. temblores), acciones complejas (p. ej. golpear).
- Verbales: expresiones que el niño, y el adulto, aprenden asociadas con los aspectos corporales; son juegos de lenguaje (*Sprachspiele*) en los que se incluyen expresiones del tipo: ‘estoy triste’, ‘me siento mal’, ‘te voy a pegar’; y los más cercanos a las emociones: ‘estoy/estás enfadado’, ‘estoy/estás alegre’, etc.

Desde la experiencia clínica, y a partir de la influencia de las ideas centrales del psicoanálisis, a riesgo también de extraer conclusiones limitadas a nuestra cultura occidental, considero que existen dos motivaciones básicas: agresión y apego. Las representaciones más culturales de estas motivaciones son el afecto positivo (amor) y el afecto negativo (odio) cuando están volcadas hacia el objeto. Ambas motivaciones pueden ser tomadas como dimensiones bipolares, a partir de la dimensión aversión-atracción, lo que nos da las cuatro combinaciones de la figura 1.

Propongo pues que las cuatro emociones que aparecen entre paréntesis, que acompañan a los cuatro comportamientos, sean aceptadas como emociones primitivas.

Figura 1	AVERSIÓN	ATRACCIÓN
APEGO	EVITACIÓN (rechazo)	EMPAREJAMIENTO (amor)
AGRESIÓN	HUIDA (miedo)	ATAQUE (odio)

El odio no se confunde con el rechazo ni con el enfado. El odio, a diferencia del rechazo, requiere que el objeto odiado no se halle muy alejado, por ejemplo, para alimentar la venganza. Por otra parte, una vez que nos constituimos como sujetos con individualidad e identidad propia, especialmente en nuestra cultura, el cuadro debería ser completado con las actitudes hacia dentro, aunque estas ya no serían, desde luego, emociones básicas. Propongo para ello la figura 2, de forma todavía provisional.

Figura 2		AVERSIÓN	ATRACCIÓN
APEGO	OBJETO	rechazo	amor
	YO	futilidad	orgullo
AGRESIÓN	OBJETO	miedo	odio
	YO	tristeza	vergüenza

Las emociones en la clínica: Vergüenza y culpa

Sabemos por Bruno Snell que la mala conciencia es un estado de ánimo reseñado por primera vez por Eurípides, como vergüenza, incomodidad ante los demás. En época anterior existían las Erinias, o Euménides, diosas de la venganza que perseguían a aquellos que habían cometido algún delito de sangre, especialmente parricidio.

Joan Coderch (2006) alude a la diferenciación entre personalidades narcisistas perversas y personalidades narcisistas infantiles, otra manera de distinguir el narcisismo de “piel gruesa” frente al de “piel fina” - “Thick skin/thin skin narcissism” según la terminología de Herbert Rosenfeld (1987), siendo mucho más peligroso el primero que el segundo. El narcisista de piel dura es un sujeto con estructura de personalidad narcisista, mientras que el narcisismo de piel blanda es

un patrón de comportamiento que puede aparecer de forma más ostensible en los trastornos graves de la personalidad. La vergüenza es el sentimiento intenso que viven las personalidades narcisistas que llega a ser abrumador en las de piel dura, cuando se produce. A estos últimos sería aplicable el interesante desarrollo de Rubén y Raquel Zukerfeld (Zukerfeld y Zonis, 2011) sobre la *subjetividad aquileica* – de Aquiles - condición subjetiva que supone una vulnerabilidad equilibrada o compensada por la adherencia a ideales culturales dominantes, como una armadura que cubre o defiende pero no permite transformación alguna.

De todo el mundo se puede decir que dispone de tendencias narcisistas, ya sean positivas (autogozosas) o sufrientes (gozo también según los lacanianos). Kohut (1966) consideraba que el narcisismo tiene una línea de desarrollo independiente de la libido de objeto. En opinión de Morrison (2008), la desregulación del narcisismo se produce cuando han sido ignoradas las necesidades del niño, lo que provoca graves alteraciones en la autoestima o la creación de un escudo defensivo grandioso. Las expresiones del narcisismo herido quedan guardadas en el interior. Las heridas y detenciones en el desarrollo pueden ser provocadas también por demandas excesivas. Subraya la relación íntima que guardan el narcisismo y el sentimiento de vergüenza, relación a la que el autor ha denominado “dialéctica del narcisismo”. El narcisismo, ya sea originario o posterior, es una retracción del afecto positivo hacia sí mismo, una vez que existe un “sí mismo”, un *self*, mínimamente constituido. Como bien dice Morrison (2008), cuanto mayor es la discrepancia entre el *self* ideal y el *self* real, mayor es la vulnerabilidad ante la herida narcisista y, también, la susceptibilidad ante la vergüenza.

La vergüenza se declara cuando uno está totalmente expuesto y consciente de estar siendo observado, en una palabra, es auto-consciente. Uno está visible y no está preparado para estarlo, por ejemplo, semidesnudo, "con el culo al aire" (Erikson, 1959). Dan ganas de esconder la cabeza o de que te trague la tierra. En algunas culturas tradicionales se utiliza la vergüenza como método educativo y esto a Erikson le parece menos destructivo que la culpa utilizada de forma predominante en Occidente. Algo con lo que no estoy de acuerdo, al menos no siempre, tras conocer el papel que el sentimiento de vergüenza desempeña en la disociación como bien ha mostrado Bromberg (2011). La vergüenza explota un sentimiento creciente de ser pequeño que, paradójicamente, se desarrolla cuando el niño es capaz de mantenerse de pie, adquiere autonomía motórica y toma conciencia de las medidas relativas de tamaño y poder, y que se suele repetir en la adolescencia con cierta intensidad.

Se podría argumentar que no ganamos mucho si pasamos de una concepción del ser humano culpable por sus deseos, el neurótico, a un ser humano culpable por su propia identidad y circunstancias. Pero este sujeto (esquizoide-límite) no es tanto culpable por sí mismo como por haber sido rechazado por su entorno familiar, por no haber recibido el adecuado reconocimiento. El ser humano no nace individualizado en un mundo con el que comienza a relacionarse, sino que la diferencia entre el interior y el exterior es un complejo proceso que se logra en el desarrollo. Freud (*La Negación*, 1925) está en lo cierto cuando sugiere que el pensamiento abstracto (el juicio) cuando aparece termina asegurando esa diferenciación de los dos espacios. Una vez separados se puede hablar de “conflicto intrapsíquico”, como es corriente en psicoanálisis. Sin embargo, esa noción sólo comprensible desde una concepción occidental del hombre, aquella que hace de la

persona un sistema cerrado y autosuficiente, con el sentimiento de culpabilidad como motor del funcionamiento psíquico interpersonal. La vergüenza es uno de los principales afectos del self (al avergonzarse de sí mismo uno se avergüenza de lo que siente que es), y la culpa es uno de los principales afectos del conflicto pulsional clásico (culpa por los deseos sexuales infantiles). Dicho de otra manera, uno se siente culpable de lo que *hace* y se avergüenza de lo que *es*. Estos patrones de reacción han sido transmitidos al niño desde muy temprano, en contextos pragmáticos interpersonales.

La angustia como tal

“El reloj es, en efecto, una prueba indirecta de la creencia del hombre en su mortalidad. Porque sólo un tiempo finito puede medirse”.

(Machado, 1936/1984, 258)

“La angustia es una categoría del espíritu que sueña, y en cuanto tal pertenece, en propiedad temática, a la psicología. En el estado de vigilia aparece la diferencia entre yo mismo y todo lo demás mío; al dormirse, esa diferencia queda suspendida; y soñando, se convierte en una sugerencia de la nada. Así, la realidad del espíritu se presenta siempre como una figura que incita su propia posibilidad, pero que desaparece tan pronto como le vas a echar la mano encima, quedando sólo una nada que no puede más que angustiar”.

Kierkegaard, S. (1844/1984, *El Concepto de la Angustia*, p. 67)

El término “*angustia*”, procede del latín *angustiae*, estrechez, etimología en la que se apoya Freud (1926) para dotar de mayor verosimilitud a su explicación de que la angustia, como todo estado afectivo, es la repetición de cierto suceso importante en la vida pasada del sujeto o, incluso, de la prehistoria de la especie. El término que utiliza Freud es el de “*Angst*” que se ha traducido habitualmente por “angustia” y que al inglés se vierte como “*anxiety*”. Cuando entre nosotros se publican obras inglesas habitualmente se traslada “*anxiety*” como “ansiedad”. Conclusión: angustia y ansiedad proceden del mismo origen. Así se habla tanto de “neurosis de angustia” como de “neurosis de ansiedad” para referirse al mismo trastorno, es decir, una reacción psicofisiológica en todo semejante al miedo salvo en su objeto, pues: *el miedo es la reacción normal ante un peligro real*. A veces se ha dicho que la angustia se refiere más a síntomas de tipo digestivo y la ansiedad a otros de tipo cardio-respiratorio, pero esta es una matización cuyo significado normalmente pasa desapercibido. “*Angst*”, no obstante, es un concepto peculiar del alemán. Sugiere un estado elevado y prolongado de angustia, con un vago sentimiento de amenaza que implica a la persona en su totalidad (Wierzbicka, 1999).

La angustia según el psicoanálisis se produce también ante un peligro, no sólo externo, como sería obvio, sino también ante un peligro interno, pulsional. La posibilidad de satisfacer una pulsión es rechazada o condenada por las instancias superyoicas, salvo que se realice por los, a menudo difíciles, caminos culturalmente aceptados. Al mencionar las instancias superyoicas trazamos una

relación entre la angustia y la culpa. Cuanta más angustia, según Freud, menos culpa, y viceversa; sin que la culpa suponga la desaparición completa de la angustia. Su estructuración tripartita de la angustia (señal, automática, real) se ha generalizado en la literatura psicológica y psicopatológica, extendiéndose a la no psicoanalítica.

Todas las personas reaccionan con temor ante circunstancias que amenazan su supervivencia. Es una reacción biológicamente condicionada que sirve para la autopreservación del individuo (y en consecuencia, de la especie). Ahora bien, también podemos afirmar que todas las personas padecen angustia, puesto que todos sufrimos algún tipo de temor irracional, más o menos intenso, aunque no todos de la misma manera ni por los mismos motivos. La forma en que se experimenta la angustia diferencia unas neurosis de otras, por ejemplo, la crisis de angustia es más propia de los trastornos fóbicos, aunque no sea exclusiva de ellos. Pero también el psicótico experimenta intensa angustia, de fragmentación, o “pánico”, ante la escisión, del mundo y del self. Con esto queremos dar cuenta de la distancia que existe entre la angustia neurótica de castración, que procede del riesgo de perder una parte apreciada de sí mismo, y la angustia más arcaica provocada por el temor a la disociación o disolución, en una estructura frágil del yo. Pero quizá cerca de esta fragmentación se encuentre la angustia de abandono, de la que sería consecuencia (si me dejas me derrumbo).

¿En qué medida la concepción freudiana es exclusiva del psicoanálisis o se puede parangonar con las elaboraciones metafísicas tan de actualidad sobre este asunto? La angustia es una emoción que ha despertado gran interés entre los filósofos agrupados bajo el epígrafe del existencialismo - con mayor o menor aceptación por parte de ellos- aunque en el existencialismo la expresión de angustia más destacada es la angustia ante la muerte, mientras que para Freud ésta es un derivado de la angustia de castración. El primero y más destacado pensador del existencialismo es Kierkegaard que dedica una obra a analizar el concepto de la angustia. Introduce ya la diferenciación entre miedo y angustia que repetirá después Heidegger y que no es muy diferente de la que Freud propone. El miedo se refiere a cosas o situaciones concretas, mientras que la angustia no tiene un objeto delimitado. Aparece relacionada con la libertad (“... la angustia es la realidad de la libertad en cuanto posibilidad frente a la posibilidad.”, p. 68), propia del espíritu y, en consecuencia, ausente en el bruto (“... y cuanto menos espíritu, menos angustia.”) Kierkegaard por espíritu entiende la síntesis entre alma y cuerpo. Adán no comprendió la orden que le prohibía comer del árbol del bien y del mal pues, como todavía no había comido, no podía comprender la diferencia. En cambio, la prohibición le angustia porque despierta en él la posibilidad de la libertad. Observación perspicaz del filósofo danés es su afirmación de que la distinción entre el bien y el mal requiere el dominio del lenguaje y, además, la libertad: “La inocencia puede muy bien tener en sus labios tal distinción, más en realidad ésta no existe para ella” (p. 71). La angustia individual corresponde a lo futuro, y lo futuro es lo posible (p. 122). Si me angustio por algo ocurrido en el pasado es porque puede repetirse, hacerse futuro. Si me angustio por una acción mía pasada es porque puedo repetirla en el futuro, sino sentiría *arrepentimiento*; si me angustio ante el castigo futuro es porque ha sido puesto en relación dialéctica con la culpa pasada: “La temporalidad es pecaminosa desde el momento en que el pecado queda puesto” (p. 123). Así vemos la relación entre nuestra temporalidad occidental y la creencia religiosa. Esta temporalidad pecaminosa, dice

en nota al pie, implica la muerte como castigo.

Se ha dicho a menudo que los psicópatas - sobre todo los antisociales - no experimentan angustia. Sin embargo, los mismos textos suelen afirmar que poseen escasa tolerancia a la frustración, o poca capacidad para demorar las gratificaciones. Esto sólo es comprensible si postulamos que su vivencia de la angustia es intensa (de tipo psicótico), aunque la duración de la misma sea breve pues se resuelve de forma impulsiva. Por eso parece adecuado buscarle otro nombre, y sería el antes enunciado de “pánico”. La angustia en cambio, en un sentido estricto, es el síntoma más destacado de las neurosis y los mecanismos de defensa del yo, cuya configuración constituye cada una de las neurosis en particular, son los modos en que el yo se enfrenta con la angustia, en unión de la representación angustiosa o ya separada de ella, primero flotante y después adherida a formaciones sustitutorias. En la teoría kleiniana, por su parte, debemos entender la angustia neurótica como una forma de defensa y reacción ante las angustias más arcaicas, de tipos psicótico (esquizo-paranoide y depresiva).

Pero la experiencia emocional es inseparable de los contextos intersubjetivos de sintonización o mala sintonización en los que se siente. Los estados afectivos traumáticos sólo pueden ser captados en términos de los sistemas relacionales en los que son sentidos. Siguiendo el pensamiento relacional se postula que los conflictos psicológicos surgen cuando los estados afectivos centrales del niño no pueden ser integrados porque evocan una mala sintonización en los cuidadores. Tales afectos no integrados se convierten en la fuente de conflictos emocionales duraderos y de vulnerabilidad ante los estados traumáticos, debido a que se experimentan como amenazas tanto a la organización psicológica establecida en la persona como al mantenimiento de vínculos vitales necesarios; esta es la “sombra del tsunami”, como la ha definido recientemente Philip Bromberg (2011). La experiencia emocional del niño se articula progresivamente mediante la sintonización validadora en el entorno temprano. Es la ausencia de una respuesta adecuada ante las reacciones emocionales dolorosas del niño por parte de los cuidadores lo que hace que los conflictos sean duraderos y, por tanto, una fuente de estados traumáticos y de psicopatología.

Cuando las experiencias emocionales del niño no son respondidas de forma consistente, o son rechazadas de manera activa, el niño percibe que hay aspectos de su vida afectiva que son intolerables para el cuidador y los “reprime”. La represión mantiene a los afectos innombrados. Estas áreas de la vida emocional del niño – como sugiere Stolorow (2007, 2011)– deben ser sacrificadas entonces para salvaguardar el vínculo necesario. Dicho mecanismo ha sido descrito de forma semejante por Sándor Ferenczi como la *confusión de lenguas* entre los adultos y el niño, Ronald Fairbairn y la *defensa moral* del niño, y por Michael Balint como el dominio de la *falta básica*.

Centrar la atención en el afecto y sus significados contextualiza tanto transferencia como resistencia, y se puede ver cómo la resistencia del paciente fluctúa de acuerdo con la variación en la receptividad del terapeuta y su sintonización ante la experiencia emocional del paciente. La atención clínica en la experiencia afectiva dentro del campo intersubjetivo del análisis contextualiza en muchos aspectos el proceso de cambio terapéutico. Sólo con un cambio en la percepción que tiene el paciente de su analista como alguien que le avergüenza potencialmente o en secreto o como alguien que le acepta y le comprende podría desplazarse su experiencia

emocional, de los estados traumáticos, desde una forma corporal innominada a una experiencia que podría ser sentida y denominada como terror.

Stolorow (2007, 2011) se ha ocupado últimamente de la conexión entre los efectos del trauma que observamos en la clínica y la descripción de la angustia que aparece en el primer Heidegger. El trauma emocional destruye la sensación cotidiana de continuidad, conduciéndonos a lo que Heidegger llama *auténtico* (o *propio*) ser para la muerte. Donde muerte y pérdida son aprehendidas como posibilidades, constitutivas de nuestra propia existencia. Son a la vez ciertas e indefinidas en cuanto a su 'cuándo' y, por tanto, siempre inminentes como amenazas constantes. El mundo cotidiano es despojado de sus protecciones ilusorias, pierde su significatividad. La persona traumatizada deja de estar "segura en casa" en el mundo cotidiano.

La muerte es contemplada por Heidegger como una condición humana *trascendental*. La penetración y omnipresencia de la muerte le lleva a uno a descubrir la certeza y veracidad inquebrantable de mi identidad, *ego sum*, bajo la forma del "soy mortal", *moribundus sum* (véase Piotr Hoffman, 1993). La trascendencia de la muerte se vuelve evidente a partir del hecho subrayado por Heidegger de que morimos solos:

"La muerte es la posibilidad de la absoluta imposibilidad del Dasein. Así la muerte se revela como aquella posibilidad más propia de la persona, que no es relacional, y de la que no se puede zafar. Como tal, la muerte es algo claramente inminente" (1927, § 50).

No me siento convencido de que nuestra mortalidad sea la realidad irreductible que dota nuestra esencia. Wittgenstein (1918, 6.4311) mantiene que la muerte no es un acontecimiento de la propia vida – nuestra vida no tiene fin en la misma medida que nuestro campo visual no tiene límite – pareciendo recuperar el aforismo epicúreo: La muerte no es nada para nosotros, puesto que cuando nosotros estamos, ella todavía no ha llegado, y cuando la muerte ha llegado, nosotros ya no estamos. Por tanto, no es que cada uno de nosotros muera solo sino, bien al contrario, que la única verdad es que la muerte es la imagen de una soledad completa y absoluta. Por tanto, la trascendencia no reside en el individuo, ni en una supuesta soledad en el más allá; la única posible trascendencia está en los otros, en la misma medida que para Sartre el infierno son los otros. Mi identidad se define en el interior de la matriz social de las relaciones interpersonales, pero mi disolución también.

La raigambre religiosa de "Angst" en la cultura alemana y en el contexto de la Reforma de Lutero, es subrayada por Anna Wierzbicka:

"Pues la salvación depende exclusivamente de la fe y no de ninguna cosa que yo pueda hacer. (...) ... la incertidumbre existencial ("Yo no sé qué es lo que me pasará cuando muera"), los miedos escatológicos ("muchas cosas malas me pueden pasar"), y la teología de la "fe sola" ("No puedo hacer nada para evitar que pasen esas cosas malas") forman una totalidad conceptual tremendamente congruente con el concepto alemán de la "Angst" tal como evolucionó con posterioridad" (1999, p. 151).

Propone la hipótesis, cuando menos interesante, de que tal vez el carácter alemán tan volcado en el orden, el control, y la certidumbre sobre el futuro, esté influido en estos rasgos por la gran presencia de la obra de Lutero. La ética protestante -que investigó Max Weber- proporciona el lecho para el crecimiento del capitalismo moderno, al sustituir la vida monacal católica y el apartamiento del mundo, como ideal de vida cristiana, por la vida santa, sobre todo en las versiones calvinistas y puritanas del protestantismo, que conlleva una relación racional con el mundo, el control de las propias emociones y el trabajo como obligación. Este racionalismo con el que se enfrenta la realidad en el mundo capitalista debe más a la influencia religiosa que al racionalismo ilustrado. Pero es Lutero el que introduce en primer lugar la palabra *Beruf* en su traducción de la Biblia, que se puede verter al castellano por “profesión”, pero más se acercaría a “vocación” en el sentido de “llamada” de tipo religioso.

Stolorow está en lo cierto cuando ‘propone que toda superación posible de la ansiedad ante la muerte y del trauma debe encontrar su lugar en el hogar relacional. El trauma ocurre cuando los “absolutismos” de la vida cotidiana se rompen: cuando alguien dice a un amigo, a una hija, a un padre “te veré más tarde”, y nunca lo vuelve a ver. La persona traumatizada sólo puede sentir alivio en la compañía de los otros: “La vulnerabilidad que encuentra un hogar relacional hospitalario podría ser integrada de forma perfecta y constitutiva en nuestra propia experiencia como seres”. El trauma emocional puede integrarse gradualmente cuando encuentra un hogar relacional que lo sustente. Somos *hermanos en la misma oscuridad*, una propuesta de Stolorow con implicaciones éticas, desde luego. Pero tengo la esperanza de que podamos ser hermanos en la misma alegría.

En 1915, en *Sobre la Guerra y la Muerte*, Freud escribe la frase:

“La muerte propia es, desde luego, inimaginable, y cuantas veces lo intentamos podemos observar que continuamos siendo en ello meros espectadores. Así, la escuela psicoanalítica ha podido arriesgar el aserto de que, en el fondo, nadie cree en su propia muerte, o, lo que es lo mismo, que en lo inconsciente todos nosotros estamos convencidos de nuestra inmortalidad” (p. 2110).

Me puedo imaginar a mí mismo en el ataúd, pero simultáneamente me veo a mí mismo observando, pero con plena conciencia. Ahora bien, la inmortalidad sólo se puede concebir en contraposición con la mortalidad. Si no somos capaces de representarnos – y no sólo en lo inconsciente – nuestra mortalidad, tampoco podemos concebir que somos inmortales, sólo que vivimos en un eterno presente. La angustia quizá, a pesar de todo, no desaparece. La solución materialista de Freud, frente a la angustia religiosa que impregna el propio concepto germano de “*Angst*”, es que la angustia ante la muerte es una forma de la angustia de castración, una explicación que dentro de su esquema de la segunda tópica hay que situar dentro de la dinámica de la culpa y del superyó. Aquí repito mi tesis de que en realidad la vivencia de angustia no se produce ante la muerte, aunque utilicemos ese epígrafe, sino que para nosotros la muerte es la soledad absoluta y permanente, la mayor de las torturas. Como antecedentes de esta postura puedo señalar a Harry S. Sullivan (1953), cuando afirmaba que la soledad es la más terrible de las ansiedades; y a Frieda Fromm-Reichmann (1959), cuando decía que no se presta atención a la soledad por la gran amenaza que supone a nuestro bienestar.

La angustia ante la soledad sería la forma adulta de la angustia ante el abandono, y tanto una como otra se pueden considerar como el reverso de la tendencia del apego.

REFERENCIAS

- Bromberg, P.M. (2011). *The shadow of the tsunami: and the growth of the relational mind*. New York: Routledge.
- Cannon, W.B. (1927). *The James-Lange theory of emotions. A critical examination and an alternative theory*. American Journal of Psychology, 39, 106-124.
- Chomsky, N. (1983). *Reglas y Representaciones*. México: FCE (Orig.1980).
- Chomsky, N. (1986). *Knowledge of Language. It's nature, origin and use*. Nueva York: Praeger.
- Coderch, J. (2006). *Pluralidad y Diálogo en Psicoanálisis. Diversidad y vinculaciones interdisciplinarias*. Barcelona: Herder.
- Damasio, A.R. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica (Orig. de 1994).
- Darwin, C. (1873/1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza.
- Dodds, E.R. (1951/1999). *Los Griegos y lo Irracional*. Madrid: Alianza.
- Ekman, P. (1993). Facial Expression and Emotion. *American Psychologist*, 48, 384-392.
- Ekman, P. (1994). *Strong evidence for universals in facial expresions: A reply to Russell's mistaken critique*. Psychological Bulletin, 115, 268-287.
- Erikson, E.H. (1959). *Identity and the Life Cycle*. Psychological Issues, I,(1), monograph 1.
- Espinosa, B. (1975). *Ética*. Traducción e introducción de Vidal Peña. Madrid: Editora Nacional.
- Fodor, J.A. (1984). *El Lenguaje del Pensamiento*. Madrid: Alianza (Orig. 1975).
- Fodor, J.A. (1986). *La modularidad de la mente*. Madrid: Morata (Orig. de 1984).
- Freud, S. (1915). *Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte*. Vol. II.
- Freud, S. (1923). *El Yo y el Ello*. En *Obras Completas* (vol. III). Madrid: Biblioteca Nueva, 1973.
- Freud, S. (1925). *La Negación*. En *Obras Completas* (vol. III). Madrid: Biblioteca Nueva, 1973. Die Verneinung. En *Studienausgabe* (vol. III). Frankfurt am Main : S.Fisher, 1975.
- Freud, S. (1926). *Inhibición, Síntoma y Angustia*. En *Obras Completas* (vol. III). Madrid: Biblioteca Nueva, 1973. *Hemmung, Symptom und Angst*. En *Studienausgabe* (vol. VI). Frankfurt am Main : S.Fisher, 1971.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Frijda, N. (1993). *The place of appraisal in emotion*. *Cognition and Emotion*, 7, 357-387.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). *Loneliness*. *Psychiatry*, 21, 37-43.
- Heidegger, M. (1927). *El Ser y el Tiempo*. (ST). Madrid: Fondo de Cultura Económica, 1989. Se ha consultado también el original: *Sein und Zeit*. Tubinga: Max Niemeyer, 1993.
- James, W. (1884/1995). ¿Qué es una emoción? *Estudios de Psicología*, 21, 57-73.
- Kierkegaard, S. (1844/1984). *El Concepto de la Angustia*. Traducción de Demetrio G. Rivero. Madrid: Guadarrama.
- Kohut, H. (1966). *Forms and Transformations of Narcissism*. *Journal of the American Psychoanalytical Association*, 14, 243-272.
- Lazarus, R.S. (1984). *On the primacy of cognition*. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R.S. (1991). *Progress on a Cognitive-Motivational-Relational theory of emotion*. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Levering, B. (2002). *Concept analysis as empirical method*. *International Journal of Qualitative Methods*, 1 (1), Article 2. Retrieved DATE from <http://www.ualberta.ca/~ijqm/>.
- Lichtenberg, J.D., Lachmann, F.M. y Fosshage, J.L. (2011). *Psychoanalysis and Motivational Systems. A New Look*. Nueva York: Routledge.
- Machado, A. (1936/1984). *Juan de Mairena*. Madrid: Alianza.
- Morrison, A.P. (2008). *Fenómenos Narcisistas y Vergüenza*. *Clínica e Investigación Relacional*, 2, 1, 9-25.
- Plutchik, R. (1991). *The Emotions*. Nueva York: University Press.
- Putnam, H. (1988) *Representation and Reality*. Cambridge, Massachusetts: MIT.
- Reizenzein, R. (1983). *The Schachter theory of emotions: two decades later*. *Psychological Bulletin*, 94, 239-264.
- Rivière, A. (1987): *El Sujeto de la Psicología Cognitiva*. Madrid: Alianza.
- Rosenfeld, H. (1987). *Impasse e Interpretación*. Madrid: Tecni-publicaciones, 1990.
- Schachter, S. y Singer, J. (1962). *Cognitive, social and physiological determinants of emotional state*. *Psychological Review*, 59, 379-399.
- Snell, B. (2007). *El Descubrimiento del Espíritu. Estudios sobre la génesis del pensamiento europeo en los griegos*. Barcelona: Acanalado.
- Stolorow, R.D. (2007). *Trauma and Human Existence*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Stolorow, R.D. (2011). *From Mind to World, From Drive to Affectivity: A Phenomenological-Contextualist Psychoanalytic Perspective*. *ATTACHMENT: New Directions in Psychotherapy and Relational Psychoanalysis*, Vol. 5, March 2011: pp. 1-14.

- Sullivan, H.S. (1953). *La Teoría Interpersonal de la Psiquiatría*. Buenos Aires: Psique, 1964.
- Weber, M. (2001). *La Ética Protestante y el "Espíritu" del Capitalismo*. Madrid: Alianza.
- Wierzbicka, A. (1999). *Emotions across language and cultures: Diversity and universals*. Oxford: Oxford University Press.
- Wittgenstein, L. (1918). *Tractatus Logico-Philosophicus*. Edición bilingüe alemán-español de Jacobo Muñoz e Isidoro Reguera; Madrid: Alianza, 1987.
- Wittgenstein, L. (1945/49-1988). *Philosophical Investigations*. Oxford: Basil Blackwell, 1984. Edición bilingüe alemán-español de Alfonso García Suárez y Ulises Moulines "Investigaciones Filosóficas"; Barcelona: Crítica (Orig. 1945-49).
- Zajonc, R.B. (1980). *Feeling and thinking: preferences need no inferences*. *American Psychologist*, 35, 151-175.
- Zajonc, R.B. (1994). *Emotional Expression and Temperature Modulation*. En S.H.M. Van Goozen, N.E. Van del Poll y J.A. Sergeant (comps). (1994). *Essays on Emotion Theory*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
- Zuckerfeld, R. y Zonis, R. (2011). Vicisitudes traumáticas, vincularidad y desarrollos resilientes: Un modelo de investigación dimensional. *Clínica e Investigación Relacional*, 5 (2): 349-369. [ISSN 1988-2939].

Original recibido con fecha: 31-5-2013 Revisado: 24-6-2013 Aceptado para publicación: 30-6-2013

¹ Versión completa del texto de la conferencia leída en el Instituto de Psicoterapia Relacional, Madrid, en el Cicio "Emociones y Psicoanálisis", 31 de Mayo de 2013.

² Carlos Rodríguez Sutil es Doctor en Psicología, Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Presidente del Instituto de Psicoterapia Relacional. Autor de numerosas obras, entre ellas: *El cuerpo y la mente. Un ensayo de antropología Wittgensteiniana* (Madrid: Biblioteca Nueva); *Introducción a la obra de R. Fairbairn. Los orígenes del psicoanálisis relacional* (Madrid: Ágora Relacional, 2ª edición revisada, 2013).