

**Notas de
autor
Biobliografía**



Anatomía del miedo

Un tratado sobre la valentía

José Antonio Marina

*Versión 1.0
Enero 2007
ISBN: 84-339-6250-7*

Índice

<i>Capítulo Primero: Cartografía de los miedos.</i>	<i>3</i>
<i>Los metólogos.</i>	<i>4</i>
<i>Capítulo dos. El deseo de intimidar</i>	<i>5</i>
<i>Capítulo tercero: El polo subjetivo, el carácter miedoso</i>	<i>8</i>
<i>El miedo inconsciente.</i>	<i>9</i>
<i>Capítulo cuarto. El polo objetivo: el peligro.....</i>	<i>11</i>
<i>Capítulo quinto. La angustia y los miedos patológicos</i>	<i>12</i>
<i>Capítulo sexto. Otros miedos patológicos.....</i>	<i>13</i>
<i>Capítulo séptimo. Las fobias sociales.....</i>	<i>14</i>
<i>Capítulo octavo. Aparece la valentía y capítulo noveno: Elogio y nostalgia de la fortaleza.....</i>	<i>15</i>

Capítulo Primero: Cartografía de los miedos.

El tema del miedo debió de interesarme muy pronto, porque recuerdo aun un trabajo sobre Hamlet que presenté cuando estudiaba Bachillerato. La tesis era que Hamlet era el drama del miedo y de la valentía poco heroica. Tal vez me impresionó la frase del príncipe: "La conciencia nos hace a todos cobardes". Hamlet se siente abrumado por tener que ser él quien tenga que vengar a su padre. Lo cierto es que durante muchos años he ido leyendo y anotando cosas sobre este asunto. En algún lado leí una frase de Heidegger que decía: "No podemos ni siquiera imaginar como sería el mundo visto con los ojos de un valiente". La idea de que no hay especie más miedosa que la humana la tomo de Eibl-Eibesfeldt. Desde hace muchos años intento hacer una cartografía de los sentimientos, y en este capítulo aprovecho el modelo que utilicé en *El laberinto sentimental* (Anagrama, 1996) y *Diccionario de los sentimientos* (Anagrama, 1999). Antes y ahora me han sido de mucha utilidad dos estupendos tratados, en los que colabora parte importante de los investigadores punteros. El más completo es el editado por Robert Plutchick y Henry Kellerman: *Emotion. Theory, Research, and Experience* (Academic Press, California, 1980-1990, 5 vols.), pero también es interesante el *Handbook of Emotions* (The Guilford Press, Nueva York, 1993), dirigido por Michael Lewis y Jeannette M. Haviland. Hay algunas compilaciones de artículos importantes, aunque con frecuencia repetitivos. Entre ellos selecciono: P. Ekman y R.J. Davidson: *The Nature of Emotion* (Oxford University Press, Nueva York, 1994), K.R. Scherer y P. Ekman: *Approaches to Emotion* (Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey, 1984), V. Hamilton, G.H. Bower y No.H. Frijda: *Cognitive Perspectives on Emotion and Motivation* (Kluwer Academic Publishers, Dordrecht, 1988) y C.E. Izard, J. Kagan, R.B. Zajonc: *Emotions, Cognition and Behavior* (Cambridge University Press, Nueva York, 1984).

Prefiero los libros sistemáticos, escritos por un solo autor. Recomiendo al lector los cuatro siguientes:

1. Nico H. Frijda: *The Emotions*, (Cambridge University Press, 1986). De este catedrático de Amsterdam me interesan sobre todo la importancia que da a los *concerns* en la génesis de las emociones, a las que define como *action readiness changes in response to events relevant to the individual's concerns* (p. 371).
2. A. Ortony, G.L. Clore y A. Collins *The Cognitive Structure of Emotions* (Cambridge University Press, Nueva York, 1988); pretende demostrar que es posible una explicación de los antecedentes cognitivos de la emoción. Consideran los autores que "la mejor forma de estudiar las emociones es como un conjunto de grupos independientes basados en la naturaleza de sus orígenes cognitivos" (p.13).
3. Keith Oatley: *Best Laid Schemes* (Cambridge University Press, Cambridge, 1992); es un tratado que da más importancia que los otros a la exposición literaria de las emociones. El concepto de "meta" es fundamental en su teoría. "Cada meta tiene un mecanismo que evalúa los sucesos importantes para ella. Cuando hay un cambio importante de las probabilidades de alcanzar la meta, el mecanismo de vigilancia distribuye a todo el sistema cognitivo una señal que puede ponerle en situación de responder a ese cambio. Los seres humanos experimentan esas señales, y la disposición activa que inducen, como emociones" (p. 50). Este autor ya ha publicado dos trabajos muy interesantes en colaboración con P.N. Johnson-Laird, en *Cognition and Emotions* (1, 1987; 4, 1990).

4. Keith Oatley: recientemente ha escrito con Jenifer M. Jenkins *Understanding Emotions* (Blackwell Publishers, Oxford, 1996), que es una espléndida exposición ordenada y completa de estos temas.

Desde el punto de vista filosófico los análisis de Aristóteles, Tomás de Aquino, Descartes y Spinoza continúan siendo actuales y espléndidos. Me han sido de gran utilidad, además, el libro de Remo Bodei: *Una geometría de las pasiones*, (Muchnik Editores, Barcelona, 1995), y el de Martha C. Nussbaum: *The Therapy of de Desire*, (Pinceton University Press, New Jersey, 1994).

Por último, he estudiado con atención la bibliografía sobre sociología de las emociones. Un resumen del estado de la cuestión puede verse en el libro de Jonathan H. Turner, y Jan E. Stets: *The sociology of Emotions*, (Cambridge University Press, Nueva York, 2005). Los mismos autores –Stets y Turner,- han editado un estupendo *Handbook of the Sociology of emotions* (Springer, Nueva York, 2006). La sociología actual habla mucho de la sociedad del riesgo. Vivimos una epidemia de alarmismo, como ha explicado Enrique Gil Calvo, en *El miedo es el mensaje. Riesgo, incertidumbre y medios de comunicación*, (Alianza Editorial, Madrid, 2003). Como es sabido, la expresión sociedad del riesgo la puso de moda el sociólogo alemán Ulrichs Beck.

Los metólogos.

Con esta palabra de mi invención me refiero a unos cuantos autores especialistas en miedos, de los que me siento deudor. En primer lugar, Silvan Tomkins, que dedicó al miedo uno de los tres volúmenes de su gran obra *Affect Imagery Consciousness* (Springer, Nueva York, 1988). Otro autor indispensable es Isaak M. Marks: *Miedos, Fobias y Rituales*, (Martínez Roca, Barcelona, 1991). Jeffrey Gray es autor de *La psicología del miedo y el stress* (Labor, Barcelona, 1993), que se ha convertido en un clásico. Christophe André, que dirige una Unidad especializada en estos temas en el Hospital Saint-Anne en París, es un divulgador de gran talento, que ha escrito *Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies*, (Odile Jacob, París, 2005) y en colaboración con Patrick Légeron: *La Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale*, (Odile Jacob, París, 2000). David H. Barlow, profesor de la Universidad de Boston, es otro de los autores de referencia, en particular con su obra *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*, (Guildofor, Nueva York, 1988). Para terminar esta relación, mencionaré a Michelle G. Craske, alguno de cuyos libros citaré más tarde, pero del que quiero reseñar aquí: *Origins of Phobias and Anxiety Disorders: Why more women than men?* (Elsevier, Oxford, 2003).

Capítulo dos. El deseo de intimidar

La utilización política y religiosa del miedo tiene una historia bien documentada. Las obras de Maquiavelo son de una clarividencia implacable que nos sirve para explicar terribles acontecimientos contemporáneos. El uso de la crueldad no es intrínsecamente malo, según él. Puede decirse que en ciertas circunstancias la crueldad es una virtud o bien que responde a un comportamiento virtuoso. Aníbal era temido y respetado por su ejército y la "causa no era otra que su inhumana crueldad, la cual, junto con sus otras muchas cualidades", lo mantuvieron siempre en aquella condición, mientras sin ella (la crueldad) "no hubieran bastado sus otras cualidades para conseguir aquel resultado". Maquiavelo pretende hacer una ciencia del terror político. "Bien usadas se pueden considerar aquellas crueldades que se hacen de una sola vez y de golpe, por la necesidad de asegurarse". La violencia debe hacerse de un golpe. De la ferocidad de la violencia de Cesar Borgia para con su ministro Ramiro de Orto se dice que dejó a los pueblos "satisfechos y estupefactos". A Escipión se le rebelaron sus ejércitos por su "excesiva clemencia". El temor al castigo "acobarda". La "extremada crueldad de Septimio Severo dejaba a los pueblos atónicos y estupefactos". A lo largo de toda su verdad Maquiavelo elabora una "economía de la violencia". Lo que critica no es la violencia en sí, sino el posible uso inútil. En un perspicaz texto nos aclara uno de los mecanismos del miedo: "Los hombres desean no temer, comienzan a hacer temer a los otros y aquella injuria que quieren ahuyentar de sí la dirigen contra el otro, como si fuera necesario ofender o ser ofendido". Este texto pertenece al discurso sobre la primera década de Tito Livio, mientras que los otros pertenecen a "El Príncipe".

Acaba de aparecer un gran libro sobre *La República de Maquiavelo* (Tecnos, Madrid, 2005), escrito por Rafael del Águila y Sandra Chaparro.

Los problemas planteados por Maquiavelo aparecen vivos en el libro *Poder y Debilidad*, de Robert Kagan. Se da una versión dura del poder, entendiendo que cualquier tipo de tolerancia –como la que practica Europa– se debe únicamente a la debilidad. El fuerte amenaza o golpea. Resulta patético leer en este libro publicado en el 2003 la crítica que hace al estilo europeo de tratar a Sadam Hussein: "Consideraban oportuno incentivar a Irak para que se comportara mejor, en lugar de amenazarlo en el más puro estilo estadounidense, mediante la coacción económica o militar".

La Revolución Francesa utilizó sistemáticamente el terror como arma política. Fue una aplicación sistemática, lúcida: "Para poder ser justos mañana tenemos que ser injustos hoy", fue la máxima jacobina. Recomendando el libro de Patrice Gueniffey *La politique de la terreur. Essai sur la violence révolutionnaire 1789-1794*, y el de Anne de Mathan *Mémoires de Terreur : l'an II à Bordeaux* (Presses Universitaires de Bordeaux, 2002). El sistema soviético desde el principio consideró el terror como una indispensable táctica revolucionaria: "La dureza proletaria, en todas sus formas, comenzando por las ejecuciones capitales, constituye un método para crear al hombre comunista", declaraba el incorruptible Dzerjinsky, y uno de sus adjuntos añadía: "Aplicar implacablemente el Terror rojo en todas las familias, detener a todas las personas mayores de 18 años y, si la rebelión continúa, fusilarlos en condición de rehenes". Puede verse el libro de Jacques Baynac *La Terreur sous Lénine*, (Livre de Poche, París, 1975).

En 1789, Francia sufrió el "Gran Miedo", un fenómeno social fascinante para los historiadores, y que estudió magistralmente Georges Lefebvre en *La Grande Peur*,

(Armand Colin, París, 1923).

La historia de los miedos sociales es muy sugestiva. G. Ferrero intentó explicar toda la historia, toda la civilización como el producto de una larga lucha contra el miedo. Lucien Febvre escribió en su artículo *Por l'histoire d'un sentiment: le besoin de sécurité*, en *Annales*, (E.S.C. 1956), p.244: no se trata de reconstruir la historia a partir de la sola necesidad de seguridad - como Ferrero estaba tentado a hacerlo a partir del sentimiento del miedo (en el fondo, además, ¿no terminan ambos sentimientos, uno de orden positivo, otro de orden negativo por unirse?).... Se trata, esencialmente, de poner en su sitio, digamos de restituir su parte legítima a un complejo de sentimientos que, teniendo en cuenta latitudes y épocas, ha jugado en la historia de las sociedades humanas cercanas y familiares en nosotros un papel capital".

Jean Delumeau se quejaba, en su magistral obra *El miedo en Occidente* (Taurus, Madrid, 1989): "Del silencio prolongado sobre el papel del miedo en la historia, olvidó que él intentó remediarlo con su obra, en la que estudia los siglos XIV y XVII. Dedicó, como es lógico, una gran atención a los miedos religiosos. La gran represión de la brujería tiene en el miedo su explicación. En el reciente libro de Corey Robin *Fear. The history of a Political Idea* (Oxford University Press, Nueva York, 2004) se estudia la historia de la idea (primera parte) y "el miedo, estilo americano" (segunda parte).

Las relaciones entre miedo y religión las he estudiado en *Dictamen sobre Dios*, (Anagrama, 2001). Zucker y Craske han estudiado la relación entre religiosidad y trastornos obsesivos con alta prevalencia de pensamientos intrusivos. Sobre este asunto pueden verse los siguientes estudios: Sica, C; Novara, C. y Sanavio, E. *Religiousness and obsessive-compulsive cognitions and symptoms in an Italian population. Behaviour Research and Therapy*, 40, p.813-823, 1998. Asimismo el de Zucker, B.G., Craske, M.G. Barrios, V. y Holguin, M. Thought action fusion: can it be corrected? *Behaviour Research and Therapy*, 40 p. 652, 664. 2002, y Shafran, R., Thordarson, D.S. y Rachman, S. Thought-action fusion in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 10, p. 379-391, 1996.

En los últimos años han aparecido muchas obras sobre las "emociones políticas" o sobre el papel que las emociones juegan en la política y en las movilizaciones populares. He hecho un par de ensayos de esta "Historia emocional de la Humanidad" en dos conferencias inéditas aún, una sobre la transición española (que no recuerdo dónde pronuncié) y otra sobre Tiberio, que pronuncié en una de las Semanas Marañón. . Adam Smith, un filósofo que escribió una gran *Teoría de los sentimientos morales* y también libros de historia, cita elogiosamente a Tácito, con el que está de acuerdo, porque pensaba que por debajo de todos los acontecimientos históricos latía alguna pasión humana. También se podría haber citado como antecesor a Herodoto que escribe: "La historia es una sucesión de venganzas". Esta es la misma idea que tiene Marañón. Escribe: *La historia no la mueve la fatalidad de los astros, ni los dioses desaparecidos, sino el eterno juego subterráneo de las pasiones. Cada gran suceso ha nacido de una hora de pasión. Fue, ciertamente, Tácito el precursor de esta visión de la historia. Su musa -decía él mismo- prefería detenerse en "esos hechos que parecerán a muchos pequeños e indignos de la historia, que en las grandes guerras en los asaltos a las ciudades, en los reyes vencidos y cautivos". "De los hechos indiferentes a primera vista es de donde se extraen las grandes lecciones".* Gracián elogia a Tácito precisamente por eso, porque "no paraba en la certeza de los sucesos sino que trasciende a los mas reservados retretes y a los más ocultos senos de la intención". Marañón en su biografía de Tiberio elabora, muy brevemente, una teoría

de los sentimientos políticos: "De las múltiples pasiones que impulsan la historia hay dos señeras: la pasión de mandar y el resentimiento". El miedo forma parte también de ese grupo de pasiones. Goodwin, J. Y Jasper, J.M. (eds) *Rethinking Social Movement: Structure, meaning and Emotion*, Rowman and Littlefield, Lanham, 2004; Petersen, R.D.; *Understanding Ethnic Violence: Fear, Hatred, and Resentment in Twentieth-Century Eastern Europe*, (Cambridge University Press, Cambridge, 2002). Debería citar aquí la copiosa bibliografía sobre terrorismo, pero resultaría excesivo. Puede consultarse la enciclopedia de José María Benegas; *Terrorismo*, (Espasa, Madrid, 2004).

Capítulo tercero: El polo subjetivo, el carácter miedoso

Sobre la neurología del miedo las investigaciones de Joseph LeDoux continúan siendo imprescindibles. Su obra *El cerebro emocional* (Ariel, Barcelona 1999) continúa siendo texto de referencia. Confieso mi entusiasmo por toda la obra de Antonio Damasio: *El error de Descartes, En busca de Spinoza* (Crítica, Barcelona, 2003) y *The Feeling of What Happens*, (Harcourt Brace & Company, Nueva York, 1999), presenta una completa teoría de la función y el mecanismo de las emociones. Su estudio de los marcadores somáticos me parece de gran interés. Para estudiar los trastornos de los sistemas cerebrales de recompensa y castigo, que tanta importancia tienen en la experiencia del miedo, me ha sido de gran utilidad el libro de Heather Ashton: *Brain Function and Psychotropic Drugs* (Oxford University Press, Nueva York, 1992).

El reciente libro *Emotion Explained* de Edmund T Rolls (Oxford University Press, Nueva York, 2005) presenta una revisión completa de la neurología de las emociones a partir de los dos sistemas básicos: recompensa y castigo. "Defino la emoción como un estado desencadenado por castigos y premios, es decir, por reforzadores instrumentales" (p. 11). Puede verse la exposición de las ideas de MacLean en su obra *The triune concept of the brain and behavior*, (University of Toronto Press, Toronto, 1973).

Ronald C. Simons presenta un novedoso estudio sobre el susto en su obra *Boo! Culture, Experience, and the Startle Reflex*, (Oxford University Press, Nueva York, 1996).

La existencia de una personalidad vulnerable ha ido tomando cuerpo en la psicología moderna. La obra de Jerome Kagan, *Galen's Prophecy* (Basic Books, Nueva York, 1994), las teorías de la personalidad de Eysenck (el neuroticismo), las investigaciones de Davidson (el predominio del lóbulo frontal derecho), los estudios de C.R. Cloninger en *Personality and Psychopathology*, (American Psychopathological Association Series, Washington, 1999) van dibujando esta configuración. Gray propuso la ansiedad y la impulsividad como las dos grandes dimensiones de la personalidad temperamental. Michelle G Craske habla de "afectividad negativa" en su libro *Origins of Phobias and Anxiety Disorders*, (Elsevier, Oxford, 2003): Puede verse también el libro de Alain Braconnier, *Petit ou grand anxieux?* (Odile Jacob, París, 2004).

El interés por el temperamento vulnerable y por la afectividad negativa se ha prolongado en una copiosa bibliografía sobre invulnerabilidad y resiliencia. *The Invulnerable Child*, Editado por E. James Anthony y Bertram J. Cohler (The Guilford Press, 1987), resume las características principales: Las personas reaccionan de distinto modo ante situaciones similares, mostrándose más o menos vulnerables. Las diferencias se deben a los mecanismos perceptivos (cómo se percibe la realidad, en concreto el riesgo o el peligro), la dotación genética (temperamento) y la situación psicosocial. La vulnerabilidad de una persona puede ser mayor si se encuentran una serie de factores de riesgo en su entorno durante la infancia, como pueden ser la enfermedad de los padres (física o mental), que estos sean adictos a alguna droga, la pobreza o la marginación, los malos tratos, etc. Sin embargo, se ha comprobado que niños que crecían con alguno de estos factores de riesgo en su entorno, se mostraban resistentes (se les denomina en la investigación "niños invulnerables") a grandes dificultades. Estos niños se caracterizaban por:

- Tener un temperamento sociable, eran niños de trato "fácil".
- Tener un vínculo afectivo fuerte con la madre y buena comunicación.

- Disponer de un adulto que hace las funciones de tutor.
- Tener buenas capacidades intelectuales y buenos resultados escolares.

Dentro de un mismo continuo de vulnerabilidad-invulnerabilidad pueden distinguirse cuatro grupos de individuos:

1. **Hipervulnerables:** sucumben ante las dificultades normales y esperables de la vida.
2. **Pseudoinvulnerables:** individuos vulnerables o extremadamente vulnerables que viven en un entorno sobreprotector y que se mantienen sin dificultades hasta que el entorno falla y entonces ellos también fallan.
3. **Invulnerables con resistencia adquirida,** quienes están expuestos a una serie de dificultades, pero se recuperan y con cada recuperación se hacen más resistentes.
4. **No-vulnerables,** quienes parecen fuertes desde el nacimiento y que continúan así dentro de cualquier entorno normal y esperable.

La diferencia entre afrontar los problemas y construir defensas psíquicas ante los mismos es clave en el concepto de resistencia. Los mecanismos de afrontamiento son flexibles, tienen un propósito, son elegidos por las personas y están orientados hacia la realidad. Son más conscientes y se ajustan a las necesidades del individuo, permiten satisfacer ordenadamente los impulsos. La autonomía del yo depende del uso de mecanismos de afrontamiento en lugar de mecanismos de defensa.

Algunas referencias bibliográficas importantes ***Resilience and vulnerability. Adaptation in the Context of Childhood Adversities.*** Editado por Suniya S. Luthar (Cambridge University Press, Cambridge, 2003): ***Human resilience. A fifty year quest.***, Ann Clarke y Alan Clarke, (Jessica Kingsley Publishers, London, 2003): ***Handbook of resilience in children,*** Editado por Sam Goldstein y Robert B. Brooks (Springer, 2006); ***Vulnerable but invincible. A study of resilient children.*** Emma E. Werner, Ruth S. Smith (McGraw Hill, 1982); ***Overcoming the odds. High risk children from birth to adulthood,*** **Emmy E. Werner y Ruth S. Smith** (Cornell University Press, Ithaca 1992).

El miedo inconsciente.

Desde mis primeros libros manejo la noción de "yo ocurrente" para designar el mecanismo productor de ocurrencias conscientes. Cuando los productos de este mecanismo neuronal llegan a la conciencia, el cerebro ya ha hecho su trabajo. Como decía Minski, uno de los padres de la inteligencia artificial, "*la conciencia siempre va un poco retrasada respecto a los acontecimientos neuronales que la provocar*". Según los estudios de Libet, ese retraso es, aproximadamente, de 100 milisegundos.

LeDoux y Damasio se han esforzado en probar que el sistema inconsciente causa los sentimientos (como el miedo) antes de que sepamos que estamos en peligro. Jacoby habían proporcionado pruebas de que los procesos conscientes e inconscientes son independientes, El sistema del miedo, por ejemplo, puede acceder a la conciencia, pero opera independientemente de ella, haciendo del miedo un prototipo del sistema emocional inconsciente (Jacoby, L.I., Yonellinas,, A.P., Jennings, J.M.. "The Relation between Consciousness und Unconscious (Automaativ) Influences: A declaration of Independence", en Cohen, J.D. y Schooner, J.W. (ed.) *Scientific Approaches to Conciousness*, Erlbaum, Hillsdale, 1997, 13-48). Öhman ha demostrado que la respuesta de miedo no requiere de la conciencia. Reclutó a un grupo de estudiantes

con miedo a las serpientes, otro con miedo a las arañas, y otro que no tenía miedo ni a unas ni a otras que actuaba como grupo de control. Se les mostraron imágenes de serpientes, arañas, flores, hongos, a una velocidad que no permitía a los sujetos percibirlas. Sin embargo, la conductancia de la piel de los sujetos miedosos se elevaba al presentar el imperceptible objeto de su miedo. (Öhman, A. "Distinguishing Unconscious from Conscious emotional Processes: Methodological Considerations and Theoretical Implications", en Dalglish, T y Power, M. (ed) *Handbook of Cognition and Emotion*, (Wiley, Nueva York, 1999). Damasio ha estudiado también el nivel inconsciente de las emociones en *En busca de Spinoza*. Los trabajos de Kihlstrom han corroborado esta línea de investigación (Kihlstrom, J.F., Mulvancy, S., Tobias, B.A.: "The Emotional Unconscious", en Eich, E.; *Emotion and Cognition*, (Oxford University Press, Nueva York, 2000). 30-86). Los conocimientos sobre el inconsciente emocional deben completarse con los conocimientos sobre el inconsciente cognitivo, sobre los cuales puede verse un interesante resumen en la obra de Manuel Froufe *El inconsciente cognitivo*, (Biblioteca Nueva, Madrid, 1997).

Capítulo cuarto. El polo objetivo: el peligro

Un agudo repaso a miedos no patológicos puede verse en el libro de Christophe André, *Psychologie de la peur* (Odile Jacob, París, 2005) y en el de Michel Girodo, *Cómo vencer la timidez*, (Grijalbo, Barcelona, 1996). El estudio de la vergüenza es fundamental para el propósito de este libro. Desde distintos puntos de vista, me han sido muy útiles los siguientes libros: Gershen Kaufman: *Psicología de la vergüenza* (Editorial Herder, Barcelona, 1994) y el libro de Martha C. Nussbaum, *Hiding from Humanity. Disgust, Shame, and Law*, Princeton University Press, New Jersey, 2004). Para el estudio de la vergüenza Sartre y Camús me he basado en la obra de Vincent de Gaulejac, *Les sources de la Honte* (Desclée de Brouwer, París, 1996). Respecto de la diferente sensibilidad en las disputas matrimoniales me he basado en Robert Levenson et al., "The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages", en *Journal of Personality and Social Ppsychology*, 67 (1994), y en las obras de John Mordechi Gottman: *What Predicts Divorce?* (Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Nueva Jersey, 1994), y *Meta-Emotion. How Families Communicate Emotionally*, (Lawrence Erlbaum, Nueva Jersy, 1997).

Mi relación con Gottman es ambivalente, porque por una parte sus estudios me parecen serios y los utilizo mucho, pero a veces demuestra excesiva seguridad en su capacidad para predecir los fracasos sentimentales.

Sobre el tema de la asertividad abundan los estudios. He manejado, entre otros el libro de Larry Michelson y otros, *Las habilidades sociales en la infancia*, (Martínez Roca, Barcelona, 1987), Castanyer, O.: *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, (Desclée De Brouwer, Bilbao, 1996).

Capítulo quinto. La angustia y los miedos patológicos

En el campo de la filosofía emergen dos grandes libros sobre angustia: *El concepto de angustia*, de Sören Kierkegaard y *Ser y Tiempo* de Heidegger.

Los textos de Castilla del Pino los tomo de su *Introducción a la psiquiatría* (Alianza, Madrid, 1979). Desde mi juventud me sentí muy atraído por la psiquiatría francesa, por influjo del genial Pierre Janet, por eso estudié con mucho detenimiento la obra de Henry Ey. Su *Tratado de Psiquiatría* (Masson, Barcelona, 1996) sigue interesándome mucho. Recuerdo que leí por primera vez la palabra “anancástico” (obsesión) en un obra de Juan José López Ibor titulada *Las neurosis como enfermedades del ánimo*. En ellas sostenía que la situación básica de toda neurosis es la angustia, y hablaba mucho de un tema que entonces estaba de moda por influencia de la filosofía existencialista y de la obra de Max Scheler: la angustia vital. Esto significa: (1) que la angustia primaria pertenece al estrato de los sentimientos vitales, (2) la angustia vital es un estado del Yo corporalmente encarnado, (3) los estados de ánimo –es decir los modos de estar- patológicos se hayan más somatotropizados que los estados de ánimo normales. Existen fronteras fruidas entre ellos: angustia, tedio, fatiga, vértigo, etc.

No soy psiquiatra, y solo expongo la impresión que me han causado algunos libros, sin pretensión alguna de autoridad. Me ha gustado mucho la *Guía de Tratamientos Eficaces* (Pirámide, Madrid, 2003) coordinada entre otros, por Marino Pérez Álvarez cuya anterior obra *Tratamientos psicológicos* (Universitas, Madrid, 1996) he elogiado en varias ocasiones. Me parecen muy prácticos los textos publicados en la colección *Treatments That Work*, editada por Oxford University Press, y dirigidos por David H. Barlow. He manejado *Managing Social Anxiety*, de Debra A. Hope, Richard G. Heimberg y Cynthia L. Turk, y *Mastery of Your Anxiety and Worries*, de Richard E. Zinbarg, Michelle G. Craske y David H. Barlow. Y *Mastering Your Fears and Phobias*, de Martin M. A., Michelle G. Craske y David H. Barlow.

También he manejado asiduamente tres manuales dirigidos por Vicente E. Caballo, editados todos por Siglo XXI: Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales, Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos, Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Y me parece un resumen breve y útil el de Pedro Moreno: *Superar la ansiedad y el miedo*, Desclée de Broeuer, Bilbao, 2002.

Me preocupa mucho el miedo de los niños. Hay varias introducciones recomendables entre ellas: Echeburúa, E.: *Trastornos de ansiedad en la infancia*, (Pirámide, Madrid, 2002), Mendez, F.X. *El niño miedoso*, (Pirámide, Madrid, 2003). Pelechano, V.: *Miedos infantiles y terapia familiar-natural*, (Alfaplan, Valencia, 1981) y Sandin, B.: *Ansiedad, miedo y fobias en niños y adolescentes*, (Dykinson, Madrid, 1997).

Soy un lector asiduo de libros de autoayuda, a pesar de que con frecuencia no tienen mucha solvencia científica, porque me interesa –y también me divierte- la lectura de casos prácticos. En este momento recuerdo los siguientes libros: Giorgio Nardone, *Más allá del miedo*, (Paidós, Barcelona, 2003), Albert Ellis, *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. (Paidós, Barcelona, 2000) y Burns, D.D., *Adiós ansiedad. Cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico*, (Paidós, Barcelona, 2006).

Como es lógico, para la definición de los miedos patológicos he usado el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, DSM-IV, (Mason, Barcelona, 1996).

Capítulo sexto. Otros miedos patológicos

El trastorno del pánico, el miedo más violento ha sido cuidadosamente estudiado. Un clásico es el libro de Barlow, D.H., y Craske, M.G.: *Domine su ansiedad y pánico*, Editor: Julio Martín, 1993. Desde un punto de vista cognitivo: Clark, D.M. y Salkovskis, P.M.: *Cognitive therapy of panic and hypochondriasis*, (Pergamon Press, Oxford, 1991). Un manual útil es el de Elio Roca: *Cómo superar el pánico* (ACDE Ediciones, Valencia, 2005).

Desde que escribí *Teoría de la inteligencia creadora* (Anagrama) doy vueltas al tema del "yo ocurrente", a la maquinaria íntima que lanza ideas, sentimientos, recuerdos a la conciencia. No somos conscientes de su actividad, sino sólo de parte de sus productos.

En estado normal podemos controlar en parte su funcionamiento, pero en estados patológicos como los obsesivos compulsivos, sus ocurrencias son dominantes. Sobre el tema puede verse, además de los tratados generales de psicopatología que citaré después los siguientes libros: Lamas, S. (Coord.) *Transtorno obsesivo compulsivo hoy* (Vigo, 2000), J.A. Yaryura y otros: *Trastornos obsesivo-compulsivos*, (Harcourt Brace, Madrid, 1997), Frost, R.O. y Steketee, G. (Edit.): *Cognitive Approaches to Obsessions and Compulsions: Theory, Assessment, and Treatment*, (Pergamon, Oxford, 2002), Clark, D.A. (Edi.): *Intrusive Thoughts in clinical disorders*, (The Guilford Press, Nueva York, 2005).

La bibliografía sobre la hipocondría es gigantesca, pero solo voy a citar a Barsky, A., "Patients who amplify bodily sensations". *Annals of International Medicine*, 91, 63-70, 1979. Barsky, A., Cleary, P.D., Wyshab, G., Spitzer, R., y cols, "A structured diagnostic interview for hypochondriasis: a proposed criterion standard", *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 180 (1), 20-27, (1992). Me ha sido de gran utilidad el libro de María Dolores Avia, *Hipocondría*, (Ediciones Martínez Roca, Barcelona, 1993).

Cuando esta obra ya estaba en prensa he recibido un libro muy interesante titulado, *Treating Health Anxiety and Fear of Death. A Practitioner's Guide*, de Furer, P., Walker, J.R. y Stein, M. B., (Springer, Nueva York, 2007).

Capítulo séptimo. Las fobias sociales

Las fobias sociales son extraordinariamente frecuentes en todas las edades. Mi profesión docente hace que me interesen muy especialmente las fobias sociales en la adolescencia. Un buen resumen de las investigaciones actuales puede verse en el libro de Rodríguez, J.O., Alcaraz, A.I.R. y García-López, L.J.: *Fobia social en la adolescencia*, (Pirámide, Madrid, 2004). José Olivares ha publicado otros trabajos sobre el tema, entre ellos: *El niño con miedo a hablar*, (Pirámide, Madrid, 1999), y *Programas y AFS. Protocolos para el tratamiento de la fobia social en la adolescencia*, (Pirámide, Madrid, 2004) que ha sido validado por la Unidad de Terapia de Conducta en Centros Públicos de Educación Secundaria del sudeste español. Beidel, D.C. y Turner, S.M.: *Shy Children, Phobic Adults*, (American Psychological Association, Washington, 1998) es un libro bien informado y de gran utilidad. Monjas, M.I. *La timidez en la infancia y en la adolescencia* (Pirámide, Madrid, 2000), ofrece muy buena información. Vease también el libro de Girodo, Michel: *Cómo vencer la timidez*, (Grijalbo, Barcelona, 1980).

Desde un punto de vista más general me han sido de mucha utilidad: Heimberg, R.G. y otros: *Fobia social: Diagnóstico, evaluación y tratamiento* (Martínez Roca Ediciones, Barcelona 2000), y el de André Christophe y Lègeron, Patrick: *Le Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale* (Odile Jacob, París, 2003). Desde el punto de vista de la psicología cultural: Jugon, J.C.; *Phobies sociales au Japon* (ESF, París, 1998).

La psiquiatría cognitiva ha insistido en la importancia que tienen las creencias patógenas en el desencadenamiento de las fobias, incluida la fobia social. Utilizan como terapia, precisamente, el cambio de las creencias. Pueden verse los libros: Ellis, Albert: *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Paidós, Barcelona, 2000, Beck A.T. y Freeman, A. y otros: *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad* (Paidós, Barcelona, 1992).

Después de una época de falta de rigor en la evaluación de las terapias, comienza a investigarse sobre su verdadero alcance. Me interesó mucho cuando lo leí hace años un libro de Martín Seligman, traducido con el estúpido título de *No puedo ser más alto, pero puedo ser mejor* (Grijalbo, Barcelona, 1995), porque era la primera obra que leía sobre la eficacia de las terapias. Después me interesó mucho la obra de Hubble, M.A., Duncan, B.L. y Miller, S.D.: *The Heart & soul of change. What works in Therapy*, American Psychological Association, Washington, 2002.

Capítulo octavo. Aparece la valentía y capítulo noveno: Elogio y nostalgia de la fortaleza.

El tema de la valentía me interesa desde hace mucho tiempo y me parece que está insuficientemente estudiado. Creo que en este libro solo he esbozado lo que podría ser un estudio sistemático de la valentía. La dificultad comienza con la descripción del fenómeno, incluso con su léxico. En *La selva del lenguaje*, (Anagrama, Barcelona, 1998) y en el *Diccionario de los sentimientos* (Anagrama, Barcelona, 1999), introduje la noción de "Agrupaciones semánticas" que organizaban una gran cantidad de palabras alrededor de un objeto, fenómeno o relaciones, definidas por lo que llamo "representación semántica básica". Una de esas agrupaciones estaba definida por las: conductas, actitudes y sentimientos provocados por la percepción de una amenaza:

1. Percepción de una amenaza: **amenaza, peligro, riesgo, impresión incontrolable, súbito.**
2. Situación previa: **tranquilidad, seguridad, confianza.**
3. Antecedentes personales:
 - I. Favorecen el miedo: **miedoso, impávido, flaqueza, pusilanimidad, timidez, vergüenza.**
 - II. Controlan el miedo: **valentía, agallas, bravura.**
4. Sentimientos: **miedo, temor, pavor, terror, canguelo, aprensión, susto, alarma, sobrecogimiento, sobresalto, espanto, horror, hipocondría, vergüenza.**
5. Sentimientos asociados: **desánimo, debilidad, intranquilidad, ansiedad, incertidumbre, celos, desconfianza, desesperanza, desamparo, respeto, vergüenza.**
6. Sentimientos antónimos: **impavidez, insensibilidad.**
7. Sentimientos antónimos asociados: **tranquilidad, seguridad, alivio, esperanza, confianza.**
8. Comportamientos suscitados por el miedo: **huida, lucha, inmovilidad, sumisión.**
9. Evaluación de los comportamientos realizados:
 - I. Excesivo sometimiento al miedo: **cobardía.**
 - II. Correcto desprecio del miedo.
 - i. Comportamiento: **valor, valentía, bravura, intrepidez, coraje. Enlaza con ánimo, furia.**
 - ii. Modo de realizar ese comportamiento: **resolución, determinación, decisión, denuedo.**
 - III. Excesivo desprecio del miedo: **atrevimiento, osadía, audacia, temeridad.**

Mi admirada Anna Wierzbicka, a mi juicio la mejor lexicógrafa actual, ha hecho un sugestivo estudio del léxico del valor en su obra *Semantics, culture, and cognition. Human Concepts in Culture-Specific Configurations* (Oxford University Press, Nueva York, 1992). Recorre el léxico del valor en muchas culturas. Menciona la definición de James Wallace, para quien la valentía implica (1) creer que hacer algo es peligroso, (2) creer que vale la pena comportarse así a pesar del riesgo que implica, (3) creer que es posible no hacerlo, (4) el peligro debe ser suficientemente grande para que la mayoría de la gente encontrara difícil enfrentarse a él. La autora critica esta definición porque no incluye aquella conducta valerosa que no implica peligro sino una circunstancia dolorosa. Estudia los significados de *courageous*. Johnson-Laird y Oatley lo definen

como “control o pérdida del miedo en relación al peligro”. Critica también esta definición porque considera que la presencia o ausencia del miedo no es necesaria, sino solamente la presencia de un peligro. Una enfermedad puede ser enfrentada con coraje. Cualidades íntimas como la serenidad, la calma y la dignidad son manifestaciones de valentía. Compara *courageous* con *brave*. No son sinónimos mientras que *courageous* y *cowrad* implican una dimensión moral, la bravura se mueve en otra dimensión. Sería, en todo caso, un modo de comportarse valerosamente. Estudia también el léxico en polaco –un idioma muy preocupado por la valentía–, y que pone de manifiesto la relación de la valentía con el “honor”. Lo que vuelve a poner de manifiesto el carácter moral de la valentía. Analiza después el tema en las sociedades africanas. Los maasais tienen una institución llamada *e murano*, en la que la expresión del miedo está deliberadamente suprimida en los hombres jóvenes. La palabra *api* designa el thenos del guerrero: valentía, confianza en sí mismo, bravura, pureza, audacia. Les condiciona a actuar “como si el miedo no existiera”.

Mi interés por la valentía me llegó en la juventud por la lectura de Nietzsche. En el capítulo “Los virtuosos”, de *Así habló Zaratrustra*, escribe:

“Vuestra virtud es vuestro Yo más querido. La sed de lucha está en vosotros: llegar a ser sí mismo de nuevo; toda lucha se esfuerza y se vuelve a ese fin”.

Hay en toda su obra, obra de ser desdichado, enfermo y vulnerable, un afán conmovedor de superación: “Y este secreto me dijo la Vida misma: Yo soy aquello que debe siempre sobrepasarse a sí mismo”. La Vida que desea superarse a sí misma es la vida buena, y la vida buena es la vida valerosa. Es la vida del “alma poderosa” y del cuerpo triunfante cuyo gozo de sí mismo es virtud. Semejante alma destierra “todo cuanto es cobarde: dice malo a lo que es cobarde”. “¿Tenéis valor, hermanos míos...? No el valor ante testigos, sino el valor del ermitaño y de las águilas, que ni siquiera un dios observa ya. Tiene valor quien conoce el temor, pero lo domina; quien ve el abismo, mas con orgullo. Quien ve el abismo, mas con ojos de águila; quien con garras de águila se aferra al abismo: ese tiene valor”.

En *El crepúsculo de los ídolos* incluye un breve diálogo entre el carbón y el diamante:

“¡Por qué tan duro! –dijo en otro tiempo el carbón de cocina al diamante; ¿no somos parientes cercanos?”

¿Por qué tan blandos? Oh hermanos míos, así os pregunto yo a vosotros: ¿no sois vosotros –mis hermanos?

¿Por qué tan blandos, tan poco resistentes y tan dispuestos a ceder? ¿Por qué hay tanta negación, tanta renegación en vuestro corazón? ¿Y tan poco destino en vuestra mirada?

Y si no queréis ser destinos no inexorables: ¿cómo podríais algún día –vencer conmigo?

Y si vuestra dureza no quiere fulminar y cortar y sajar: ¿cómo podríais algún día –crear conmigo?

Los creadores son duros, en efecto. Y una bienaventuranza tiene que pareceros el imprimir vuestra mano sobre milenios como si fuesen cera, - una bienaventuranza, escribir sobre la voluntad de milenios como sobre bronce, -más duros que el bronce, más nobles que el bronce. Sólo lo totalmente duro es lo más noble de todo.

Esta nueva tabla, oh hermanos míos, coloco yo sobre vosotros:
ihaceos duros! --

La dureza puede ser insensibilidad, y eso es detestable. La imagen del corazón de piedra recorre toda la obra de los profetas. Pero hay otra dureza compatible con el sentimiento. La que encuentro en un poema japonés que he citado muchas veces: El guerrero se despide tiernamente de su esposa, al partir a la guerra; la tranquiliza; le da instrucciones para que cuide sus flores; y luego le dice: Y ahora apártate, voy a poner la mirada fiera con la que voy a enfrentarme a nuestros enemigos". En el *Handbook of Positive Psychology*, el enfoque psicológico iniciado por Martin Seligman, se habla de la dureza, *toughness*, como una característica del buen carácter. No es insensibilidad, sino aguante. Aguante físico. "Existe una abundante literatura que señala el impacto del ejercicio sobre el temperamento. Parece comprobado que el ejercicio aeróbico cambia las respuestas neuroendocrinas, y que aumenta la energía y la estabilidad emocional". Richard A. Dienstbier ha sido uno de los investigadores pioneros en este campo.

Estos recorridos biobibliográficos tienen para mí el encanto de permitir que la memoria relacione libros diferentes que, sin embargo, tuvieron importancia –inmediata o lejana- en mi pensamiento.

Volviendo a Nietzsche, sus textos enardecieron mi juventud. En aquellos años descubrí también las obras de Saint Exupery, no *Le petit prince* sino, sobre todo, *Vol de nuit* y *Terre des Hommes*. Saint-Exupery era para mí un héroe real y poético. Lo que resultaba difícil es saber si la valentía es siempre buena, porque se puede ser al valiente y feroz. En todo tiempo y lugar ha habido grandes criminales valerosos. ¿Podría distinguirse una valentía buena y una valentía mala?

En la Facultad entablé contacto con la filosofía medieval, que continuaba pareciéndome espléndida en su análisis de las emociones. Su teoría de las virtudes integraba una larguísima tradición. Entre las cuatro más importantes –prudencia, justicia, fortaleza y templanza- la fortaleza se corresponde con la valentía. Esta es, pues, una virtud, es decir un hábito bueno. En la *Summa theologiae* II-II, 123, 12 ad 3, encontré un texto de Tomás de Aquino que iluminaba la cuestión que me preocupaba: "La dignidad de la fortaleza depende de la justicia". La fortaleza es la virtud que se enfrenta al peligro (en lenguaje religioso, se enfrenta al mal) y, recuperando la tradición estoica, Aquino considera de que ese poder que atterra hay que combatirlo *sustinendo et aggrediendo*.

Toda la teoría tomista de las virtudes se basa en una distinción que me parece válida: hay dos bienes, dos grandes afanes o motivaciones o tendencias: el bien concupiscible (que produce placer) y el bien arduo (que produce satisfacción, sentimiento de progreso y conquista). Pues bien, la fortaleza, la valentía sería la virtud que se empeña en conseguir el bien arduo.

En aquella época cayó en mis manos un espléndido libro sobre las virtudes, escrito por Josef Pieper, en el que presentaba una exposición renovada de la teoría tomista de la fortaleza. Al hacer frente al peligro, no es el peligro lo que la fortaleza busca, sino la realización del bien de la razón (*Virt. Card.* 4, ad. 5). De ahí que no sea la fortaleza la primera y la más grande entre las virtudes, pese a ser la que exige del hombre lo más difícil. Porque no es la dificultad y el esfuerzo lo que constituye a la virtud, sino únicamente el bien (II-II, 123, 12 ad. 2). Sin la prudencia y la justicia no se

da la fortaleza, por eso se la menciona en tercer lugar. La inmediata asociación de ambas virtudes –el valor y la prudencia- contradice la idea moderna sobre ellas, pero es que se ha olvidado del significado clásico de “prudencia”. Es la que refleja la verdad de las cosas reales y hace visible la norma del obrar. La fortaleza no tiene nada que ver con una impetuosidad ciega y puramente vital, sino al verdadero valor. Era lo que reflejaban las palabras de Pericles: “Porque tal es nuestra condición: afrontar libremente los más grandes riesgos, después de haber pensado mucho lo que hay que hacer. Para otros, en cambio, el valor es solamente hijo de la ignorancia, mientras el pensamiento es padre de la cobardía”. “Como escribió San Ambrosio: La fortaleza sin justicia es la palanca del mal”.

La fortaleza supone el miedo del hombre al mal, porque lo que mejor caracteriza a su esencia no es el conocer el miedo, sino el no dejar que el miedo le fuerce al mal o le impida la realización del bien. El acto más propio de la fortaleza no es el de atacar sino el de resistir. Esta afirmación de santo Tomás se nos antoja extraña. No se trata de una mera posibilidad, porque implica una enérgica actividad del alma y un valerosísimo acto de perseverancia en la adhesión al bien. Es en este punto donde aparece el tratamiento de la paciencia. Para el cristiano –dice Pieper- el martirio sería la máxima demostración de valentía, pero explica que no se debe buscar con demasiado afán. Eso es lo que cuenta *Diálogos de carmelitas*, que está basado en una novela de Gertrudis Von Le Fort.

R.A. Gauthier, O.P. en su espléndido libro *Magnanimité. L'Idéal de la Grandeur dans la Philosophie Paine et dans la Théologie Chrétienne* (Librairie Philosophique J. VRIN, París, 1951) hace una sugestiva narración de la transformación de las virtudes clásicas griegas al enfrentarse con el cristianismo. La valentía, que incluso en Aristóteles se refiere exclusivamente al coraje militar, va a ser interpretada de otra manera por la moral estoica. La extendió a todo el dominio de la vida moderna. El valor se demuestra no solo frente a la muerte, sino frente a la pobreza, a la enfermedad, etc. A partir de ese momento va ligada a la magnanimidad. Para Crisipo, hay cinco virtudes subordinadas a la valentía: perseverancia, magnanimidad, confianza, firmeza y energía. La perseverancia es la ciencia que se ocupa de lo que ha sido bien juzgado; la confianza en la ciencia gracias a la cual sabemos que no hay en nuestro camino nada peligroso; la magnanimidad es la ciencia que nos eleva por encima de lo que puede suceder tanto a los buenos como a los malos; la firmeza es la ciencia del alma que se muestra invencible; la energía es la ciencia que realiza su propósito sin dejarse desanimar por el esfuerzo que exige.

El enfoque psicológico del comportamiento quiere ir más allá de esta descripción moral. Es cierto que la teoría de las virtudes ha recuperado una nueva juventud. La psicología moderna ha vuelto a interesarse por el tema de las virtudes. Martin Seligman en *La auténtica felicidad* (Vergara, Barcelona, 2003) considera que seis virtudes están presentes en todas las culturas y en todas la religiones y una de ellas es el valor. Incluye en la valentía la perseverancia, la laboriosidad y la diligencia.

También se ha interesado mucho la psicología moderna por el concepto de afrontamiento (*coping*). Se entiende por afrontamiento el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionen los problemas y, por lo tanto, reducen el estrés. Miller lo define como el conjunto de respuestas aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de *arousal* mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva. Richard Lazarus ha sido uno de los pioneros en estudiar estos hechos (Lazarus, R.S. y Folkman, S.: *Estrés y procesos cognitivos* (Martínez Roca,

Barcelona, 1986). Meichenbaum, D. En *Manual de inoculación de estrés* (Martínez Roca, Barcelona, 1987) ha estudiado también el modo de superar la ansiedad producida por la aparición de una amenaza o un peligro. Hay, una diferencia notable entre estas habilidades para el afrontamiento y la valentía. En un caso se pretende enfrentarse al sentimiento de miedo, en el otro enfrentarse al peligro y, como he señalado, no tanto por librarse de él como para realizar un proyecto, un valor o cumplir un deber.

En el libro de Anthony James y Bertran Cohler *The Invulnerable Child*, (The Guildford Press, Nueva York, 1987). El papel de la adversidad. Desde tiempo inmemorial, la adversidad ha sido considerada negativamente como una parte de la naturaleza humana, pero también positivamente como un fundamento para el heroísmo del hombre. "Dulces son los usos de la adversidad –escribe Shakespeare en *As you like it*– "por una parte, es fea y amarga", como un sapo (toad), pero también es una preciosa joya". Hay un cierto desprecio por la vida fácil. "La abundancia y la paz alimentan la cobardía. La dureza es siempre madre de la dureza" (*Hardness ever of hardness is Mother*", dice en *Cimbelino*. Bacon dice lo mismo; *He knows not his own strength that hath not met adversity*, dice en su ensayo "Adversity". Causa "fortitude, of which stuff heroes are made". Oliver Goldsmith considera que el mayor objeto del universo es "a good man struggling with adversity". En este siglo., Toynbee describe tres clases de respuestas: una desintegradora, característica de las sociedades más vulnerables; una desintegración pasajera, seguida por una reintegración, cuando el sujeto sucumbe pero después se repone; y finalmente, la aparente habilidad para aprovechar la adversidad y hacerse más fuerte, más cohesionada, y más creadora como consecuencia de haber estado expuesta a aquella.

Como he explicado en muchas ocasiones la psicología tiene dificultades para estudiar la libertad. Prefiere reducir el comportamiento humano a una serie de mecanismos más o menos sofisticados. Algo parecido pasa con la valentía, por eso no encuentro estudios estrictamente psicológicos sobre ella. En este punto me fue de gran utilidad el libro de Paul Tillich *El coraje de existir* (Estela, Barcelona, 1968) porque consideraba el acto de valentía como algo misterioso, irreducible a mecanismos psicológicos.

Da una interpretación existencial al valor: "El valor es la autoafirmación del ser a pesar del hecho de la nada. El valor siempre incluye un riesgo, está siempre amenazado por la nada, sea el riesgo de perderse a sí mismo convirtiéndose en una cosa dentro de la totalidad de las cosas, o de perder el mundo propio en una auto-relación vacía. El valor necesita el poder de ser, un poder que trasciende la nada que es experimentada en la angustia del sino y de la muerte, que está presente en la angustia de la vaciedad y el absurdo, que es efectiva en la angustia de la culpa y la condenación. El valor que funde esta triple angustia dentro de sí mismo debe estar enraizado en un poder de ser que es mayor que el poder de uno mismo y que el poder del propio mundo. Ni la auto-afirmación como parte ni la auto-afirmación como uno mismo está más allá de la múltiple amenaza de la nada. Y esto significa, que todo valor de ser tiene una raíz religiosa abierta u oculta. Pues la religión es el estado de ser captado por el poder de ser sí mismo (p.148).

Otro autor que ha influido en mi modo de tratar el tema de la valentía ha sido Renè Le Senne. Los moralistas franceses son, por tradición, estupendos analistas de la existencia humana. Sartre decía que, además, habían sido los grandes creadores de la prosa francesa. En su obra pretende mantener la trascendencia original de la exigencia moral, su espiritualidad irreducible a un hecho determinado a "un producto necesario

de las condiciones biológicas y sociales de la vida humana” . Nos recuerda sin cesar la obligación de obrar, pero también de reflexionar. Es preciso que la acción vaya iluminada desde dentro. Sus análisis pretenden alcanzar las intenciones que dirigen la acción y, por encima de ellas, “hacia el trasfondo del espíritu, en donde germinan sus intenciones, en la unidad singular e invisible de la conciencia secreta”. Este proyecto lo relaciono con la obra de Blondel que tanto me ha interesado desde hace años. Al escribir “Las maneras más nobles de vivir que hayan sido propuestas a la humanidad” nos ofrece ejemplos, nos conduce a reflexionar sobre las razones que les dan valor, a simpatizar con la intención de la cual son testimonio y la ejerce para con nosotros mismos la actividad en la que el yo se conoce y se hace responsable de sí. Lo que me interesó más de todo extenso *Tratado de moral general* (Gredos, Madrid, 1973) fue su reiterada afirmación de que “el sentimiento propiamente moral es la valentía”. Cada moralista, indica, ha realzado uno u otro aspecto del sentimiento moral. Los moralistas ingleses insistieron en el altruismo, la benevolencia, el interés y la simpatía. Soloviev pensaba que hay tres dones primordiales de la moralidad: el pudor, la simpatía y la piedad. Durkheim mencionaba tres elementos de la moralidad: el espíritu de disciplina, la vinculación a los grupos sociales, y la autonomía de la voluntad. Muchos piensan que debe ser la justicia, que Platón entendía paralelamente como la armonía de las funciones del alma en el individuo y de las funciones del Estado en la ciudad. En el individuo consistía en el equilibrio de las tres partes del alma: la concupiscencia, la valentía y la razón (*Rep.* 436 a-b). Le Senne considera que la justicia puede convertirse en un argumento de reivindicación egoísta, totalmente hedonista, o por el contrario la trama de una amistad recíproca y moral. Esto significa que la justicia toma su solidez de algo distinto de ella, de un sentimiento más profundo. Esta virtud primitiva es la valentía, y la valentía es donde hallaremos la asociación de energía y de voluntad supuesta por el doble sentimiento moral. Si se observa además, el estrecho parentesco verbal de *corazón* y *coraje* (=valentía) la virtud en la valentía se hace particularmente íntima: ser valiente es tener corazón; y el pensamiento corriente ha retenido tan profundamente esta conexión de la virtud y de la valentía que en el hombre valeroso, por *valor* se tiene la valentía, y únicamente la valentía se tiene como el constitutivo del valor entero. Si esto es disminuir la riqueza y la fecundidad del valor infinito, y que haya en esta reducción del valor a la valentía una parcialidad para la moral, no lo discutiremos; pero esta exageración no quita nada a la constatación de ella exagera; es claramente la valentía la que se considera en esta reducción como constitutivo del valor moral; y la razón de ello es sin duda que en la urgencia, en el peligro, al cual no deja de esperar el discolismo difuso de la sensibilidad humana, el valor que salva la existencia debe aparecer como el primero de todos los valores, o mejor como el valor único, la fuente humana de todos los valores derivados.

La identidad de la valentía y el sentimiento moral se verifica en ese hecho universal de que toda disposición humana se hace precisamente moral en el momento en que ella retiene la valentía. Es el alma misma de la moralidad porque “la facilidad” que no es más que la expresión objetiva de la cobardía, es la corrupción de todas las virtudes. Por la facilidad, la compasión se convierte en sensiblería y produce más mal que bien, el amor se convierte en adulación, muelle y culpable, la inteligencia en habilidad y astucia. Algo parecido afirma Josiah Royce en *The Philosophy of Loyalty* (MacMillan, Nueva York, 1908). Este autor presenta ahí la lealtad como el sentimiento moral (cfr. Después, p.596). Pero si la lealtad no es para él más que la expresión de la espontaneidad, no recibirá esta dignidad y Royce supone en todas partes que debe ser querida por el individuo en cuanto que él escoge una “causa” para hacer de ella “su” causa y el objeto de la lealtad. La lealtad tal como él la alaba es tan poco natural que repite que sin ella el hombre no es más que “a collection of impulses” (p.27) “A sort of

chaotic self-will, according as the momentary play of desire determines" (p. 31). El hombre tiene necesidad de la causa y de la lealtad para estar unificado; pero hasta aquí la lealtad es más útil que moral. Si se convierte en digna de alabanza, es en tanto que el hombre se ve invitado por ella a permanecer leal donde es difícil serlo y por consiguiente es en definitiva la valentía la que es el alma de la lealtad como sentimiento moral. Si por ejemplo Royce opone el ejemplo del Bushido japonés al individualista "que conoce más bien sus derechos que sus deberes", es porque la lealtad japonesa por su influencia "has expressed itself in an heroic vigor of life" (p.76). Esta mención del Bushido japonés corroboró la relación que había establecido por otros caminos.

Volviendo a Le Senne encuentra tres momentos en la dialéctica de la valentía: (1) el momento inicial e íntimo, (2) la transformación de la resistencia externa, (3) la valentía gloriosa. Se da cuenta de que al identificar el sentimiento moral con la valentía parece olvidarse que esta puede ser mala, como sucede en el caso de los criminales. Da tres respuestas a esta objeción:

1. El criminal no es tal por la valentía que aporta en la ejecución de su crimen sino por la cobardía por la que se deja llevar a él. Eso que la opinión de todos ratifica dando al criminal valiente la estima que su valentía merece y considerando como dos veces criminal a aquel que comete cobardemente un crimen.
2. La conciencia común piensa que se puede esperar algo mejor de un criminal valiente que de un alma débil, que por cobardía o solo por indiferencia deja de hacer el mal.
3. Propone una respuesta más sofisticada apelando al espíritu que responde a la acción de la valentía por el acontecimiento que ella espera.

Otro autor, también francés que ha tratado de la valentía en su estilo descriptivo, excesivamente prolijo, pero que contiene iluminaciones geniales es Vladimir Jankèlèvitch en su obra *Les vertus et l'amour*, T.1 Flammarion, París, 1986. También considera que la valentía es la virtud inaugural, de la misma manera que la fidelidad es la virtud de la continuación, y el sacrificio del fin. Toda la tradición distingue la valentía de la temeridad ciega. Como dice Platón en *El Sofista* tiene que participar de la justicia, es decir, de la sabiduría. Para este autor, como para Tilleth y Le Senne, la valentía tiene un plus difícil de explicar, es un acto originario nuevo, como la libertad. "Yendo contra corriente de los instintos y de los reflejos perniciosos que nos perderían queriendo salvarnos, la valentía nos fabrica una sobrenaturaleza, una naturaleza contra-natural; corrige, impidiendo que la bestia miedosa recule, las aberraciones de nuestra teleorgia natural" (...). La valentía obedece a la vocación del espíritu, que es una vocación de libertad. Lejos de "dejarse tentar" mecánicamente por una seducción más fuerte que su error, supera las resistencia de la materia; lejos de ceder a la tentación, la rechaza; dice no allí donde la tentación dice sí; en el duelo de las fuerzas naturales hace triunfar la victoria de la sobrenaturaleza sobre el egoísmo. El miedo es, como la mentira, una tentación de facilidad, una dimisión, una solución de fortuna que nos dispensa en el último minuto de inventar cualquier otra solución. (120). Una ética de la valentía debería comenzar por una psicología negativa de sus falsificaciones, la chulería, la violencia, la fiereza. Después tiene que contemplar las tres formas de la valentía: valentía de ser uno mismo, valentía de la verdad, valentía de sufrir o morir (138).

Mencionaré para terminar algunos textos clásicos. Platón habla de la valentía en el *Laques* y también en el *Protagoras* (360 d) y en el cuarto libro de la *República*. Aristoteles consagró a la valentía buena parte del libro III de la *Ética a Nicomaco*, aplicando la teoría del justo medio: el valor está entre la cobardía y la temeridad. Séneca habla de ella en *De tranquillitate animi*, y en *De constantia sapientis*. Descartes, en su *Tratado de las pasiones* (II, art.59 y III art.171 y 173) pone la valentía bajo la dependencia de la esperanza. Y Kant la trata en la *Metafísica de las costumbres II*.