

Angustia De Crecimiento, Angustia Para La Vida

Juan José Martínez Ibáñez

Resumen

El autor propone una nueva manera de pensar el concepto de la angustia. A través del psicoanálisis clásico y de las corrientes psicodinámicas a quedado definida la angustia en relación a la separación del objeto/sujeto. De tal manera que siempre van juntas angustia y separación. Las nuevas investigaciones en los distintos campos de la ciencia como en la neurociencia, en la neurobiología interpersonal, en la neurofisiología, en la teoría del apego y en el modelo relacional permiten definir a la angustia desde otro vértice. Y éste tiene que ver con conocer que los seres humanos en tanto mamíferos tienden al crecimiento, a la supervivencia, a la vida a través de conseguir seguridad y confianza. Y esta seguridad la necesitamos para crecer, que es un sinónimo de vida, de supervivencia. Desde esta perspectiva, la angustia sería una emoción que permitiría conectar en momentos de inseguridad con alguien que dé esa seguridad.

Palabras clave: Neurobiología Interpersonal; Teoría Polivagal; Apego; Psicoterapia Relacional; Sistema Nervioso Simpático; Crecimiento; Supervivencia.

Abstract

The author proposes a new way of thinking about the concept of anguish. Through classical psychoanalysis and psychodynamic currents, anxiety has been defined in relation to the separation of the object / subject. In such a way that anguish and separation always go together. New research in different fields of science such as neuroscience, interpersonal neurobiology, neurophysiology, attachment theory and the relational model allow us to define anguish from another vertex. And this has to do with knowing that human beings as mammals tend to growth, to survival, to life through achieving security and trust. And we need this security to grow, which is a synonym for life, for survival. From this perspective, anguish would be an emotion that would allow us to connect in moments of insecurity with someone who gives that security.

Key words: Interpersonal Neurobiology; Polyvagal Theory; Attachment; Relational Psychotherapy; Sympathetic Nervous System; Growth; Survival.

Introducción

Es para mi un honor que PsiRelacional haya pensado en mi para que colabore con un artículo sobre la angustia de crecimiento, en esta nueva revista que estáis desarrollando. Siempre que aparece una nueva publicación que siembre de nuevos pensamientos el campo relacional en psicoterapia es de agradecer. Y también es importante reconocer el esfuerzo de aquellos de vosotros que la estáis poniendo en marcha. Vaya desde ya mi reconocimiento y mi enhorabuena por este lanzamiento.

Hablar de este concepto de la angustia de crecimiento, me retrotrae a los momentos en los que comencé a pensar en ello. Como psicoanalista formado en la International Psychoanalytic Association, tuve que estudiar mucho a Freud y a sus seguidores, y algo que siempre me parecía poco serio durante mi formación era la insistencia en la clínica, en la técnica, en los casos clínicos, y la poca dedicación a la teoría. Parecía que lo que importaba más era que cada colega se sintiera halagado por haber aportado alguna interpretación original a su paciente, que en la efectividad de ese aporte. Uno de los temas que se repetía más, y sigue ocurriendo dentro de esta forma de pensar, era la angustia de separación. Este fue un tema clave para entender la angustia dentro del pensamiento psicoanalítico clásico.

Pero nadie pensaba en que para crecer es necesario separarse. Y no solo es necesario, sino vital. Porque para crecer hay que separarse de lo anterior. De modo que empecé a desarrollar esta idea. Cuando comencé a hacerlo, todavía no estaban todos los conocimientos que la neurociencia ahora nos aporta. A medida que fui estudiando más sobre el ser humano, comencé a afianzar más esta idea del crecimiento como una tarea ardua y difícil para el ser humano.

Hay una frase de Bion en su libro *Atención e interpretación* que desde que la leí, me abrió mi mente. Dice así: “la resistencia al crecimiento es endopsíquica y endogregaria; está asociada con la turbulencia en el individuo y en el grupo al cual pertenece la persona que crece” (p. 36). Y más adelante en el mismo libro dice: “promover el crecimiento o la vida (que es un sinónimo de crecimiento) (p. 62). Esto me llamó la atención porque crecer es algo que los seres humanos desarrollamos sin pensar sobre ello. Es algo natural a lo que no le damos importancia, cuando es gracias al crecimiento que logramos evolucionar.

Pero como he dicho antes, los seres humanos crecemos, evolucionamos, y en estos últimos años he seguido repensando sobre este concepto, y gracias a la tecnología se ha podido investigar lo que pasa en nuestro cerebro, y en nuestro sistema nervioso. De este modo hemos logrado tener nuevos conocimientos de nosotros, en tanto seres vivos, que nos han permitido modificar la manera en la que nos habíamos definido durante miles de años.

El modelo relacional aplicado a la psicoterapia me permitió integrar de una manera consiliente (Wilson, 1999) todos los conocimientos que tenía del modelo relacional,

como por ejemplo, la intersubjetividad, los interpersonalistas y la teoría del apego, a los que le pude agregar los aportes de la neurobiología interpersonal y de la teoría polivagal porque comparten algunos puntos en común. Esta maravillosa concurrencia de Mitchell, Bowlby, Siegel, Schore, y Porges me ayudó gradualmente a comprender el funcionamiento mental humano.

De esta manera volví a repensar en la angustia, como lo que es. Porque es una emoción. Pero a su vez, a la luz de estas nuevas investigaciones, la palabra emoción adquirió una nueva concepción. Y como fruto de estas nuevas investigaciones escribí un libro titulado *El enigma de la angustia*, que Ágora Editorial tuvo a bien publicar en 2017.

De modo que este artículo tiene la novedad de integrar los conceptos anteriores con los que comencé a pensar en la angustia de crecimiento y los conceptos actuales que permiten entender a la angustia como una emoción. Para ello cuento con EL consentimiento de la revista CeIR y de la editorial Ágora Relacional que me ha permitido insertar algunos fragmentos de mis artículos y mis libros, a los que les he agregado nuevas actualizaciones.

Finalmente, quiero hacer una aclaración en relación a la terminología que voy a utilizar sobre el tema de la angustia. Como afirma Carlos Rodríguez Sutil en su libro *Psicopatología Psicoanalítica Relacional*, (2014), “El término “angustia” procede del latín *angustiae*, estrechez..., y que al inglés se vierte como *anxiety*. Cuando entre nosotros se publican obras inglesas habitualmente se vierte *anxiety* como *ansiedad*. Conclusión: angustia y ansiedad proceden del mismo origen” (pp. 250-251).

A lo largo del artículo utilizaré como sinónimos angustia y ansiedad. Que su raíz proviene de la palabra “*Angst*”, estrecho, angosto, lo comprobamos porque el estado de angustia produce alteraciones fisiológicas en el organismo, tales como elevación del ritmo cardíaco, temblores, sudoración excesiva, sensación de opresión en el pecho o de falta de aire, que surgen como consecuencia de haberse estrechado los distintos órganos afectados.

Evolución, supervivencia y las emociones

Como nos dice Stephen Porges (2017):

“Con la evolución, la transición de reptiles a mamíferos se tradujo en un sistema nervioso capaz de identificar la seguridad, especialmente con respecto a los congéneres cuya proximidad y tacto eran seguros. Esta actitud adaptativa requería de mecanismos neuronales que pudieran desactivar las estrategias defensivas bien desarrolladas que caracterizaban a los reptiles y otros vertebrados más “primitivos”. La necesidad de los mamíferos de detectar la seguridad era producto de varias necesidades biológicas. Primero, a diferencia de nuestros extintos antepasados reptiles de los que venimos, todos los mamíferos precisan al nacer de los cuidados

de la madre. Segundo, la supervivencia de varias especies mamíferas incluidos los humanos, requiere interdependencias sociales duraderas. Para estas especies mamíferas, el aislamiento es “traumático” y una grave amenaza para la salud. Por consiguiente, los mamíferos necesitan poder identificar un entorno seguro y a un congénere seguro, para desactivar los sistemas defensivos y así criar y expresar un comportamiento social apropiado. Tercero, el sistema nervioso mamífero precisa de entornos seguros para ejercer distintas funciones biológicas y conductuales, incluyendo la reproducción, la lactancia, el sueño y la digestión. Esta necesidad es particularmente acuciante en periodos de gran vulnerabilidad, como la gestación, y los primeros días de vida. En el marco de esta necesidad de seguridad que permite funciones biológicas específicas, encontramos la expresión del comportamiento social y la regulación de las emociones” (p. 56).

A través de estas palabras, creo que podemos concluir que en tanto humanos estamos preparados para desarrollar nuestro crecimiento, o sea nuestra vida, teniendo en cuenta cada una de estas características. Hasta ahora hemos crecido dentro de nuestra cultura, donde ha predominado el enfoque humanista, y desde allí hemos extrapolado muchas de las interpretaciones que las distintas corrientes de pensamiento nos han dado. Pero ahora estamos en mejores condiciones que antes para afirmar que tenemos que integrar estas nuevas investigaciones que nos llegan desde el campo de la neurobiología interpersonal junto con todos los aportes de las humanidades.

Desde esta perspectiva la supervivencia de nuestros organismos no es solamente dependiente de las interpretaciones que le demos a nuestras acciones, sino que también tenemos que tener en cuenta a la programación biológica como especie. Nosotros heredamos filogenéticamente la arquitectura biológica para desarrollar nuestra vida, que es nuestro crecimiento. Y estas pautas generales que acabo de mencionar debemos tenerlas en cuenta para poder conocer a otro ser humano.

Y para desarrollar nuestra vida necesitamos dos procesos biológicos básicos que son la protección y el crecimiento. Y las características de estos procesos son que no son simultáneos, sino que se intercalan dependiendo de las circunstancias de la vida. Quiere decir que mientras necesitemos protección no podremos crecer y que para crecer tendremos que alejarnos de la protección. Tenemos que tener claro que estos son procesos biológicos, y que al comienzo de nuestra vida necesitaremos de los demás para poder vivir, pero que llegará una etapa del desarrollo donde los demás no estarán disponibles para darnos su ayuda, aunque los necesitemos. Pero estos modelos operativos internos seguirán manteniéndose toda la vida.

De modo que para asegurarnos nuestra supervivencia necesitamos entornos seguros que nos faciliten la protección. La seguridad es fundamental para que los humanos perfeccionemos nuestros potenciales en las distintas áreas de la vida. Esa seguridad no sólo es necesaria para el comportamiento social y relacional, sino también para poder acceder a las estructuras del cerebro superior que nos permite a los humanos ser creativos.

Aunque estos procesos pueden observarse objetivamente y describirse subjetivamente, representan una interacción compleja entre nuestra experiencia psicológica y nuestra reacción fisiológica. Estas interacciones psicológicas y fisiológicas dependen de la comunicación bi-direccional dinámica entre los órganos periféricos y el sistema nervioso central que conecta el cerebro con estos órganos.

De esta manera, el afecto y el comportamiento social y relacional se describen de un modo más preciso cuando se consideran procesos biopsicosociales, más que psicológicos ya que nuestro estado fisiológico puede influir profundamente en la calidad de estos procesos psicológicos y nuestras sensaciones, a su vez, pueden determinar los cambios dinámicos de nuestra fisiología.

Por lo tanto, como vemos por estas descripciones, la tarea más importante de nuestro sistema nervioso es garantizar nuestra supervivencia. Y las reacciones que provocan que podamos sobrevivir, son las emociones. De esta manera tenemos que las reacciones emocionales básicas son las encargadas de asegurarnos nuestra supervivencia, nuestro crecimiento, en definitiva, la vida.

Desde el punto de vista neurofisiológico, las emociones organizan las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas el contacto visual, la expresión de la cara, el tono de voz, los gestos, la postura, el momento en que ocurre el acontecimiento y la intensidad con que el evento aparece en la vida de la persona. Como vemos, ninguna de estas reacciones son verbales. Sino que son reacciones provocadas por la actividad del sistema nervioso autónomo, y el sistema endocrino, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para asegurar la supervivencia. Y estas reacciones son las que llamamos reacciones emocionales.

Mientras los aspectos cognitivos están vinculados más a la programación del desarrollo de cada individuo, las emociones y los afectos representan nuestras herramientas ancestrales heredadas para vivir. Los modelos animales han demostrado definitivamente que todas las emociones básicas que operan en sistemas, están organizadas en las regiones subcorticales pre-cognitivas del cerebro. Lo que esto significa es que las herramientas emocionales para los sentimientos y para vivir no están creadas por las experiencias vividas, aunque ellas pueden ser modeladas por éstas.

Hay muchos autores que nos han hablado y nos han hecho aportaciones en relación a las emociones. Entre ellos destacaremos a Daniel Stern (1993), Tronick, (2009), Siegel (2009), Ekman (2004), Tizón (2010), Marrone, (2014), Coderch (2014), Ávila Espada (2013), Riera i Alibés (2011), Sandra Buechler (2015), LeDoux (2019), Trevarthen (2005) y Jaak Panksepp (2009).

Panksepp, (2012), por ejemplo, dice que tenemos siete sistemas emocionales de base neuronal que están sólida y consistentemente apoyados por investigaciones neurocientíficas. Ellos son: el sistema de búsqueda/expectativa, el sistema de

miedo/angustia, el sistema de ira/rabia, el sistema de sensualidad/sexual, el sistema de cuidados/crianza, el sistema de pánico/dolor/tristeza y el sistema de alegría/juego. Esta es una de las clasificaciones que se hacen en relación a las emociones. Como ya he dicho antes, otros investigadores proponen otras clasificaciones de las emociones, y lo que tienen en común, es que la angustia, como es el tema que estoy desarrollando, está presente en la mayoría de ellas.

Este último autor nos dice que las emociones son las fuerzas fundamentales de la mente humana, que son de la mayor importancia, tanto para la salud mental como para los trastornos mentales. Está claro que todos los cerebros mamíferos heredaron una variedad de disposición emocional como unas herramientas para vivir. Estos sistemas, incluidos los de búsqueda, miedo, rabia, placer, cuidados, angustia y la alegría, son de vital importancia para generar estados afectivos primarios, o sea, estados psicológicos básicos, tales como interés urgente, deseo, parálisis, rabia, erotismo, nutrición, tristeza y felicidad

Esta es una de las consideraciones importantes que tendré en cuenta para poder pensar sobre el concepto de la angustia. Porque al no ser considerada como una emoción, a lo largo del desarrollo de nuestra cultura y de nuestra educación, no nos fue permitido integrarla dentro del repertorio de nuestras emociones. Ya hemos dicho que la angustia es una reacción emocional, y como todas las emociones, está al servicio de la supervivencia. El problema con el que nos encontramos en el presente es que al no conocer las características de las emociones, a la angustia solamente se la ha tenido en cuenta por sus rasgos fisiológicos y fenomenológicos. Al ser una reacción que provoca sudoración, palpitaciones, contracturas, dificultad para respirar y para tragar, la hemos convertido en una enemiga a combatir.

Me gustaría que podamos definir a la angustia como una emoción que provoca un estado de excitación fisiológica en nuestro cuerpo, en nuestra mente y una agitación en nuestras relaciones, que puede responder a la experiencia actual, a una previsión del futuro o a una reflexión sobre el pasado, como una manera de conseguir que el organismo se ponga activo para desarrollar las conductas necesarias para asegurar la supervivencia.

También tenemos que tener en cuenta que hasta ahora se ha definido a la angustia desde un punto de vista psicológico (sensaciones de temor o de desasosiego) o psiquiátrico (trastorno de angustia). Pero si tenemos en cuenta los aportes de las investigaciones en neurociencia, y en concreto a las investigaciones sobre el sistema nervioso autónomo, podemos entender que las sensaciones psicológicas definitorias de la angustia cobran gran protagonismo desde la teoría polivagal (Porges, 2017). El punto de partida es la dependencia de la angustia de un estado autónomo caracterizado por la activación del sistema nervioso simpático, paralela a una regulación negativa del circuito vago “ventral” y el sistema de conexión social.

Afortunadamente, hay profesionales que tienen en cuenta la importancia de la comunicación bidireccional entre la corteza y las zonas subcorticales. La información

sensorial se desliza del cuerpo (sistema límbico, tallo cerebral) a la corteza y condiciona nuestra respuesta a lo que sucede. Y los procesos que se dan en la corteza pueden influir en las zonas subcorticales por medio de los procesos cognitivos y afectivos relacionados con nuestra visión del mundo y nuestras reacciones a las distintas características del entorno.

La estrategia consistente en subyugar las sensaciones y privilegiar los procesos cognitivos se enmarca en la larga tradición de la cultura occidental, que hace hincapié en la racionalidad a costa de las sensaciones. Tenemos que ser conscientes que para estar a salvo, o sea, para asegurarnos la supervivencia, es imprescindible sentir seguridad en el entorno más cercano, y esta seguridad viene transmitida desde el sistema nervioso y las conexiones neuronales, antes que nos llegue a la corteza cerebral.

A la hora de definir la seguridad, en nuestra cultura se da una perspectiva paradójica: nos centramos en las palabras y en las representaciones cognitivas y minimizamos las respuestas corporales y las sensaciones. Como profesionales y académicos creemos poder definir la seguridad con nuestras aptitudes cognitivas. Sin embargo estar a salvo es, en realidad, la respuesta del sistema nervioso, ya sea central o autónomo al entorno.

Y como estamos hablando de la importancia de definir la seguridad, yo trato que la entendamos como la conducta que nos permite crecer, avanzar en la vida. Lamentablemente en nuestra cultura, con los modelos operativos internos que nos dan, nos transmiten la idea de que la seguridad es la ausencia de temores, de angustia, de dudas. Pero como vamos comprendiendo que nuestro sistema nervioso es el que necesita la seguridad para poder seguir creciendo, aunque sea con dudas, con temores o con angustia, lo importante será que avancemos, a pesar de todas estas dificultades. De modo que la seguridad será lo que necesitemos para avanzar, para crecer en la vida. Aunque sea con temores, con dudas y con angustia. Cuando no sintamos esa seguridad, es cuando no podremos avanzar.

Poder definir a la emoción como una reacción positiva para la supervivencia, me parece trascendental en nuestro desarrollo humano. Algunas de ellas, por su manifestación, por su expresión, son desagradables, molestas, pero nunca negativas, siempre tienden a favorecer la vida. Esto último es lo que quiero destacar en relación a esta nueva conceptualización de la angustia. En tanto es considerada una emoción, debería estar integrada en nuestro “patrimonio emocional humano”. Sin embargo, no es así y hasta ahora se la ha definido, pero no por sí misma, sino de una manera fenomenológica. Más bien por sus consecuencias, que por su naturaleza intrínseca. Al ser una desconocida en sus orígenes y al tener una característica desagradable, rápidamente se la ha catalogado como peligrosa, como algo que hay que expulsar, precisamente porque es negativa, porque asusta. ¿Pero realmente asusta, realmente es peligrosa? ¿O es que al no conocerla, en nuestra ignorancia, la convertimos en peligrosa? Algo parecido a lo que le pasaba a las mujeres histéricas

en la Edad Media, que se creía que estaban poseídas por el diablo y las quemaban en la hoguera, por poner un ejemplo de los tantos que tenemos en la historia de la humanidad sobre este tema del desconocimiento.

La mente y el funcionamiento mental

Y si hablamos de la angustia, y de los procesos mentales, tenemos que hablar de la mente. La mente no es una cosa, sino que es un proceso cognitivo-afectivo que surge del cuerpo (cerebro, sistema nervioso) y de las relaciones significativas con los demás, y que su función es regular el flujo de energía y de información y que está siempre cambiando, me permitió volver a pensar sobre algunos conceptos que creía que eran inamovibles.

El desarrollo mental humano es una de las claves para entender cómo hemos llegado los seres humanos a estar en la cúspide de la evolución. Pero no es la única clave, ni siquiera la más importante. Lo que nos ha permitido estar en la cúspide de la evolución ha sido la conducta solidaria y cooperativa que desarrollamos como grupo para la supervivencia del grupo. Esta es una actitud relacional, social.

Estos comportamientos relacionales, solidarios y cooperativos provocaron que nuestro sistema nervioso desarrollara unas conexiones neuronales que hicieron que nuestra mente tenga las características que hoy conocemos. Pero, ¿qué es nuestra mente? La respuesta acerca de definir a la mente ha traído innumerables controversias. Hoy, afortunadamente tenemos una definición operativa de la mente, que puede ser que no sea compartida por todos, pero al menos nos puede servir como punto de partida para poder pensar de una manera nueva y diferente.

Daniel Siegel (2017), que es quien ha creado esta definición junto con otros investigadores, nos dice que la mente es un proceso cognitivo y afectivo que emerge del cuerpo (sistema nervioso, conexiones neuronales) y de las relaciones significativas con los demás, y que tiene la función de regular el flujo de energía y de información.

Cuando decimos que es un proceso, estamos hablando de que está siempre en movimiento. No es algo estático como se creía hasta ahora. Tendríamos que entender a la mente como un verbo y no como un sustantivo. Siempre está cambiando. Por lo tanto, cuando hablamos de la mente no solamente lo hacemos pensando en nuestros pensamientos, o en lo racional, porque hoy sabemos que la mente es mucho más que el intelecto y el pensamiento lógico. Consideramos ahora que la mente está llena de nuestras emociones y recuerdos y está condicionada por lo que creemos e influenciada y modelada por nuestras vivencias y experiencias de vida en nuestro entorno.

Como consecuencia de lo anterior, la mente está tanto dentro de nosotros como entre nosotros. Habitualmente, cuando nos referimos al lugar de la mente, nos llevamos

el dedo índice de la mano a nuestra cabeza, y cuando hablamos de nuestro cuerpo lo hacemos señalando la parte que está debajo de la cabeza. Esta creencia errónea nos ha llevado a separar el cuerpo de la mente. Ahora sabemos que no podemos separarlos, porque nuestra cabeza también es nuestro cuerpo. Nuestro sistema nervioso inerva a todo el cuerpo, no solamente a la cabeza como erróneamente nos han modelado mentalmente. Entonces nuestra mente está dentro de nuestro cuerpo. Y como también sabemos que las experiencias de vida, nuestras relaciones, moldean a nuestras conexiones neuronales, algo que conocemos como plasticidad neuronal, también nuestra mente está entre nosotros.

Por qué propongo el concepto de angustia de crecimiento

Para poder entender este cambio en relación a la concepción de la angustia, vamos a hacer el esfuerzo de pensar en las horas posteriores al nacimiento de todo ser humano. El bebé en un momento llora. Y todos pensamos que ese llanto es porque tiene hambre. Eso los adultos lo pensamos de manera automática. Pero nunca pensamos que es lo que está pasando en la mente del bebé.

La realidad del bebé es bastante diferente. El bebé al sentir hambre espera que le satisfagan esa necesidad vital. Pero no llega nadie en ese momento preciso en el que está sintiendo hambre. Entonces el bebé empieza a angustiarse. Empieza a sentirse inseguro, y está en juego su supervivencia.

Esa angustia la siente porque su sistema nervioso autónomo hace que se dispare el sistema nervioso simpático, con una reacción de ataque o fuga. Esa activación hace que llore para que alguien acuda a restablecer su inseguridad. De modo que si no se alimenta se va a morir. Entonces el bebé llora, como una manera de conseguir que alguien le alimente para poder sobrevivir. En ese momento llega su madre y le da el alimento que necesita. Y el bebé después de unos instantes se calma.

He puesto el ejemplo del hambre para que lo podamos entender con facilidad, pero lo mismo pasaría en cuanto que la sensación de inseguridad dispare el sistema nervioso simpático, haciendo que alguien aparezca para restablecer la seguridad. El modo que tenemos los humanos de pequeños, para provocar que alguien nos ayude es a través del llanto o de la protesta. Y cuando aparece alguien con actitudes empáticas, sensibles, recíprocas, mutuas, receptivas y afectivas se calma la reacción emocional de la angustia. Y se restablece la seguridad.

De modo que la angustia tendremos que entenderla como una reacción emocional que está al servicio de la supervivencia, del crecimiento y de la vida. Gracias a la angustia los seres humanos podemos conectar con alguien que nos pueda dar seguridad. Cuando Bowlby hablaba de la base segura para explorar el mundo, estaba poniendo en primer plano una necesidad básica humana que es sentirnos seguros para poder crecer de manera estable.

Otro ejemplo que quiero compartir con vosotros es cuando los niños están a punto de entrar al colegio con seis años. El día anterior para ser más concreto, suelen estar radiantes de alegría, muy contentos. El tema principal es que van a ser mayores, porque van a ir al colegio. Van a ser mayores y a hacer cosas que hacen los niños mayores. Pero al día siguiente, cuando tienen que entrar al colegio ocurre un hecho constatable e incontestable. Comienzan a llorar, empiezan a decir que no quieren entrar, que se quieren volver a casa. Finalmente con un esfuerzo y un desconsuelo muy grande, por parte de los padres y de los niños, entran.

Van andando hacia la puerta del colegio con cara de susto y por supuesto con angustia, aunque ellos no lo saben, en esos momentos. Finalmente, y gracias a ese esfuerzo, que tanto los padres como los niños hacen, entran al Colegio. Mi primera reflexión que quiero compartir con todos vosotros es: ¿Por qué pasa esto? ¿Por qué si el día anterior, que estaban tan contentos, al día siguiente, menos de veinticuatro horas después, han perdido la alegría, han dejado de estar contentos? ¿Será una condición humana el hecho de sentir ansiedad para crecer?

Los psicoterapeutas relacionales hemos comprobado cómo se pone el acento en la separación. En ese sentido hemos continuado con las ideas del modelo clásico. Y es verdad que es así, pero ¿qué pasa con el impulso vital, con el impulso a crecer, con “la ilusión por ser mayor de los hijos”? ¿Dónde queda toda la energía por avanzar en la vida, aunque sea, porque no nos queda más remedio que hacerlo? Porque si sólo fuera por la separación evidentemente la vida sería un sufrimiento intenso, no tendríamos iniciativas para seguir viviendo. Solamente arrastraríamos pena y dolor.

Crear, es alejarnos de la base segura (Bowlby, 1998), para explorar el mundo que nos rodea. Eso produce angustia, pero al mismo tiempo, gracias por contar con esa base segura para explorar el mundo, que nos da protección, nos genera atrevimiento, curiosidad, interés por nuevas cosas, pero esto lo podemos hacer, efectivamente, porque afortunadamente, tenemos esa base segura. De esta manera la angustia es la emoción que permite que podamos crecer contando con alguien que nos va a dar protección y seguridad, pero... para que nos animemos a crecer.

De modo que no es solo por la separación, sino sobretodo porque queremos seguir creciendo. Y muchas veces de pequeños necesitaremos de los demás para conseguir-lo. Y el llanto, como consecuencia de la reacciones fisiológicas provocada por las conductas de ataque o fuga del sistema nervioso simpático, hace que alguien acuda a darnos la seguridad que necesitamos ... para poder seguir creciendo.

Pero la angustia no aparece en el repertorio de reacciones emocionales habituales durante el desarrollo de un niño. Y no aparece porque a nuestros padres, ese modelo operativo interno tampoco se lo dieron. Hasta que, generalmente durante la adolescencia, contactamos con la angustia. Maldita palabra. Y desde ese mismo momento, luchamos para quitarla, porque es algo malo. Pero como hemos dicho antes, ¿de verdad es algo malo? ¿No dijimos que las reacciones emocionales nos

aseguran nuestra supervivencia? ¿Cómo puede ser algo malo, aquello que sirve para vivir? De modo que si nuestra mente, en tanto moldeada por otra mente, no tiene la conexión que pertenece a la angustia, no la tendremos para poder auto-regularla. Y así funcionamos a nivel mental durante toda nuestra infancia y parte de nuestra adolescencia. Pero de lo que si nos vamos enterando, a medida que vamos creciendo, es de que “la angustia es algo que existe y que es muy mala”. Eso lo escuchamos en casa, en el colegio, en el Instituto, con los amigos, etc. De modo que el día que aparece en nuestra vida, ya nos tememos lo peor. Y como no nos enseñaron a auto-regularla, no sabemos qué hacer con ella.

Miedo es la palabra usada para hacer referencia a la angustia. Miedo es la emoción que aparece cuando la situación que genera inseguridad es real. Y angustia es la emoción que aparece cuando la situación que genera inseguridad es imaginaria. Lo real es comprobable, lo imaginario no.

La palabra angustia no existe durante muchos años de nuestra vida, nadie la menciona para explicarle a un niño su reacción emocional, para regularle emocionalmente de la manera correcta. Por eso cuando “aparece”, generalmente en la adolescencia, es un error describirla de esta manera, porque en realidad, ha estado todo el tiempo, sólo que sin mencionarla.

Ahora, de adultos, avanzamos, crecemos, por nosotros mismos, sin que tengamos que esperar de nadie ninguna ayuda, ningún apoyo. De pequeños, hemos estado constantemente avanzando sin parar y por supuesto, que la ansiedad era uno de los modos, de lograr que nuestra madre, acudiera en nuestra ayuda. Eso forjó un conocimiento relacional implícito, que desde entonces, repetimos a la espera de que nos llegue esa ayuda.

Me parece que poder pensar acerca de la ansiedad, en relación al crecimiento, nos aporta una actitud vital, ante lo difícil que es vivir. Poder pensar en que lo importante es crecer, Bion decía que el crecimiento es vida, nos permite tener una actitud ante la vida, esperanzadora y constructiva. Lo habitual es pensar acerca de la angustia, en relación con la separación. O sea, en relación a algo negativo. Poder crecer teniendo en cuenta sólo el dolor, el sufrimiento, la culpa, el duelo, la ansiedad, no es fácil.

Lo que yo propongo, es que sin dejar de contar con esos procesos, podamos poner el acento en el crecimiento, en el avance, en la vida. En cómo, a pesar de sentir esos sentimientos tan difíciles de sobrellevar, los seres humanos, por lo general, en su gran mayoría, seguimos hacia adelante.

La aplicación de la angustia de crecimiento durante la acción terapéutica

Se trata de una persona, a la que llamaré Antonio. Antonio es robusto, mide unos dos metros de altura, y llega a la consulta con aspecto de incredulidad. Me resulta difícil expresar con palabras la sensación que sentí, cuando vi a esta persona. Es un

varón, de unos 30 años, que apenas se sienta y le pregunto ¿Qué está pasando?, me mira como si no me mirara. Tiene la mirada perdida, quizás tal como él se encuentra.

Después de unos segundos que parecieron horas, me dice que no sabe por donde empezar. Le pregunto ¿qué es lo que te trae aquí. Y me dice que ya ha visto a unos pocos psicólogos, y que teme que aquí le pase lo mismo. Le digo que lo entiendo, si ya ha ido a otros psicólogos y yo soy otro más, es cierto que tenga dudas. Y le pregunto, ¿por qué has ido a ver a otros psicólogos? Y me dice que le pasó algo que le cambió la vida, y que no sabe como seguir viviendo. Le pregunto, ¿por qué no me cuentas qué te ha pasado?

Balbuceando, me dice que hace unos cuatro meses intentaron asaltarle. Me cuenta que tiene un comercio y que entró una persona a comprar, y de pronto le saca una pistola y lo amenaza con matarlo si no le da el dinero de la caja. Antonio intenta que el ladrón entre en razones, diciéndole que ha llamado a la central de la compañía de seguridad que tiene contratada y que en un rato la policía estará en la tienda, así que mejor que se vaya. El ladrón sigue encañonándole y diciéndole que le de el dinero, y en un momento Antonio se abalanza sobre el ladrón y éste la dispara, pero la pistola se encasquilla y entonces Antonio le empieza a pegar hasta que llega la policía y lo separan del ladrón.

En ese momento Antonio quiere matar al ladrón e intenta coger una pistola de uno de los policías. Como no lo consigue, los policías lo tranquilizan llevándolo aparte. Esta situación termina cuando la policía lleva detenido al ladrón, y Antonio empieza a contar lo ocurrido a la policía, para que quede constancia de lo que pasó. Una vez que termina de hacer la declaración, la policía le dice que se pase por la comisaría y si fuera posible con su abogado, para terminar de poner la denuncia correspondiente.

Entonces Antonio se va a un patio interior que tiene en la tienda y se desnuda completamente intentando comprobar que no tenía ninguna herida de bala. Ante su propia incredulidad, empieza a sufrir una crisis de angustia. Le cuesta respirar, está agitado, tiene unas palpitaciones muy intensas y está asustado, de modo que los policías que aún quedaban en la tienda se lo llevan a Urgencias del Hospital.

Desde entonces, no se siente el mismo de antes, y él quiere ser el mismo de antes. Pero no sabe por qué no puede. Los días posteriores al intento frustrado del robo, no podía dormir y tenía que tomarse unos ansiolíticos que le dieron en el Hospital para poder dormir y relajarse. De esto han pasado cuatro meses, y Antonio no ha podido volver a la tienda. Al principio se quedó mudo. No podía hablar, con nadie. Antonio está casado con dos hijos, y le costaba reconocer a su familia.

Después de agradecerle que haya tenido el valor de contarme lo que le pasó, porque no es fácil volver a recordar todo lo ocurrido, ya que al hacerlo se movilizan todas las sensaciones nuevamente, le pregunto si cree que lo que le pasa ahora no debería pasarle. Y me dice que cree que no. Que ya han pasado cuatro meses, y que ya debería estar mejor.

También me cuenta que su entorno le dice que ya debería volver a la tienda, que no entienden por qué no puede. Y me dice que está muy angustiado, que ha ido varias veces al psiquiatra para que le quiten la angustia, y que ha ido a varios psiquiatras y psicólogos porque quiere que se quite la angustia.

Entonces le pregunto si sabe por qué está angustiado. Y me dice que es por lo que le pasó. Entonces le digo que lo que le pasó él lo ha resuelto bien. Y me mira con incredulidad. Entonces le vuelvo a preguntar, ¿por qué estás angustiado si la situación a la que te has enfrentado la has resuelto bien? Y con cierta confusión en su mente, me pregunta ¿a qué te refieres? Y le digo a que ha sido capaz de defender su vida, su tienda, su dinero, de llamar a la policía y de reducir al ladrón. Y me dice: sí, pero entonces por qué estoy así, esto es por lo que pasó. Porque si no le falla la pistola ahora podría estar muerto. Y le digo que es verdad, pero también es verdad que la pistola falló y el pudo reducir al ladrón.

Y me mira otra vez con incredulidad, y me dice, balbuceando, ¿entonces tú crees que lo hice bien? Y le digo que sí, pero le pregunto y ¿tú que crees? Y me dice que él también cree que lo ha hecho bien, pero que todos le dicen que lo ha hecho mal, porque ahora podría estar muerto. Podrías estar muerto, pero la verdad es que no lo estás, le afirmo. Y no solo eso, sino que desde ese día, has seguido viviendo y tratando de retomar tu vida para continuarla. Esa es la realidad. A lo mejor, tendremos que pensar que la posibilidad de que podrías estar muerto no es la realidad. Entonces, ¿por qué estoy tan angustiado?, me pregunta con mirada confusa.

Eso es lo que vamos a tratar de averiguar juntos, por qué si ya has pasado por la situación realmente mala, peligrosa y generadora de inseguridad, a qué se debe que ahora estés inundado por la angustia. ¿Te parece que podremos averiguarlo? Le pregunto, y me dice: “es la primera vez que un psicólogo me ha comprendido. A todos los demás no los entendía, porque me decían que ya tendría que haberlo superado, que no tendría que estar tan mal. Pero contigo me siento bien”. Ya el próximo día empezaremos a reflexionar sobre por qué tienes que sentir tanta angustia, le digo.

Durante las sesiones que duró el tratamiento, Antonio pudo ir reflexionando sobre el porqué de la angustia. Pude lograr que pensara que la angustia, es una emoción que la tenemos desde pequeños y está al servicio de nuestra supervivencia. Poco a poco pudo integrar en su funcionamiento mental a esta emoción, entendiendo que siempre que nos encontremos en una situación nueva en nuestras vidas, la sentiremos. Con la angustia comenzamos nuestra vida, con alguien que cuidó de nosotros y con la angustia continuaremos.

La angustia es una señal de que nos encontramos en una situación de crecimiento. Y todo crecimiento pone en juego a nuestra supervivencia. Y nuestra mente genera esa señal para que alguien venga a nuestro lado para ayudarnos a crecer. Eso ocurrió

durante muchos años de nuestra vida, y de mayores la seguimos sintiendo, porque una parte de nuestra mente, la parte infantil, reclama la presencia de alguien que nos ayude para explorar el mundo. Pero como ya no somos pequeños, ya no viene nadie. Y tenemos que seguir avanzando por nosotros mismos.

Antonio pudo empezar a mejorar, cuando pudo integrar en su vida, que la acción que permitió apresar al ladrón, fue de un valor muy grande. Reconocer que no había sido un error, sino todo lo contrario, le ayudó a integrar en su vida, lo que había pasado. La acción de querer cuidarse y de cuidar lo suyo permitió que todo acabara bien. Es verdad que podría no haber sido así. Pero esa es la historia de cualquiera de nosotros. Todos hemos pasado en nuestras vidas por situaciones que podrían haber acabado de otra manera.

A través de este caso, quiero que nos detengamos un momento a reflexionar sobre lo que le pasó a Antonio. En el momento en el que se encuentra frente al ladrón, su sistema nervioso autónomo, en concreto el sistema nervioso simpático, se activa para asegurarle la supervivencia. Recordemos que el sistema nervioso simpático contribuye al flujo sanguíneo y nos mantiene alertas. Esta activación permite desarrollar las conductas de ataque o fuga.

En el caso de Antonio, desarrolló un ataque como manera de protegerse, como manera de sobrevivir. Antes habíamos dicho que el estado autónomo que hay tras las sensaciones psicológicas definitorias de la angustia es la dependencia de ésta última de un estado autónomo caracterizado por la activación del sistema nervioso simpático. De modo que su reacción no está motivada por una comprensión racional de lo que está pasando. Sino que está en juego su supervivencia, y el sistema nervioso simpático se activa inmediatamente.

El actúa protegiendo su vida y todo aquello que considera que es suyo y que alguien se lo quiere llevar por la fuerza. Es cierto que pudo haber muerto en el intento. Pero se enfrentó al ladrón para poder salvar su vida y que además, no se llevara lo que le había costado mucho conseguir. Lo hizo tan bien, que pudo reducir al ladrón hasta que llegó la policía.

Pero ¿qué pasó después? Cuando ya todo lo “malo”, lo peligroso, lo violento, lo desagradable ha pasado y él lo ha superado con creces, llega el momento de la calma. Pero ocurre todo lo contrario. Cuando debería aparecer lo “bueno”, la calma, la tranquilidad, el triunfo, la mente humana (el flujo de energía y de información que regula emocionalmente a nuestro cuerpo y a las relaciones) genera algo diferente, sigue generando angustia. ¿Por qué? ¿Por qué debemos angustiarnos?, ¿por qué debemos sufrir una crisis de angustia?

Esto se debe a que su entorno le comienza a decir que lo que ha hecho no ha estado bien, que no debería haberse expuesto a que lo mataran, a que no meditó lo que hizo. O sea, empiezan a desacreditar su actitud. El entorno no le da el apoyo

que él habría necesitado. Y esta es una característica de nuestro funcionamiento mental en tanto seres humanos insertos en la cultura que hemos creado.

Esta cultura nuestra privilegia lo racional, la lógica, el hemisferio izquierdo del cerebro, la corteza cerebral. Y estas críticas hacen que Antonio se desnude completamente y comience a revisar su cuerpo para comprobar si es verdad que no tiene ninguna herida de bala, y desarrolla una crisis de angustia que se lo tienen que llevar a Urgencias del Hospital para que una vez allí, lo mediquen y se tranquilice.

Su crisis de angustia viene provocada por el entorno que le rodea, que en ese momento no le da el apoyo que él habría necesitado para poder calmar su angustia. Pero tanto la policía como los familiares que comienzan a llegar le critican, le riñen, le dicen que ha hecho algo que no debería haber hecho.

Al no sentir apoyo, sino todo lo contrario, su sistema nervioso simpático que ha activado la angustia como manera de sobrevivir, sigue recibiendo descalificaciones, porque sigue estando en juego su supervivencia, porque no recibe apoyo, que le haga entender que se siente en un entorno seguro.

Las interacciones sociales se caracterizan por la transmisión continua de indicios de seguridad o peligro, de si estamos a salvo en brazos de otra persona o si debemos retirarnos y protegernos. Antonio ante la situación donde no recibe indicios de seguridad, su sistema nervioso simpático, sigue activando a la emoción de la angustia, y cuando ya no puede más, desarrolla una crisis de angustia que le lleva al Hospital, donde finalmente encuentra la seguridad que lo calma.

De manera resumida puedo decir que la forma en la que he intervenido con Antonio para que pudiera mejorar y sentirse bien, o dicho de otra manera, los pasos que he seguido para que Antonio conozca su mente en relación a la angustia han sido los siguientes:

1. Aceptar a la angustia como una emoción más del todo repertorio emocional que tenemos. Como las reacciones fisiológicas son desagradables y asustan intento que el objetivo no sea quitarla sino intentar integrarla en nuestra vida. Poder familiarizarnos con la angustia en tanto es una emoción.
2. Relacionarla con el crecimiento, con el avance en la vida. Evitar relacionarla con algo negativo o perjudicial. Tener en cuenta que crecemos cada día de nuestra vida. Por lo tanto siempre estará presente.
3. Teniendo en cuenta lo anterior, intentar calmarla sabiendo que lo que la motiva no es algo real. Todos los pensamientos que aparecen en nuestra mente de manera automática, forman parte de un mecanismo aprendido que es la anticipación mental. Y todos estos pensamientos son imaginarios y negativos, por lo que el sistema nervioso se prepara para protegerse de la situación peligrosa.

4. Resaltar de manera positiva el crecimiento, el avance correspondiente, porque se ha conseguido con esfuerzos. De este modo pueden quedar en la conexiones neuronales la huella de ese ir hacia delante en la vida. Darle al crecimiento su correspondiente reconocimiento positivo, para que permita que podamos avanzar sin tener tanto en cuenta esta emoción tan desagradable es la manera de poder conseguir sentirnos bien desde la realidad.

Esto nos pasa siempre, porque cada día de nuestras vidas estamos creciendo. Bion decía que somos seres embrionarios toda la vida. Solamente que nos educan, nos modelan la mente en la creencia que la angustia surge por algo “malo” que hemos vivido. Por eso es tan difícil modificar esta idea que está arraigada en nuestra mente. Pero hoy sabemos que si integramos a la angustia en nuestras vidas, podremos encontrar modos de vivir mejor.

Conclusiones

La angustia es un tema muy interesante, y muy preocupante, para los seres humanos. Ya hemos dicho que la angustia es una emoción, es una reacción emocional de los seres humanos. Cuando la sentimos, y aquí aparece el componente emocional, generalmente, es a través de las sensaciones en el cuerpo. Dificultad para tragar, para respirar, palpitaciones, náuseas y otras manifestaciones fisiológicas, provocan que la persona se asuste y, por lo tanto, se angustie todavía más.

Y esta reacción emocional aparece sin que exista una motivación identificable. Esta es una característica que la diferencia del miedo. Porque la reacción emocional de miedo siempre se produce ante una causa identificable. Pero esto no ocurre con la angustia. Pero como la palabra que nos dicen es miedo, aprendemos a identificarla como miedo, aunque es angustia. Y así funcionamos a nivel mental durante toda nuestra infancia y parte de nuestra adolescencia. Creyendo que lo que sentimos cuando nos imaginamos que viene el “coco” es miedo. Cuando en realidad es angustia porque el “coco” es un personaje imaginario.

Pero la angustia como vocablo, como palabra, no aparece en el repertorio de reacciones emocionales habituales durante el desarrollo de un niño. Y no aparece porque a nuestros padres, ese modelo operativo interno tampoco se lo dieron. La palabra que nos han dado es miedo, de modo que la palabra angustia no aparece durante todos esos años. Pero sabemos que el miedo es una reacción emocional ante cosas reales, y que la angustia es una reacción emocional que aparece antes cosas negativas que nos imaginamos, que no son reales.

Como padres sabemos qué hacer con otras reacciones emocionales como el amor, la rabia, el miedo, el dolor, la tristeza. Las nombramos a cada una de ellas, muchísimas veces a lo largo de todos los años del desarrollo del niño. Al enseñarle a un niño a regular a estas reacciones emocionales, esperamos que logre finalmente autorregularlas. De modo que si nuestra mente, en tanto moldeada por otra mente, no tiene la conexión que pertenece a la angustia, no la tendremos para poder auto-regularla.

He intentado definir a la angustia de crecimiento teniendo en cuenta las investigaciones últimas en el campo de la neurociencia afectiva, como así también con los aportes de la neurobiología interpersonal, de la teoría polivagal, y de la teoría del apego. Y tengo la esperanza de que podamos entender que es importante poder integrar todas las aportaciones que durante miles de años nos han llegado del campo de las humanidades, con las nuevas investigaciones que desde el campo de la neurobiología vamos teniendo.

Desde esta actitud consiliente, podremos ir concibiendo una manera de conocer cómo somos realmente. Y desde esta perspectiva, como psicoterapeutas, poder ofrecer a los pacientes una ayuda mucho más efectiva que antes. Por lo tanto, y llegado hasta este punto, considero que el modo de abordar la angustia por parte de los psicoterapeutas pasa por pensar o mentalizar o reflexionar con alguien íntimo, sobre ella. Esta es una tarea en la que solos no podemos conseguirla. Inicialmente tendremos que encontrar a alguien muy cercano emocionalmente que esté dispuesto a ayudarnos.

Este rol lo tendrá que desarrollar algún psicoterapeuta o alguien que desempeñe la tarea de convertirse en una base segura para explorar el mundo. Para lograrlo, ambas personas tendrán que hacer un gran esfuerzo de tener en cuenta todo lo que hemos dicho sobre la angustia desde este enfoque novedoso. Los terapeutas sensibles y eficaces tenemos muy en cuenta que los pacientes no cambiarán si no se hallan en un estado mental regulado emocionalmente.

De pequeños desarrollamos modelos mentales que están relacionados con sentir protección para sobrevivir. Esto es algo que de mayores, tenemos que desarrollar por nosotros mismos, porque ya nadie está pendiente de nosotros. Pero ahora nos encontramos que en nuestra mente no tenemos ese modelo, y eso genera angustia, y sin ninguna figura de apego que nos la calme. Pero de adultos, no sabemos interpretarla correctamente.

Hasta ahora, se la ha vivido solamente como una reacción perturbadora, y negativa. Espero que a partir de ahora, sepamos entenderla como una reacción emocional que nos ayude a saber, que estamos en presencia de un momento de crecimiento. Esta comprensión, no va a lograr que la angustia sea agradable. Pero sí conseguiremos, que si la enfocamos adecuadamente, su efecto dure poco. El enfoque adecuado, consiste en un proceso que, como hemos visto anteriormente, consta de: primero, aceptarla; segundo, pensar en una situación de avance, de crecimiento mental; tercero, colocar en primer plano ese avance; cuarto, valorar positivamente ese esfuerzo por pensar.

Referências

Ávila Espada, A. (2013). *La tradición interpersonal. Perspectiva social y cultural en psicoanálisis*. Ágora Relacional.

- Bion, W. (1972). *Atención e interpretación*. Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida*. Paidós.
- Bromberg, P. M. (2011). *The shadow of the tsunami and the growth of the relational mind*. Routledge.
- Buechler, S. (2015). *Marcando la diferencia en las vidas de los pacientes*. Ágora Relacional.
- Cordech De Sans, J. (2014). *Avances en psicoanálisis relacional. Nuevos campos de exploración para el psicoanálisis*. Ágora Relacional.
- Ekman, P. (2004). *El rostro de las emociones. Signos que revelan significado más allá de las palabras*. Circulo de Lectores.
- LeDoux, J. (2019). *The deep history of ourselves. The four-billion-year story of how we got conscious brain*. Viking.
- Marrone, M. (2014). *Apego y motivación. Una lectura psicoanalítica*. Psimática Editorial. Madrid.
- Martínez Ibáñez, J.J. (2013). *Las dos edades de la mente. Vicisitudes del funcionamiento mental*. Ágora Relacional.
- Martínez Ibáñez, J.J. (2017). *El enigma de la angustia*. Ágora Relacional.
- Panksepp, J. (2009). Brain emotional systems and qualities of mental life: From animal models of affect to implications for Psychotherapeutics. In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. F. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion*. (p-p) Norton.
- Panksepp, J., Biven, L. (2012). *The archaeology of mind*. Norton.
- Porges, S. W. (2007). *The polyvagal perspective*. Biological Psychology, 74, 116-143.
- Porges, S.W. (2017). *The pocket guide to the Polyvagal Theory*. Norton.
- Riera, R. (2011). *La conexión emocional*. Octaedro.
- Rodríguez Sutil, C. (2014). *Psicopatología psicoanalítica relacional. La persona en relación y sus problemas*. Ágora Relacional.
- Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. Norton.

Schore, A. N. (2012). *The Science of the Art of Psychotherapy*. W. W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind*. Guilford Press.

Siegel, D. J. (2009). Emotion as integration: A possible answer to the question, What is emotion? In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. F. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion*. Norton.

Siegel, D. (2017). *Viaje al centro de la mente. Lo que significa ser humano*. Paidós.

Stern, D. (1993). The role of feelings for an interpersonal self. In U. Neisser (Ed). *The perceived self: Ecological and interpersonal sources of self-knowledge* (pp. 205-215). Cambridge University Press.

Tizón, J.L. (2010). *El poder del miedo. ¿Dónde guardamos nuestros temores cotidianos?* Editorial Milenio.

Trevarthen, C. (2005). Action and emotion in development of the human self, its sociability and cultural intelligence: Why infants have feelings like ours. In J. Nadel & D. Muir (Eds), *Emotional Development* (pp. 61-91). Oxford University Press.

Tronick, E. Z. (2009). Multilevel meaning making and dyadic expansion of consciousness theory: the emotional and the polymorphic polysemic flow of meaning. In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. F. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion*. Norton.

Wilson, E. (1999). *Consilience: La unidad del conocimiento*. Galaxia Gutenberg S.A.