

DAR FORMA AL CORAZÓN: SALUD, AFECTIVIDAD, EDUCACIÓN

Daniele BRUZZONE

Resumen

Entendiendo la salud como proceso salutogénico, se muestra el sentido en la vida como un elemento esencial para un desarrollo saludable posibilitando el ejercicio de nuestra capacidad de enfrentar y superar las diferentes situaciones de la vida.

La educación tiene que ver directamente con la salud al permitir descubrir el mundo como valioso y pleno de sentido. Esta visión saludable está relacionada con las concepciones del mundo y se encuentra a cada momento entonada (tonalidad afectiva) y todas las vivencias de la persona son condicionadas por ello.

Todo acto de sentimiento es una forma originaria de acoger las cosas en su peso, en su relevancia, en su sentido y valor, es decir, en su capacidad de alcanzarnos, de atraernos y de motivarnos. Por consiguiente, ser humanos no implica solamente la capacidad de pensar de forma correcta, sino la capacidad de sentir de forma apropiada. La orientación de nuestra existencia está enraizada en el ejercicio del sentimiento, no como emocionalismo o psicologismo introspectivo sino en dar forma al corazón, afinar la conciencia al estar en contacto con los valores más altos para despertar los estratos más profundos de nuestro ser. Y para hacerlo hay que desarrollar un método, es decir, una secuencia ordenada de acciones: experimentar, evaluar, escoger.

Abstract

Understanding health as a salutogenic process, meaning in life is shown as an essential element for a healthy development, making possible the exercise of our capacity to face and overcome the different situations of life.

Education is directly linked to health by allowing us to discover the world as valuable and full of meaning. This healthy vision is related to the conceptions of the world and is intoned at every moment (affective tonality) and all the experiences of the person are conditioned by it.

Every act of feeling is an original way of accepting things in their weight, in their relevance, in their meaning and value, which is to say, in their capacity to reach us, to attract us and to motivate us. Therefore, being human does not only imply the capacity to think in the right way, but also the capacity to feel in the right way. The orientation of our existence is rooted in the exercise of feeling, not as emotionalism or introspective psychologism but in shaping the heart, refining conscience by being in contact with the highest values to awaken the deepest strata of our being. And to do this we must develop a method, that is, an orderly sequence of actions: experiencing, evaluating, choosing.

Palabras clave: Salud. Afectividad. Educación.

Key words: Health. Affectivity. Education.

Salutogénesis y visión del mundo

La Organización Mundial de la Salud (WHO, 1946) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Obviamente esta definición extiende la noción de salud al bienestar psíquico y social, lo cual es una conquista decisiva; sin embargo, sigue con una limitación importante, al hablar de un *estado* en vez que un *proceso*. Además, esta noción de salud no incluye de forma explícita la dimensión espiritual de la existencia. Por eso posteriormente, en 1998, se propuso una integración de la definición de salud como estado *dinámico* de completo bienestar físico, mental, social y *espiritual*; esta modificación, sin embargo, no llegó a la Asamblea por varias razones culturales y lingüísticas (Cfr. Larson, 1996).

Aaron Antonovsky (1979) ha intentado reconceptualizar la salud en términos no estáticos, sino dinámicos, como proceso -el proceso *salutogénico*- que permite a las personas integrar y enfrentar responsablemente los eventos adversos en sus existencias, desarrollando recursos internos

y externos y aumentando su resiliencia y capacidad proactiva. Según Antonovsky, este movimiento en dirección a la salud es facilitado por el *sentido de coherencia*; es decir, una orientación hacia el mundo dotada de propósito y sentido. El *sentido de coherencia* es un factor predictivo no de la ausencia de situaciones negativas o estresantes en nuestra vida, sino de nuestra capacidad de enfrentarlas y superarlas de forma saludable. Esta forma de ser y de existir supone evidentemente un proceso de crecimiento y maduración. A través de la educación, la persona debe adquirir una visión del mundo que haga que este sea comprensible, satisfactorio, valioso, pleno de sentido y manejable.

La educación, entonces, tiene que ver directamente con la salud. Pero no en el sentido en que generalmente se habla, de la *educación para la salud* o del *aprendizaje de estilos de vida saludables*, sino en sentido más profundo: la educación permite conducir una existencia saludable en la medida en que descubre el mundo como *valioso y pleno de sentido*.

Esta visión (saludable) del mundo está relacionada con las *concepciones del mundo* de que habla Karl Jaspers (1967), o sea, con la forma de percibir y concebir la existencia que se encuentra detrás de cada modo de ser. Hay concepciones del mundo tanto en la existencia sana o “normal” como en la existencia neurótica o psicótica; y el modo de ser neurótico o psicótico se caracteriza -según dice Jaspers- por la *restricción*, la *constricción* y el *aplanamiento* del mundo. Esta restricción y constricción es precisamente lo que impide a una persona neurótica o esquizofrénica ser *libre* y limita sus posibilidades, entregando su existencia a una condición fatalista y determinada.

Ludwig Binswanger (1972, 1973, 2008), en sus estudios sobre el delirio y las demás formas de *existencia frustrada* (*missglücktes Dasein*), explica que la condición esquizofrénica es determinada por un *tema* biográfico que se convierte en un papel dominante y exclusivo, entregando la existencia a un *proyecto de mundo* (podríamos decir, a un destino) determinado y obsesivo. En este sentido, la esquizofrenia presenta una escisión que ya no está *dentro* de la mente del sujeto, sino *entre* el sujeto y el mundo; se trata entonces de un trastorno de la *estructura intencional de la conciencia*. Esta estructura intencional es típicamente connotada por una específica vivencia emocional. Si leemos los casos clínicos más

famosos de Binswanger, lo que podemos ver es que en el fondo de cada condición psicótica se encuentra una emoción cristalizada y, en cierta manera, absoluta, que, por cierto, se ha originado en algún momento de la historia de vida del paciente (la *escena originaria*), pero ha terminado por condicionar totalmente su visión del mundo y, por lo tanto, su forma de ser. En Lola Voss es el presentimiento del peligro y de una catástrofe inminente, que arroja su vida a un conjunto irracional de ritos y supersticiones; en Suzanne Urban es el delirio de persecución, el sentimiento de horror frente a la hostilidad del mundo; en Ellen West es el rechazo de su corporeidad y de su sexualidad, que la hace precipitar en un conflicto fatal entre lo que es y lo que quiere ser; en Ilse, por fin, se trata de una pasión inconfesada por el padre, que la lleva a poner su mano en el fuego de una estufa encendida. Son casos extremos, evidentemente, pero representan de manera contundente hasta qué punto una emoción puede determinar el pensamiento, la conducta y, por fin, la existencia entera de una persona.

El sentimiento fundamental originario

Esta *emoción cristalizada* es, más precisamente, una cristalización de ese fenómeno que Martin Heidegger (2002) llama *situación emocional* o *disposicionalidad* (*Befindlichkeit*), o sea, el hecho de *sentirnos* de una cierta manera que nos *dispone* a un determinado modo de ser-en-el-mundo. Este *sentirnos* es la forma más básica del sentimiento: “En el sentimiento se abre y se mantiene abierto el estado en el que en cada caso estamos, al mismo tiempo, respecto de las cosas, de nosotros mismos y de los seres humanos que nos rodean” (Heidegger, 2013, p. 57). Este sentimiento existencial originario es el fenómeno que el mismo Heidegger llama *tonalidad afectiva* (*Stimmung*): toda existencia se encuentra a cada momento *entonada* según cierto *tono* y todas sus vivencias son condicionadas por ello.

Podríamos decir que no es la emoción *dentro de nosotros*, sino que somos nosotros siempre *dentro de una emoción* (Bruzzone, 2023). En la *Nueva Fenomenología* de Schmitz (2021) y otros, se habla de las emociones en sentido “atmosférico”, como algo que nos rodea y en que estamos, como si dijéramos, *inmersos*. A veces, incluso, nos encontramos encerrados, casi aprisionados en tonalidades emocionales que limitan

nuestras posibilidades de ver, de pensar, de querer y de actuar. Porque siempre una tonalidad o una atmósfera emocional *entrebrea o excluye* algunas posibilidades.

Otto Bollnow (1995) explica, más precisamente, que las tonalidades *depresivas* restringen la percepción de la realidad y nos hacen más rígidos y defensivos; solo las tonalidades *elevadas* nos permiten abrirnos a nuevas posibilidades, aprender y crecer. Hay que revertir la idea de que las emociones dependen de los pensamientos. La fenomenología sugiere, al contrario, que nuestros pensamientos y nuestras decisiones dependen de nuestras emociones. Porque, como dice Jean-Paul Sartre (1971), toda emoción es *una cierta manera de percibir el mundo*. Cada emoción *transforma* el mundo en que vivimos, ilumina algunas posibilidades de acción y oscurece otras. El sentir, entonces, es más fundamental que el pensar y el querer, “el estado del sentimiento es lo originario, aunque de modo tal que de ello también forman parte el pensar y el querer” (Heidegger, 2013, p. 57).

Desde un punto de vista logoterapéutico, hay que tener en cuenta la primacía de la situación emocional respecto a las construcciones cognitivas. Éstas, como dice Frankl (2007), representan la superestructura intelectual que se basa (y refuerza) la infraestructura afectiva de la existencia. En el proceso de análisis existencial y esclarecimiento del sentido en la vida, el logoterapeuta no trata directamente las emociones, sino las posibilidades de acción que las diferentes situaciones emocionales abren o cierran.

Siendo el presupuesto del pensar y del querer, la situación emotiva se encuentra en la base del sentido y del sinsentido existencial. Cuando hablamos del sentido, entonces, no hablamos de una entidad simplemente *cognitiva*, sino en primer lugar *emocional* (Bruzzone, 2022). Viktor Frankl nos enseña que la percepción del sentido es un acto de conciencia (*Gewissen*) y no de cognición (*Bewußtsein*). Es decir, no es un acto puramente intelectual, sino que incluye un juicio de valor. El fenómeno de la conciencia es más profundo que la cognición, o como dice Frankl (2003, p. 69): “El *lógos* es más profundo que la *lógica*”. En este sentido, no hay que caer en ninguna racionalización o intelectualización del ser humano, porque “dentro del espíritu, desde un punto de vista noológico, lo racional

y lo intelectual ni siquiera representan lo que es específico en el hombre; más bien lo emocional y lo existencial le disputan este rango” (Frankl, 1994, p. 75).

La gramática emocional de la existencia

La fenomenología nos ayuda a entender este punto. Nuestra *afectividad* es la capacidad que las cosas tienen de *afectarnos*, o más bien nuestra capacidad de ser impresionados por las cosas de manera más o menos profunda o superficial, más o menos duradera o fugaz. Todo acto de sentimiento, entonces, es una forma originaria de captar a las cosas, justamente en su peso, en su relevancia, en su *sentido* y *valor*, o sea en su capacidad de alcanzarnos, de atraernos y de motivarnos. De hecho, el término *afecto* (lat. *adfectum*) quiere decir ser alcanzado o impresionado *por* algo, y, al mismo tiempo, tener una inclinación, estar dispuesto o propenso *hacia* algo. Es decir, la afectividad supone una *receptividad* y una *respuesta*; una pasividad y una actividad; o como diría Frankl, una toma de conciencia y una toma de posición.

De todas maneras, emociones y sentimientos no son ciegos o arbitrarios, y mucho menos peligrosos; al contrario, son clarividentes, nos permiten captar una dimensión del mundo que de otra forma no podríamos aferrar; es decir, la dimensión *axiológica* de la realidad. El mismo Frankl señala que el sentimiento no es para nada erróneo; de hecho, “el sentimiento puede ser mucho más fino y delicado en su esfera que agudo el entendimiento en la suya” (Frankl, 2006, p. 40). *Fino* quiere decir capaz de captar, de forma intuitiva, lo que de otra forma podría escapárenos; por eso Frankl habla, incluso, de una superioridad cognoscitiva y volitiva del *animus* y del sentimiento respecto a la facultad racional e intelectual (Frankl, 2008).

Por consiguiente, ser humanos no implica solamente la capacidad de *pensar de forma correcta*, sino la capacidad de *sentir de forma apropiada*. Este asunto me parece extremadamente interesante para la logoterapia. Buscar el sentido no quiere decir necesariamente hacer más aguda y genial la comprensión intelectual de la vida, sino cultivar la capacidad de *percibir* el sentido inherente en cada situación y *responder* de manera

conforme y adecuada, y esto tiene que ver con una (re)educación emocional. Porqué, en definitiva, *el sentido se siente*, exactamente cómo *se siente el sinsentido*; de hecho, cuando Frankl habla de la frustración y del vacío existencial, siempre nos habla de un *sentimiento de insignificancia* (Frankl, 2010) o de un *sentimiento de falta de sentido* (Frankl, 2008).

En este sentido, Frankl es discípulo de Max Scheler y de su *gramática de los sentimientos* (Scheler, 2003); la intuición emocional es la forma apropiada con que la conciencia capta la posibilidad de acción inherente en cada situación. Es obvio entonces que determinados estados de ánimo afectan y modifican nuestra capacidad de percibir sentido y valores.

La experiencia de Frankl en los campos de concentración nos enseña que el sentimiento de esperanza es lo que permitía a los internados resistir en condiciones extremas. Al contrario, quien perdía la esperanza se rendía y moría (espiritualmente antes que físicamente). Pero no es la falta de sentido la que mata a la gente, sino la incapacidad o la imposibilidad de percibirlo. Puede haber un sentido, pero en determinadas circunstancias no estamos en condición de reconocerlo. En algunas situaciones, la desesperación no es el *efecto* sino la *causa* de la pérdida de sentido.

Esta inversión nos llevaría a reflexionar sobre la esencia y la eficacia de la terapia, y sobre lo que el mismo Frankl (2018) decía respecto a la calidad de la relación y a la importancia de la *técnica de la humanidad* frente a la *inhumanidad de la técnica*, que cada vez más se constata también en el ámbito psicoterapéutico. Lo que la relación terapéutica debería ofrecer es la posibilidad de experimentar una situación afectiva diferente, de ser *injetados* en una nueva atmósfera emocional, capaz de abrir horizontes de sentido que de otra forma quedarían inaccesibles. En este sentido lo que el terapeuta *siente*, aún antes de lo que dice o lo que hace, es crucial. Su capacidad de intuir el sentido es precisamente lo que permite a su paciente descubrir posibilidades latentes en su existencia.

Afinar el corazón

Por lo que acabamos de decir, resulta claro que la orientación de nuestra existencia (que, por cierto, depende de nuestras decisiones frente

a las circunstancias y a los acontecimientos de la vida, al fin y al cabo) está enraizada en el ejercicio del sentimiento. Podemos decir *ejercicio* porque sentir, exactamente como pensar y elegir, es algo que tenemos que *aprender* y que podemos *afinar*. Hay personas que no saben reconocer el sentido y los valores por falta de sensibilidad, o porque su capacidad afectiva no se ha desarrollado de forma adecuada. Por lo tanto, una educación afectiva es necesaria para lograr una conciencia despierta y aguda, capaz de captar de forma apropiada el sentido y los valores; y esa percepción coherente y no arbitraria es un requisito de la existencia saludable.

Cuando Frankl nos habla de la *conciencia* como *órgano del sentido* que tenemos que *afinar* a través de la educación (Bruzzone, 2011), se refiere al núcleo más íntimo de la persona humana, a la fuente de sus *actos intencionales*, lo que en hebreo sería el corazón (*Lev*). Es en este centro motor de la vida moral y espiritual donde mora nuestra capacidad de reconocer el bien y la verdad (la conciencia, según Frankl, es *voz de la transcendencia*). Y como cualquier otra capacidad, la capacidad de sentir es variable, y su mayor o menor *perspicacia* depende de cuánto la tenemos entrenada.

Por supuesto, esto no tiene nada que ver con el emocionalismo dominante. No se trata simplemente de liberar las emociones, sino de *refinar los sentimientos*. El filósofo francés Michel Lacroix (2012), en su ensayo sobre *Le culte de l'émotion*, dice que hoy en día asistimos a una proliferación y una búsqueda espasmódica de emociones fuertes, pero al mismo tiempo constatamos una pérdida progresiva de los sentimientos profundos. Cuanto más prevalecen las emociones sobre los sentimientos, tanto menos somos dueños de nosotros mismos (como bien saben los técnicos del marketing y del capitalismo emocional) y nuestra vida queda a merced de estímulos exteriores inconstantes en vez de tener un firme centro de gravedad interior. Edith Stein (2006) a este propósito dice que el que pierde el contacto consigo mismo ignora su corazón, vive de forma superficial y deja morir su propia alma.

La solución no se encuentra en ningún psicologismo introspectivo. El tema, al contrario, es poner en contacto las nuevas generaciones con *los valores más altos* para despertar *los estratos más profundos* de su ser. Y para hacerlo hay que desarrollar un método, es decir, una secuencia

ordenada de acciones. Consideramos que la conciencia se forma a través de un triple ejercicio: *experimentar, evaluar, escoger*. Hacer experiencia quiere decir encontrar situaciones en que se ponga un dilema ético o que apelen a nuestra sensibilidad empática y a nuestra responsabilidad. Evaluar quiere decir aprender a juzgar el peso, la relevancia, la importancia y el valor de algo en relación con algo diferente; no todo *da igual*, por supuesto. Escoger quiere decir tomar posición, solicitar a los jóvenes no simplemente estar informados sobre lo que pasa en el mundo alrededor de ellos, sino a tomar partido, a comprometerse a favor de algo o alguien.

Claro es que la inteligencia y la voluntad forman parte del proceso, pero la competencia emocional es el motor de todo. En este sentido Don Giovanni Bosco, patrón de los educadores, tenía toda la razón: *la educación es cosa del corazón*.

Conclusiones

A través de la educación, la persona debe adquirir una visión del mundo que haga que éste sea comprensible, satisfactorio, valioso, pleno de sentido y manejable. De esta forma, permite y favorece el proceso de una existencia saludable.

La percepción del sentido no es un acto puramente intelectual, sino que incluye el ejercicio del sentimiento profundo. No hay que caer en ninguna racionalización o intelectualización del ser humano. La educación tiene que ver con afinar el corazón, lo que no tiene nada que ver con el emocionalismo dominante.

La relación terapéutica debería ofrecer la posibilidad de experimentar una situación afectiva diferente, capaz de abrir horizontes de sentido que de otra forma quedarían inaccesible. Por su parte, una educación afectiva es necesaria para lograr una conciencia despierta y aguda, capaz de acoger de forma apropiada el sentido y los valores; requisito de una existencia saludable.

La conciencia se forma a través de un triple ejercicio: *experimentar, evaluar, escoger*. Hacer experiencia quiere decir encontrar situaciones en que se ponga un dilema ético o que apelen a nuestra sensibilidad empá-

tica y a nuestra responsabilidad. Evaluar quiere decir aprender a juzgar el peso, la relevancia, la importancia y el valor de algo. Escoger implica tomar posición y comprometerse. La capacidad de captar el sentido en la vida (conciencia) y de actuar en consecuencia (responsabilidad) es, al fin y al cabo, el auténtico significado de la salud como proceso existencial que no cuenta simplemente con la ausencia de enfermedades sino con la posibilidad de “decir sí a la vida a pesar de todo” (Frankl, 1984, p. 204).

Daniele BRUZZONE es doctor en filosofía y pedagogía. Ejerce como catedrático en la Universidad Católica de Milán. Es presidente a la Asociación Italiana de Logoterapia y Análisis Existencial (ALAEF) y miembro del directorio del Viktor Frankl Institut de Viena.

Referencias

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Binswanger, L. (1972). *Tres formas de la existencia frustrada: Exaltación, excentricidad, manerismo*. Buenos Aires: Amorrortu.

Binswanger, L. (1973). *Artículos y conferencias escogidas*. Madrid: Gredos.

Binswanger, L. (2008). *La curación infinita. Historia clínica de Aby Warburg*. Buenos Aires: Hidalgo.

Bollnow, O.F. (1995). *Das Wesen der Stimmungen*. Frankfurt am Main: Klostermann.

Bruzzone, D. (2011). *Afinar la conciencia. Educación y búsqueda de sentido a partir de Viktor E. Frankl*. Buenos Aires: San Pablo.

Bruzzone, D. (2022). *No se ve bien sino con el corazón. La intuición emocional del sentido y los valores*. En M.A. Noblejas De la Flor, L. De la

Peña Sánchez (eds.), *El cuidado que humaniza: responsabilidad y sentido* (pp. 43-51). Madrid: Asociación Española de Logoterapia.

Bruzzone, D. (2023). *Emotional Life: Phenomenology, Education and Care*. Cham: Springer.

Frankl, V.E. (1984). *La idea psicológica del hombre*. Madrid: Rialp.

Frankl, V.E. (1994). *Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (2006). *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (2008). *Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (2010). *The Feeling of Meaninglessness. A Challenge to Psychotherapy and Philosophy*. Milwaukee: Marquette University Presse.

Frankl, V.E. (2018). *Logoterapia y análisis existencial. Textos de seis décadas*. Barcelona: Herder.

Heidegger, M. (2002). *Ser y Tiempo*. Santiago de Chile: Ed. Universitaria.

Heidegger, M. (2013). *Nietzsche*. Barcelona: Ariel.

Jaspers, K. (1967). *Psicología de las concepciones del mundo*. Madrid: Gredos.

Lacroix, M. (2012). *Le culte de l'émotion*. París: Flammarion.

Larson, J. S. (1996). The World Health Organization's Definition of Health: Social versus Spiritual Health. *Social Indicators Research*, 38(2), 181–192. <http://www.jstor.org/stable/27522925>

Sartre, J-P. (1971). *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Madrid: Alianza.

Scheler, M. (2003). *Gramática de los sentimientos: Lo emocional como fundamento de la ética*. Barcelona: Crítica.

Schmit, H. (2021). *Breve introducción a la nueva fenomenología*. Bogotá: Aula.

Stein, E. (2006). *Obras completas, II. Escritos filosóficos: Etapa fenomenológica*. Burgos: Monte Carmelo.

WHO, World Health Organization. 1946. Constitution of the World Health Organization. Descargado el 10/11/2023 de: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>