

123-E

J. J. LOPEZ IBOR

*Escolios sobre los estados del
ánimo y la vitalidad*



PUBLICADO EN LA
*REVISTA DE PSICOLOGIA
GENERAL Y APLICADA*

M A D R I D
1 9 5 1

*REVISTA DE PSICOLOGIA
GENERAL Y APLICADA*

JULIO - SEPTBRE.

Vol. VI. - Núm. 19

1 9 5 1

*DIRECTOR Dr. JOSE GERMAIN
PUBLICACION TRIMESTRAL
— 800 PAGINAS AL AÑO —
SUSCRIPCION PARA ESPAÑA
Y AMERICA 80 PESETAS - PARA
EL EXTRANJERO 100 PESETAS
NUMERO SUELTO 25 PESETAS*

COLABORACION NACIONAL

ESCOLIOS SOBRE LOS ESTADOS DEL ANIMO
Y LA VITALIDAD

POR EL

PROF. J. J. LOPEZ IBOR

Clínica Neuropsiquiátrica.

Hospital General.

M A D R I D

SANDOR Rado le reprocha a Freud imprecisión en el uso de los términos *Angst* (angustia) y *Furcht* (miedo) (1). El miedo tiene siempre un objeto, del que carece la angustia. Freud usa *Angst* en lugares en que el idioma alemán requiere *Furcht*, por ejemplo *Kastrationangst*, *Gewissensangst*, *Vergeltungsangst*, *Angst vor der Lieberverlust*.

Este reproche, que literalmente puede tener algún fundamento, carece de él cuando se toman las expresiones en su recto sentido. El psicoanálisis concede a sus expresiones favoritas un valor simbólico. La angustia de castración no es un miedo a ser, *efectivamente*, castrado. Con este carácter de efectividad no creo que exista más que raras veces, sino que expresa el miedo a ser castrado en su personalidad, a que el libre desarrollo de la personalidad se encuentre amputado por las represiones del super-yo,

(1) Sandor Rado: "Emergency Behaviour", en *Anxiety*, edited by Pau N. Hoch and Joseph Zabin. Grune Stratton. New York, 1950.

es decir, de la conciencia moral. En tal caso, el miedo ya no es un miedo a un objeto concreto, sino a un punto indefinido que actúa en todos y en cualquier momento. Su carácter de indefinido justifica el empleo de la palabra angustia. Freud vió, pues, bien en este punto.

Por otra parte, no se puede establecer una distinción absoluta entre angustia y miedo. En realidad—en el plano psicológico, se entiende—, existen transiciones entre ambos: muy frecuente es el “miedo angustioso” y el “miedo a que sobrevenga la angustia”, que son dos expresiones distintas.

El ejemplo anterior nos demuestra la conveniencia de revisar de nuevo el uso de algunos términos. El lenguaje es riquísimo en vocablos, demostrando cuántos matices existen entre estados de ánimos parejos. Entre el miedo y la angustia situaríamos el *temor*, en el que el impacto de lo desconocido es más evidente que en el miedo. El temor, cuando es temor ante el infinito, *timor Dei*, conduce a la reverencia.

La angustia, por otro lado, la definen los diccionarios (2) refiriéndose a la aflicción, y la aflicción, a la pena y a la tristeza. Es decir, el lenguaje reconoce la transición que existe entre angustia y tristeza como estados de ánimo.

Mucho se ha discutido si angustia y ansiedad son lo mismo. En mi libro sobre la “Angustia vital” (3) pueden encontrar referencias a estas discusiones. Para mí, angustia y ansiedad son matices de la misma experiencia. Imaginariamente los podemos considerar situados en planos distintos: la angustia, más profunda, más visceral, más física y más constrictiva; la ansiedad, más elevada, más neumática, más noética y más libre. Cuando se analiza bien lo que es la experiencia se topa con estos dos matices de la escala:

- a) Temor a la disolución de la “unidad y continuidad del yo”.
- b) Cuando amenaza la disolución aparece el vértigo de la libertad.

(2) Véase Casares: Diccionario Ideológico de la Lengua Española. Madrid.

(3) “La angustia vital”. Patología general psico-somática. Editorial Paz Montalvo. Madrid, 1950.

Son dos momentos de la misma vivencia; el primero, más expresado por la palabra angustia, y el segundo, por la palabra ansiedad. En el primero hay una especie de detención, de éxtasis. En la experiencia angustiosa el sujeto llega a las proximidades del primer momento, por así decirlo, de la personalidad, a su momento de *inercia*. Nunca se llega a él, porque esto sería la propia disolución de la misma en la locura o la muerte. Pero su proximidad le concede los caracteres de ser una expresión de detención del tiempo vivido.

Cuando todo es posible, en cambio, el tiempo corre más veloz. Porque el tiempo interior no es un tiempo físico ni un tiempo biológico, sino la expresión del tránsito del presente al futuro. Este tránsito se hace en forma de proyecto. Como se ha dicho tantas veces, el yo vive en tanto se realiza. La realización en sí es, a su vez, la proyección del tiempo vivido. Cuando la crisis de angustia rebasa su segundo momento y aparece ante el ser todo el abanico de sus posibilidades, hay como una inflación del tiempo interior. Es la ansiedad. Al ansioso le falta el aire, le falta el tiempo para realizar lo que podría realizar. En la vida cotidiana del hombre normal—fuera de los momentos estelares de la existencia—hablamos del tiempo que pasa. Es como si se objetivara ese algo externo a nosotros mismos. La aproximación de esta experiencia a la del tiempo físico es evidente. *En la ansiedad no es tiempo el que pasa, sino el propio sujeto*. Este carácter transeúnte de la subjetividad se revela netamente en la crisis.

De ahí el enlace de la angustia y ansiedad con el *aburrimiento*, otro estado de ánimo fundamental. En el aburrimiento desaparece la nota de novedad que cada momento de nuestra vida nos ofrece con respecto al anterior. El momento actual es distinto del pasado. Esa distinción puede revelarse en dos formas: una, extrínseca, es decir, basada en el diverso contenido. O sea en las diferencias existentes en el modo de ocupar cada momento: yo puedo escribir, o leer, o pasear, o pensar. Y puedo pensar en mis enfermos, en mis libros o en mis hijos. Cuando esta ocupación no aparece como distinta, es decir, con algo de novedad con res-

pecto a la anterior, surge el aburrimiento, que podríamos llamar exógeno, engendrado desde fuera. Para defenderse de esta clase de aburrimiento, el sujeto busca "matar el tiempo", es decir, ocuparlo con algo, aunque este algo carece de valor para la persona. La expresión "matar el tiempo" revela el sentido último de la intimidad, puesto que el ser, mientras vive, no tiene que percibir el tiempo como tal vivencia.

Enfrente de la novedad extrínseca existe otra intrínseca, dada por la sucesión misma de los momentos. Si estuviéramos ante el tiempo físico no podríamos hablar de ella. En una recta, los puntos que la constituyen son iguales entre sí. Pero en la recta de la vida no ocurre eso, sino que los puntos se suceden como engendrados unos por otros. No hay una relación matemática o geométrica entre ellos, sino una relación filial. El hecho es claro: en un proyecto, cada momento de su realización depende del anterior y es germen del siguiente. Cada momento, pues, viene con una carga nueva con respecto al anterior, con una especie de "quantum" de novedad. Cuando esto no ocurre, aparece el aburrimiento, que, a diferencia del anterior, podríamos llamar endógeno. Es el aburrimiento existencial. La existencia misma toma forma de aburrida.

Como quiera que la novedad del momento siguiente la rellena, hace que el proyecto vital a que corresponde sea pleno y jugoso, por así decirlo. Cuando aparece el aburrimiento endógeno, la vida se siente vacía. Aparece la experiencia del *vacío* de la vida.

Angustia, ansiedad, aburrimiento, son, pues, estados de ánimo que, a pesar de sus netas diferencias, tienen amplias zonas de confluencia. El estado de ánimo, tal como lo vivimos, es una totalidad que va tomando colores distintos, pero su sustancia es misma.

Otra situación de ánimo próxima es la preocupación. Aquí se advierte ya más la vertiente activa del ánimo, de la que luego hablaremos. Preocupación es, obvio resulta, lo que antecede a la ocupación; pero lo antecede de un modo especial, como proyecto de lo que va a hacerse. Cuando no se sabe qué camino tomar se

está preocupado. La preocupación supone la libertad que se halla en el fondo de la experiencia angustiosa. Sólo que al transportarnos a un plano más activo, frente a la pasividad última de la angustia, nos aproximamos más al mundo de lo concreto. Lo mismo ocurre con la *duda*, la *perplejidad* y la *inquietud*. Son matices de la misma experiencia realizados en diversos planos de la persona. La duda acaece en el plano "noético", aunque sea una duda en el obrar. La duda en tomar ésta u otra decisión, en pensar esto o aquéllo. La inquietud se desliza hacia el plano psicomotor. Es una interiorización de la vigilancia reactiva del ser, presto a saltar en una acción u otra. La perplejidad es la duda manifestada; la expresada, al mismo tiempo, es la inseguridad en la interpretación de lo que se percibe como mensaje del mundo externo.

Cuando en lugar de verternos hacia el plano de la actividad lo hacemos hacia el plano vegetativo, aparecen otros matices de la vivencia angustiosa. El *ahogo* es la opresión de la ansiedad, que ya llega a dificultar el libre comercio del ser con el exterior. El ahogo supone la obturación de ese intercambio; por ello va ligado, principalmente, a la sensación de falta de aire. En el ahogo del bolo histérico, la sensación se refiere más al aparato digestivo, pero en el fondo es equivalente. En el *ansia* nos encontramos con dos flechas significativas. Unas veces expresa el deseo de hacer, pero deseo acuciante, como impelido por el tiempo vivo, que se consume a sí mismo, de la ansiedad. Otras veces, "tener ansias" significa una experiencia parecida a las náuseas, en cuya significación auténtica conviene que nos detengamos.

La sensación de *náusea* es equivalente a la de *asco* o *repugnancia*. Sólo que éstas se mueven en un plano más imaginario y aquélla en un plano más real. Por eso su acompañamiento vegetativo es mayor. La náusea se halla próxima al vómito, y muchas veces no designa más que la crisis vegetativa que le precede. Como la crisis cursa en forma de oscilaciones vegetativas, de ahí que se use, habitualmente, en plural.

La náusea es, por otra parte, el título elegido por Sartre para

designar la experiencia fundamental de su personaje Antonio Roquetin (4). Pero, ¿qué es lo que da náuseas a Antonio Roquetin? La inconsistencia de la existencia. Roquetin siente náuseas cuando, en plena crisis, los objetos familiares pierden su consistencia. No hay nada estable en la existencia más que lo que hemos puesto en ella. Esta experiencia nos revela algo que permanece escondido o inédito en la vida cotidiana. Y es que cualquier cosa puede suceder o sucedernos; pero esta posibilidad no formulada como pensamiento, sino vivida. No hay reglas ni cuadros fijos. Existe el mar, el espacio y el tiempo; son elásticos, blandos. "El mundo cotidiano se torna evanescente: nos hundimos en la náusea."

Esta crisis es la misma crisis de angustia proyectada hacia el mundo circundante; por eso "cualquier cosa puede suceder o sucedernos". La crisis de angustia así transportada es el *vértigo*. Para Sartre, náusea es, pues, equivalente de vértigo. Su náusea existencial es el vértigo existencial.

Pero en estas consideraciones he decidido mantenerme en el plano psicológico del modo más puro posible. La analogía entre náusea y vértigo no viene revelada por el uso común de ambas palabras en español ni tampoco creo que en francés. La comunidad se refiere a la conmoción vegetativa que subyace a ambos fenómenos.

La náusea en el plano vital es como el asco, una actitud ante la vida misma; señala una forma de existencia próxima a la naturaleza inferior, próxima al caos, a la disolución. Nos dan asco o "náuseas" los objetos putrefactos, corrompidos. Para que un alimento penetre en nosotros debe mantener su ser propio; en cuanto lo pierde y se descompone nos da asco. Lo mismo ocurre con la experiencia vital. La vida nos da asco cuando pierde su ser propio, o como se dice habitualmente, la razón de ser. ¿Qué es una vida sin razón de ser? Es la vida reducida al caos de los instintos, a la biología apersonal e infrapersonal. Lo que mantiene a la vida libre de corrupción, lo que la impide descomponerse es aquello que la ensarta y le impone su proyecto. A eso llama-

(4) J. P. Sartre: "La Nausée". Gallimard, 1938.

mos persona, que más allá del plano de la psicología es la conjunción de cuerpo y espíritu. Sin la tensión personal, la vida cae en el anónimo de la vida vulgar, al ras de la más miserable biología. Esta vida es la que nos da asco, la que nos provoca náuseas.

Otro de los términos que se barajan al hablar de estados de ánimo próximo a la angustia es la *congoja*, que constituye otro punto de transición con la tristeza. En Santa Teresa se encuentra congoja como sinónimo de fatiga. Estos estados de ánimo ya se encuentran más próximos a las emociones, es decir, a aquéllos determinados por impactos externos.

No podemos dejar de citar en este serie la *agonía*. En lenguaje corriente, agonía es la congoja del moribundo. De ahí que haya prendido la imagen de la disregulación animal y vegetativa del moribundo, cuando la conciencia desaparece. En dialecto valenciano, tener "agonía" significa el trastorno vegetativo de la náusea o del asco. La significación profunda de agonía es aquélla que le llevó a Unamuno a elegirla como título de uno de sus más conocidos ensayos: "Agonía, *αγωνία*, quiere decir lucha. Agoniza el que vive luchando, luchando contra la vida misma. Y contra la muerte. Es la jaculatoria de Santa Teresa de Jesús *Muero porque no muero.*" (5).

La angustia ofrece el mismo fondo agónico. La crisis aparece como dialéctica entre lo personal y lo apersonal del hombre, entre el yo y el ello en el lenguaje freudiano. Pero no es esto sólo: fundamentalmente, la dialéctica se establece en el fondo mismo de la experiencia angustiosa, que tiene un va y viene como una onda que sube amenazadora y baja sosegadora hasta que al final... pasa.

* * *

Es necesario confesar que el uso de la expresión *vitalidad* lleva implícito un confusionismo que conviene evitar. He aquí los puntos que ayudan a esclarecer la cuestión:

A) Existen los llamados por Scheler *sentimientos vitales* (6).

(5) En "Agonía del Cristianismo". Obras Completas. Tomo IV, pág. 829.

(6) M. Scheler: "Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik". Niemeyer Halle, 1927.

Aunque se discuta y no se acepte su estratificación de la vida afectiva, es necesario reconocer que existe un grupo de sentimientos que tienen como característica común que nos dan cuenta de cómo nos hallamos. Como tales, pues, tienen un carácter global; es decir, no me dan noticia de cómo está mi brazo, o mi corazón, o mi hígado, sino cómo estoy *yo mismo*. Me encuentro bien, mal, triste o alegre, angustiado o sereno. Tan se refiere al "estar" como vivencia global, que en castellano existen las expresiones de "malestar y bienestar". Por otra parte, tales sentimientos vitales son autónomos y no dependen de la circunstancia. Estoy triste por el fallecimiento de un familiar o angustiado porque no sé lo que va a pasar en el mundo. Estos son *sentimientos reactivos, dirigidos* (Lersch), ligados a una circunstancia exterior. Quizá convendría reservar para ellos la palabra afectos. Pero el melancólico está triste sin que haya ocurrido nada que lo haya puesto triste, y el angustiado vital se halla presa de angustia sin ningún motivo.

La existencia, pues, de los sentimientos vitales como estados de ánimo es un hecho de *observación* psicológica. Los sentimientos se pueden clasificar, y entre los tipos de clasificación existen los que apelan a la estratificación de los mismos. La clasificación en sí es ya un acto de conocimiento teórico.

B) Cuando nos referimos a los sentimientos vitales empleamos muchas veces el vocablo vitalidad. Partiendo de la idea de la estratificación de la persona humana, se llama *noopsique* al que podríamos llamar psiquismo superior (actos de inteligencia y voluntad), y *timopsique*, a la vida afectiva. ¿A qué llamamos psiquismo corporal? ¿Es que todo psiquismo no asienta en el cuerpo y, en último extremo, debemos considerarlo como somatopsique, es decir, como procedente del hombre? Podría reservarse el término a ciertas formas de actos psíquicos inferiores: sensaciones e instintos.

La voz *thymos* significa etimológicamente lo valeroso y amante del honor, lo que hay de león en el alma humana, el deseo de combatir, de avanzar, el estado tensivo. En el libro IX de la "Re-

pública", de Platón, el interlocutor de Sócrates traza una imagen del alma, que aparece como una bestia multiforme, con muchas cabezas de animales; unos, pacíficos, y otros, feroces. De esta bestia multiforme brota un león, y luego, el hombre. La bestia multiforme es el "ello", el caos instintivo, los poderes que anidan en la zona caliginosa y estuosa de la persona. El león es el *thymos*, el valor, el empuje; en una palabra, el ánimo.

La palabra ánimo tiene, pues, una flecha significativa que señala actividad, extraversión. En el mismo sentido se usa muchas veces la palabra vitalidad. Parece que tiene más vida el que más actividad desarrolla o el que tiene más acometividad. En el curso de los siglos se ha verificado una versión significativa, acerca de la cual ya he llamado la atención. La palabra ánimo se ha ensamblado con el verbo estar. Más que una actividad, señala una pasividad: los estados de ánimo son aquellos modos como el ser se encuentra *a sí mismo*, no como se pone en relación con el mundo exterior. De ahí que los *sentimientos vitales* abarquen estos estados de ánimo.

Existe otro aspecto de la vitalidad: desde el punto de vista subjetivo—de los estados de ánimo mismos—existe la frescura vital y otros estados parejos; pero con ellos no tenemos bastante para describir todos los fenómenos porque existen faltas de ánimo—en el sentido de empuje y acometividad—que no se perciben. La Neurología y la Psiquiatría han descrito varios de ellos, dándoles nombres diversos: falta de espontaneidad, de impulso, de iniciativa, o aquinesia, aspontaneidad, apatía, etc. Las faltas de ánimo también se conocen, naturalmente, en la vida cotidiana.

¿Esta impulsividad es una fuerza especial? ¿Es la expresión de la acción conjunta de la vida instintiva? ¿Es sólo una manifestación de la libido o del instinto de agresión? ¿Es una fuerza biológica o psíquica? Y en este segundo caso, ¿en qué sentido podemos hablar de fuerza psíquica?

He aquí una multitud de problemas que pueden enunciarse y sobre cuya solución apenas puede hacerse otra cosa que aventurar hipótesis más o menos plausibles. Ahora sólo nos importa

afirmar que la vitalidad en tal sentido es también un hecho de observación, basado, sobre todo, en el estudio de unos comportamientos, y en segundo lugar, en la experiencia interna—estar animado o desanimado—. (No es exactamente igual estar desanimado que estar triste.)

C) Nos aproximamos al plano de los instintos. Los instintos son los rectores de la vida misma. El instinto de conservación nos permite mantener la vida a flote; el instinto sexual, crearla y continuarla. La prolongación de la vida se toma como indicio de la vitalidad de un organismo.

Por otra parte, la observación clínica de las alteraciones de los estados de ánimo nos muestran la relación que existe entre ellos y los instintos. En el melancólico falla el instinto de conservación, la apetencia sexual está apagada. Más que trastornos dependientes de la tristeza vital parecen trastornos coordinados. En la anorexia nerviosa, junto a la tristeza vital mitigada, encontramos una falta total de apetito. En el angustioso vital se hallan perturbadas muchas regulaciones instintivas. No resulta, pues, injustificado *aproximar* estas alteraciones a los instintos vitales. Son, podríamos decir, expresiones psicológicas que se hallan en los suburbios del ánimo.

Como tales fenómenos, presentan una doble vertiente: por un lado, son estados (vivencia de los diversos instintos); como los estados de ánimo, y por otro, impulsiones, como en la vitalidad como impulsividad.

D) Los estados de ánimo se expresan por movimientos y por alteraciones vegetativas. Muchos trabajos neurológicos han hecho verosímil que en los centros mesodiencefálicos exista una especie de central energética de la conciencia. Los más recientes estudios electroencefalográficos sobre las convulsiones hacen sospechar que la sustancia reticular intratalámica actúa como central dinámogena (Jaspers, Dooglever). Otros muchos trabajos clásicos (Kreil, Roussy) y otros recientes (Roussy y escuela ame-

ricana, Hess) han demostrado la intervención del diencéfalo en las regulaciones vegetativas e instintivas (7).

A la vista de estas dos series de conocimientos psicológicos y neurológicos constituye una fuerte tentación establecer un paralelismo entre ambos. Muchos autores han sucumbido a esta tentación, y entre ellos, yo mismo, por una larga serie de razones expuestas en mi libro antes citado. Pero esto ya es una teoría, más o menos fundada, pero teoría.

Tal teoría tropieza, apenas formulada, con una aporía. La vitalidad es algo muy complejo. ¿Cómo considerarla adscrita a un punto determinado? ¿No cometeremos el mismo error de Descartes al localizar el alma en la glándula pineal, precisamente porque era impar y céntrica? El error se cometería indudablemente si se dijese que la vitalidad o los estados de ánimo se hallan localizados en el diencéfalo; pero la doctrina de las localizaciones ha sufrido críticas tan adversas que sería ingenuo e imperdonable merecerlas de nuevo.

A mi modo de ver se pueden concebir la relación entre las estructuras nerviosas aludidas y la vitalidad de la siguiente manera: la vitalidad emana de todas las células y plasmas corporales. Novalis decía que era la costura entre el alma y el cuerpo; pero esta costura no hay que concebirla como una línea divisoria entre dos vertientes, sino como un retículo ideal que se difunde por todas las estructuras orgánicas. Una célula hepática posee una carga psíquica, como la puede poseer una célula nerviosa; a un modo especial de revelarse el ser humano como unión de ambas series de fenómenos es al que llamamos vitalidad. Hay manifestaciones del ser en las que las valencias psíquicas son preponderantes, por ejemplo, el pensamiento puro. Hay otras en las que preponderan las valencias somáticas, por ejemplo, el funcionamiento de una célula renal, pero hay otros en que existe una especie de mixión más equilibrada de ambas series de valencias, y éstas son las adscritas a las funciones vitales.

Si yo ando, ejerzo una función muy compleja; puedo andar

(7) Véase el capítulo "Psiquismo y diencéfalo" de mi libro antes citado.

por terreno llano o accidentado, cambiar la dirección, intercalar un salto, bailar, etc. El andar, además, se incluye en un cierto propósito mío, y una concepción adecuada del modo de andar en una situación implica el conocimiento de mi propósito. Sin embargo, no puedo andar sin dos piernas que se muevan cumpliendo en su movimiento ciertas condiciones. El andar no son las piernas, pero sin éstas no se puede andar. Lo mismo ocurre en la relación entre estructuras diencefálicas y procesos vitales. Son centros reguladores de aquellas funciones. Su función reguladora está demostrada para multitud de funciones vegetativas, como la respiración, la tensión sanguínea, la secreción salivar, etc. Incluso tales funciones se hallan reguladas, no aisladamente, sino formando complejos. Los trabajos de Hess han aportado una demostración convincente en este sentido. De cualquier parte del diencefalo se pueden estimular o inhibir varias funciones vegetativas. No hay una localización de función en un punto determinado, sino una especie de localización diseminada y potencial que depende no sólo de la topografía, sino de la intensidad del estímulo.

En ese mismo estrato intermedio del sistema nervioso se hallan estructuras nerviosas, cuya presencia para el mantenimiento de la vida es imprescindible. Ya Flourens hablaba del "nudo vital". También la conciencia se ha localizado ahí, y aunque esta localización necesita mucha discriminación para saber en qué sentido debe entenderse, lo cierto es que una lesión en la proximidad del acueducto silviano es capaz de hacer perder inmediatamente la conciencia.

DIRECCIÓN, REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN:
PLAZA DE SANTA BÁRBARA, 10, MADRID
TELÉFONO 31 70 23
DE 6 A 9 DE LA TARDE
M A D R I D