

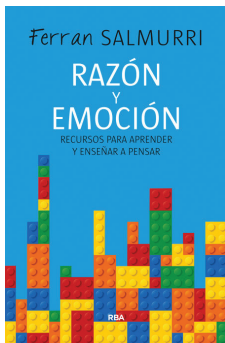
## Razón y emoción. Recursos para aprender y enseñar a pensar

Ferran Salmurri

RBA, Barcelona, 2015, 176 págs.

ISBN: 978-84-905-6407-3

El psicólogo catalán Ferran Salmurri, con una amplia experiencia clínica, nos plantea una sencilla pregunta: ¿nos han enseñado a ser felices, del mismo modo que nos han enseñado a leer o a escribir? Partiendo de un enfoque cognitivo-conductual, Ferran Salmurri pretende con este ensayo enseñarnos a pensar y a utilizar la razón para gestionar mejor nuestras emociones. Para Salmurri la felicidad depende en buena medida de nuestra actitud, y esta de nuestro pensamiento y de nuestra inteligencia. En definitiva, se trata de un ensayo que no pretende ser original ni novedoso, sino útil.



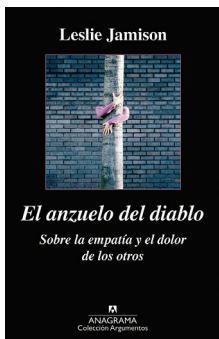
## El anzuelo del diablo. Sobre la empatía y el dolor de los otros

Leslie Jamison

Anagrama, Barcelona, 2015, 360 págs.

ISBN: 978-84-339-6386-4

Un conjunto de ensayos que tienen como denominador común la experiencia del dolor. Partiendo de su memoria personal del dolor propio, (su trabajo como "actriz médica", una enfermedad cardíaca, una agresión sufrida en Nicaragua, un aborto, etc.), la autora aborda el dolor ajeno, tanto de las experiencias conocidas de primera mano, como de otras experiencias conocidas



por la literatura y el arte, en un conjunto de ensayos sugerentes muy sugerentes. Memoria personal y ensayística, al mismo tiempo, *El anzuelo del diablo* es un libro muy personal encabezado, sin embargo, por la máxima de Terencio: "nada humano me es ajeno".

# CONTRASEÑAS Gabriel Rodríguez

## Libertad pero menos

Es bien sabido que la libertad es uno de los valores supremos de la vida, el *mantra* por antonomasia de nuestros tiempos modernos y posmodernos, incluso su razón de ser. Podemos afirmar que la historia de los últimos 300 años, desde la Ilustración hasta nuestros días, es la lucha por la libertad: política, económica, personal. Es sin duda el gran logro de nuestras sociedades democráticas, y la lucha que aún se mantiene contra los regímenes autoritarios. Y, por supuesto, es el triunfo del individuo frente al grupo y frente a los atavismos, tribalismos, coacciones y demás frenos propios de los tiempos premodernos, que nos impedían la búsqueda individual de la felicidad.

Sin embargo, a nadie se le escapa que cuando hablamos de libertad queremos decir, en realidad, cosas bien distintas según nos refiramos a, por ejemplo, la "libertad económica" del sistema capitalista, basada en la libre competencia, o la "libertad política", constreñida en marcos institucionales, que le dan forma y matizan. Y diferente de ambas es la libertad de las relaciones interpersonales, aunque su ejercicio está sujeto también a normas, reglas o leyes de carácter político. No obstante, sea cual sea el tipo de libertad que escojamos, hay un acto que es común a todas ellas, que define a la libertad: el acto de elegir. Somos libres porque podemos elegir. Sin elección no hay libertad.

¿Pero realmente esto es así? Para no perderse en abstracciones filosóficas, que exceden la capacidad y el espacio de una columna, nos podemos centrar en las relaciones amorosas o de pareja, uno de los aspectos que más cambios ha experimentado en los últimos dos siglos. Con respecto a esto,

lo que define al hombre moderno es su posibilidad/capacidad de elegir. Este es su hito fundamental, pues define dos aspectos capitales de nuestra vida: la autonomía para elegir y la racionalización de nuestros actos. No obstante, si bien para la economía, por ejemplo, la capacidad de elegir es un rasgo natural de la racionalidad, cuando hablamos del amor, en el que están implicados aspectos sociales, culturales, racionales o emocionales, la cosa es mucho más complicada.

Si entendemos la libertad como una libre elección, y por tanto basada en la razón, la elección de una pareja puede estar basada tanto en elementos racionales como emocionales. No es lo mismo la elección de la compra de un coche o una casa, que se concibe como un proceso basado en un cálculo racional,

“CUANDO HABLAMOS DE LIBERTAD QUEREMOS DECIR, EN REALIDAD, COSAS DISTINTAS SEGÚN NOS REFIRAMOS A, POR EJEMPLO, LA ‘LIBERTAD ECONÓMICA’ DEL SISTEMA CAPITALISTA, BASADA EN LA LIBRE COMPETENCIA, O LA ‘LIBERTAD POLÍTICA’, CONSTREÑIDA EN MARCOS INSTITUCIONALES”

que la elección de una pareja, donde intervienen factores como la emoción o el "sex-appeal", aunque en la práctica las elecciones de consumo sean más emocionales de lo que creemos y las elecciones de pareja más racionales de lo que nos gustaría admitir.

Al añadirse otros aspectos, tales como la mayor libertad sexual, fruto del cambio de las actitudes morales, se introducen más factores que hacen más compleja aún la toma de decisiones en este campo, ya que el elenco de posibilidades de elección se ha multiplicado hasta hacerlas casi inabarcables, y más aún con el uso de internet. Sin embargo, la libertad de elección no depende única y exclusivamente del aumento de la oferta. Es más, dicho aumento resulta desincentivador, cuando no agobiante, pues, como nos recordaba Leo Strauss "la otra cara de la libertad sin límites es lo irrelevante de la decisión".