

Aaron Beck o la terapia cognitiva ante el dolor y la ira^[1]

David De los Reyes



James Ensor, óleo

Ninguna pasión hay sobre la cual la ira no predomine

Séneca

De la terapia cognitiva

La aproximación actual al dolor desde la medicina nos afirma que es uno de los síntomas más presentes

dentro de cualquier consulta. “*Doctor, me duele AQUÍ*”. Visitar al médico es arrastrar nuestro dolor (físico o psíquico), al consultorio por dicho síntoma. El dolor[2], a diferencia de lo que pudiera pensarse en el mundo medieval, no está relacionado con castigo, ni tampoco con el precio de ninguna culpa. Desde el punto de vista fisiológico se presenta como un mecanismo que tenemos corporalmente para detectar, identificar, localizar los procesos que nos producen daño en los tejidos, en los órganos, etc. El dolor, y su supresión, tienen como fin la supervivencia, conservar la salud; implica un complejo sistema sensorial no lineal[3].

Pero el dolor traspasa al cuerpo físico. Beck establece que el *daño* psicológico puede producir un malestar tan intenso como el daño físico: el ego magullado, el orgullo herido, la mente dañada; lo importante de ello es que reaccionamos de esta forma con la finalidad de evitar ser humillados o rechazados, maltratados en nuestro fuero interior. *La víctima puede vengarse física o verbalmente o retirarse a curar la **herida** física o psicológica que ha sufrido*[4]. De ahí la importancia que tiene esta afectación en las prácticas terapéuticas cognitivas, y en esa dirección y comprensión, Beck es que dirige su quehacer particular.

La terapia cognitiva es una práctica para afrontar los desordenes psiquiátricos a través de modificar su cognición en la medida en que el paciente aborda sus problemas de forma más objetiva ante los pensamientos y creencias, cuestionando cómo interpreta o conoce su realidad individual y social. Se trata de evitar de forma exagerada en determinadas situaciones conflictivas o traumáticas que decanten en violencia y en mayor sufrimiento individual o grupal.

En el texto de Beck *Del dolor al odio* tiene un epígrafe que pareciera decirnos a dónde nos iremos

adentrar: *todos cumplimos con una sentencia de por vida en la mazmorra del yo*, de Cyril Connolin, tomado de *La sepultura de los ciegos*. Con lo que podemos comprender que el yo determina nuestra condición personal respecto a las reacciones y sufrimientos, al no poder cambiar de situación en relación a nuestras vidas. La mazmorra del yo es nuestra condición de interpretar los sucesos a partir de ciertos mecanismos aprendidos y fijos, y nos llevan a tratar la vida desde una perspectiva que nos impide soltarnos hacia un estado más de cooperación, convivencia, evolución, enmarcándonos en situaciones casi permanentes de conflicto, de lucha estéril.

Las situaciones de dolor son permanentes. Pueden venir desde cualquier lugar y persona. De la traición de una pareja, un amigo que te difama, una persona conocida te ha defraudado, etc. El sufrimiento se instala en todo momento y aparentemente poco puede servirnos la cota de sufrimiento por la que tuvimos que pasar. El sufrimiento, sin duda, es una experiencia universal de la condición humana. Y lo interesante de este enfoque es que el dolor, si bien nos hace daño, nos paraliza, nos causa molestias y crea un sentimiento de negación en nosotros, poco se nos ocurre pensar que ese dolor psicológico pueda servir para algo útil; a diferencia del dolor físico, el cual nos alerta de la presencia de alguna lesión corporal o aliviar algún daño registrado en alguna de las paredes celulares de nuestros órganos y nervios. Como bien sabemos, personas que han perdido la sensibilidad dolorosa debido a un trastorno neurológico, son vulnerables a sufrir lesiones serias y hasta fatales. Por ello que ante el dolor físico debemos reconocer que representa una *protección crucial*. ¿Y el dolor psicológico? ¿Para qué puede servir el sentirnos triste, humillados o solos?

En primera instancia dicho dolor puede hacernos sentir que nos han herido por algún motivo, independiente de la tristeza, la preocupación o ansiedad dentro de un contexto de interacción con los demás. Ellas, según Beck[5], nos empujan *a emprender algún tipo de acción correctiva con respecto a nosotros mismos y a los demás, o a revisar las circunstancias que nos han llevado a sentirnos mal*. Son voces de alerta que tenemos en el devenir de nuestras relaciones con los demás, dando pie para enmendarnos, comprendernos, corregir circunstancias vividas y a sentirnos mal. Si intelectualmente nos hacemos daño podemos no estar lo suficientemente motivados para cambiar la situación experimentada. *Sin la punzada de estos sentimientos dolorosos, seríamos como un muñeco para los demás*. El sufrimiento nos delata la necesidad de atención respecto a lo que hacemos y nos hacen los demás; ello nos puede ayudar a corregir la ofensa o a librarnos de ella. Nos despierta una serie de mecanismos o bien para escapar (huida) o para eliminar la causa (lucha) de ese dolor. *La ira es el catalizador para atacar a un agente externo, la ansiedad nos lleva a escapar de él o a evitarlo[6]*.

La alarma que despierta el dolor puede ser necesaria durante el resto de nuestra vida. Nacemos con mecanismos que nos hacen asociar situaciones de daño o dolor que podemos tenerlas presentes en el futuro.

Esa capacidad de asociar situaciones con daño o dolor son requeridas para prepararnos ante determinados eventos futuros. Saber cómo reaccionar casi en forma refleja ante un insulto intencionado o llegar a saber que se trata de una broma amistosa, es requerido para la continuidad de la vida; o el evitar situaciones traumáticas; es propio de saber cómo hacer frente a las adversidades, además de saber cuando retirarse.

El dolor también nos lleva a tener una mayor conciencia de los demás. Al tener mayor conciencia de los sentimientos de los otros descubrimos que no somos los únicos que tenemos necesidades y sensibilidades; sabemos que nuestras acciones pueden herir sin querer. *La crítica y el castigo nos ayudan a incorporar un código social de conducta y también a formular nuestro propio código de comportamiento*[7]. El dolor puede llevarnos a desarrollar códigos para evitarlo tanto para nosotros como para los demás. El dolor es un sentimiento subjetivo pero que nos arrastra a entrar en contacto con los demás por su misma condición. Este tipo de dolor no es algo particular sino que su aparición siempre tiene la necesidad de estar en contacto con otro, al cual afrontamos gracias a un código o norma de relación social. En nuestro imaginario personal el sufrimiento psicológico aparece a través de una interpretación que nos lleva a asumir determinada norma para actuar contra ello. Crítica y castigo son elementos que nos despiertan la atención de cautela para con nuestras vidas y la de los demás. Para Beck al establecerse esto, tales habilidades sociales nos llevan a conseguir la cooperación de personas, la ayuda mutua.

El dolor psicológico nos conduce a comprender más de cerca la naturaleza humana. Se identifica daño emocional con sensaciones angustiosas asociadas al cuerpo, como por ej. la molestia del estómago, un nudo en la garganta, un dolor de cabeza, una opresión en el pecho. Dentro de la terapia cognitiva el terapeuta ayuda a sus pacientes a especificar sus pensamientos antes y después de la experiencia nociva, determinando con ello sus excesivas y frustrantes reacciones. Esto proporciona a comprender la identificación de los pensamientos y las imágenes de las personas así como de su dolor; este trabajo nos permite entender la totalidad de su comportamiento:

pensamientos, sentimientos, significaciones, interpretaciones y acciones. Nuestras reacciones suelen estar más conectadas en cómo determinado comportamiento de la otra persona que hace que nos sintamos controlados, usados, rechazados y conocer dicha acción como la verdadera intención de la otra persona hacia nosotros. La interpretación del hecho revela el significado de la transgresión. Ejemplos: un amigo no nos devuelve la llamada, entonces *significa* que no nos respeta; un marido ignora la opinión de su esposa, *significa* que esta no le es importante; la esposa no responde a su petición, por tanto no se preocupa por mí, etc.



James Ensor, óleo

Del significado

Que sintamos o no ira depende del contexto en el que ha aparecido o producido la agresión y la explicación misma. Una inyección puede ser una agresión para un niño, pero para un adulto, resignado a aceptar su dolor, puede ser vista como necesaria para el tratamiento de una enfermedad. Las dos experiencias son producto

del *significado* del suceso. Hay una importancia en el contexto respecto al significado, causa y explicación a la hora de padecer por una acción de los otros respecto a nosotros. Si alguien nos hace daño la reacción natural es sentir ansiedad e intentar escapar o sentir ira y responder con el ataque. Todo dependerá del significado de atender a las intenciones si son malévolas o no. Séneca, el filósofo cordobés del siglo I d.n.e., afirmó que la cólera, la ira, era una especie de locura transitoria[8]. De ahí que el momento crucial de la reacción de nosotros ante determinadas situaciones o intenciones de la acción de otras personas está en la *explicación* que le damos, lo cual nos determina si es o no aceptable ese comportamiento para nosotros. Nos podemos enfadar y desear castigar a otro en función de la interpretación en relación a nuestras creencias y valores, respecto a los fatales *deberías*. Beck advierte que en la mayoría de los casos creemos que la conducta que nos ofende es intencionada y no accidental, o maliciosa en vez de inocente. Lo interesante de este autor está en que sus propuestas ante el dolor y la ira vienen dado de su experiencia personal del tratamiento de casos clínicos, de las reacciones exageradas o no que se pueden enfrentar haciendo un tratamiento a lo injusto de la situación dentro de la explicación y experiencia del paciente, de su autoestima, de sus pensamientos automáticos, de sus creencias irracionales y sus interpretaciones. Si la información recibida no es completamente positiva lleva al individuo a ver amenazada su autoestima y la experiencia se transforma en negativa, en un rechazo, en error y en una negatividad a sí mismo. La reacción contra los otros tiene como objetivo restaurar el daño causado a nuestra autoestima; de ser reprobado a ser injustamente tratado por medio de una crítica o un comentario mordaz. *Asignar a otra persona la responsabilidad de*

haber causado injustamente en nosotros un sentimiento desagradable es un prelude para la ira (idem:84). Ello se mantiene con la sensación de amenaza y retener la imagen de la persona, lo cual nos lleva a sentir, de manera transitoria, odio. Acciones específicas de crítica, enjuiciamientos y generalizaciones son una grieta para desarrollar un caudal, en nuestro inconsciente, de resentimiento, que si bien quedan ahí puede que permanezcan, aunque nos olvidemos de los orígenes de ellos. Aristóteles en el libro II de la *Retórica*[9] afirma, en efecto, que la ira es el deseo de devolver un sufrimiento. Es una acción vengativa; causar sufrimiento a otro por el daño causado, y si es posible de manera más profunda y contundente o sino casi igual a la sentida por ese furtivo vengador encolerizado; es la ceguera pasional, es la pérdida de la razón; es el quiebre del reconocimiento entre humanos; es el dispensar toda capacidad de acuerdo y de reflexión entre supuestos adultos. Nos regresa a lo más hondo del horror y del absurdo. Es una emoción universal, todos la hemos sentido y donde se encuentra el hombre también se encuentra ella apareciendo en cualquier momento; está presente por doquier. Tantas matanzas y muertes la confirman de forma plena. Spinoza[10] nos dice que el odio es una tristeza acompañada por la idea de una causa exterior. El odio es una reacción debido a una tristeza motivada desde el exterior. Frente al odio, que es lo malo, nos encontramos con la alegría, que es plenitud de vida. Spinoza agrega que el que odia, *se esfuerza por destruir la cosa que odia*, porque lo que espera y busca –y no lo encuentra y le es negada- es la alegría. En la mayoría sería esa alegría el afecto, el amor. Pero es un amor que termina siendo desdichado, pues desea el fracaso del otro. Toda situación donde florezca el odio tiene un grado de injusticia.

De hecho, nuestras reacciones son más fuertes en la medida que creemos que la situación que nos ha causado malestar es fruto de la negligencia, indiferencia, intención o deficiencia del ofensor. Determinadas situaciones nos llevan a experimentar nuestra vulnerabilidad y, por ende, el dolor correspondiente. Es de esta manera que se puede observar en las personas propensas a reaccionar con ira ante situaciones adversas que sean muy poco conscientes del transitorio sentimiento doloroso previo a la ira, como de los fugaces **pensamientos automáticos** que preceden a ambos sentimientos. Tales pensamientos precedentes al malestar suelen ser autodegradantes: *cometí un error importante* –inseguridad en uno mismo; *voy a perder el trabajo* –de temor; *no me respeta ni me aprecia* -de decepción. Todos son para Beck *miedos escondidos y dudas secretas*[11].

En cierta forma estamos afectados por cómo nos perciben los demás o cómo **pensamos** que nos perciben. Al respecto Beck observa que:

*Nos formamos una idea sobre la impresión que causamos en los demás, por nuestra presentación. Cuando estamos manteniendo una interacción con alguien, tendemos a proyectar esta imagen sobre esa persona y asumimos que esa es la forma en que ella nos ve. Si el otro nos trata mal, nuestra imagen interpersonal proyectada puede ser la de un **vencido**, un **patán**, o un **inadaptado**. Nuestra autoimagen pasa de ser **parezco un inadaptado** a **soy un inadaptado**. Puesto que la forma en la que los demás nos perciben está relacionada con cuánto nos valoran, la degradación de nuestra imagen social produce dolor psíquico. El efecto de una crítica o un insulto es análogo al de un ataque físico: nos sentimos impulsados a evadir el ataque o al responder al mismo.*

Así minimizamos el impacto psicológico del golpe. Si podemos desacreditar al atacante, el efecto sobre nuestra autoestima se reduce[12].

Proyectar nuestra interpretación ante quien actúa en contra de nosotros ya nos estamos dando una reacción que puede afectar a nuestra autoestima. El sufrimiento que decanta por una crítica o insulto es tanto o más que un ataque físico; nuestro cuerpo es afectado internamente más aún que el malestar producido por un dolor físico determinado. Interpretación y reinterpretación hacen que nos veamos proclives a despertar ira en nuestras reacciones; con la ofensa estamos propensos a enfadarnos y en realizar un castigo al ofensor.

La secuencia que lleva todo este tipo de acciones para Beck se presentan así.

Perdida y miedo → Angustia → Orientación del enfoque hacia el **ofensor** → **Ira**

La advertencia de la intromisión en nuestras interpretaciones de las ofensas respecto al *debería* o *no debería*, respecto a las responsabilidades de las personas, son causales de ofensa y presencia posterior de ira en nosotros. La frustración de nuestras expectativas y sensación de no haber sido bien tratados nos impulsan al enfado. Nuestra expectativa se centra en que los demás *deberían* ser solidarios, razonables, justos y cooperativos. Y esto lo elevamos a nivel de norma y exigencia. En el momento que una persona rompe la regla tratamos de castigarla. Ello nos muestra que la relación con nuestro código nos hace más vulnerables y menos eficaces. Queda que con el castigo al infractor recuperemos, aparentemente, nuestra sensación de poder e influencia. Sentirnos vulnerables y maltratados,

reducir en el trato con los demás nuestra autoestima nos lleva a apreciarnos en primer lugar como víctimas de una injusticia y de ahí *la normal necesidad* de castigo al ofensor, con el cual se pretende tener la sensación al desahogarnos y expresar al otro nuestra queja, restablecer la armonía en la relación. Restablecer el equilibrio en la relación para uno es alterarlo para el otro; esto nos puede llevar a un ritornelo de acusaciones permanentes sin salir del círculo de ofensas y castigos y por tanto de una extensión temporal y emocional del sufrimiento. Son relaciones *patológicas*, sin salida al trancarse la posibilidad de cooperación y permanecer en la acusación y el ofuscamiento interpretativo.

En relación a los *debería* y los *no debería*, son palabras que deberían olvidarse y perderse en nuestro vocabulario cotidiano; en cada uno de nosotros sólo se nos hacen conscientes en el momento que alguien rompe la norma. Este verbo imperativo surge por parte de las reglas rotas; romper la regla significa que alguien no me respeta; ello hace una aparición automática de determinada respuesta y de reforzar la inviolabilidad de la regla. Situaciones como: *¿por qué me ha criticado? ¿por qué no ha hecho lo que le ha pedido?* Vienen a mostrar esa condición de ofensa.

En principio las reglas o modelos de comportamiento proporcionan un marco dentro del cual interactuamos unos con otros de manera más o menos tranquila y equilibrada. Lo propio de personas con una autoestima baja es protegerse con un número amplio de reglas de ese estilo, las cuales están destinadas a ser rotas y a provocar más preocupación todavía. *Puesto que las personas difieren unas de otras en términos de sensibilidad e hipersensibilidad, lo que para unos es una violación de la conducta aceptable para otros es algo*

totalmente permisible[13]. De ahí que una crítica constructiva sea tomada como un ataque personal, sin embargo tal crítica puede tener un elemento de desprecio que a veces refleja la frustración del que critica; aunque siempre afecta a nuestra autoestima y por tanto concluimos que alguien nos ha juzgado injustamente y de ahí el enfado para proteger nuestra autoestima.



James Ensor, óleo

De la autoestima

Es definida la autoestima como el valor que nos damos a nosotros mismos en un momento dado. ¡Cuánto me gusto!, ¡qué bien me siento!, ¡soy una persona realizada!,

son afirmaciones que surgen de una persona que se valora a sí misma desde su condición y convicción personal. La autoestima es un barómetro que mide nuestro éxito en función de los objetivos personales realizados, como la actitud en que afrontamos las demandas y restricciones de los demás. Toda autoevaluación desencadena una respuesta emocional que puede manifestarse en placer o dolor, ira o ansiedad. La escala que nos colocamos varía en relación a los *debería ser* y cómo nos vemos a nosotros mismos en determinado momento. Las personas depresivas discrepan entre *lo que debería ser* y *lo que soy*; por lo tanto se consideran *despreciables*. Las personas con tendencia a la ira surgen en ellas discrepancia en sentido opuesto, es decir, creen que los demás deberían valorarlo más.

La autoestima varía respecto al grado de importancia que tiene alguna *característica de nuestra personalidad*, que ha sido afectada. Al devaluarse alguno de nuestros rasgos importantes sentimos más dolor e ira que si se hubiera devaluado un rasgo poco importante.

Estos efectos adversos pueden amortiguarse mediante técnicas destinadas a restarles importancia: observarlos en perspectiva, descalificar la validez de una crítica o despreciar a la persona que supuestamente nos ha devaluado. Son acciones auto-ensalzadoras que nos inhiben de restarle grados a nuestra autoimagen positiva.

Hay autoestimas afectadas en el orden íntimo, familiar, dentro de un círculo social íntimo. Hay autoestimas colectivas en función de pertenecer a un equipo o a una tendencia política disminuidos por su actuación, lo cual repercute en nuestro ánimo, reacciones de victoria o derrota nos afectan determinando nuestras emociones de autoevaluación.

Beck afirma que *nuestros sentimientos están especialmente influidos por el cambio en nuestra autoestima derivado de una valoración previa o de la comparación con otras personas*[14]. El dolor surge en los momentos que podemos ser excluidos por personas que valoramos y es similar a un ataque de dolor físico o quizás más intenso y persistente. Es por ello que se puede captar igualmente en este dolor psíquico lo que el físico sirve a una persona para enfrentarse a un problema que requiere solución y no ser indiferente ante él. Ello puede ser un patrón para comprender problemas a futuro y enfrentarlos exitosamente o al menos que no nos afecten de tal manera que nos inmovilicen tanto física como mentalmente.

El dolor psicológico puede catalogarse como una presunta humillación y esto empuja a la persona a enfrentar el problema. Beck advierte que:

*“...cuando una persona tiene una ráfaga de ira, **soluciona** el problema atacando la causa del dolor – o sea, a la otra persona- en vez de aclarar las intenciones del otro...el dolor psicológico suele ser debido a una degradación de la imagen social proyectada del individuo o visión que se suponen que los demás tienen de él (idem:95).*

Pero lo que queda claro es que el contrataque surgido por la reacción de ira puede mejorar en algo nuestra autoestima pero no soluciona necesariamente el problema interpersonal; solo se obtiene un alivio temporal y efímero del dolor. Las represalias sólo sirven para igualar la balanza de poder de la relación afectada pero no ayuda a superar el conflicto, este sigue en pie, abierto y posiblemente intensificado; una ronda de interacciones hostiles pueden surgir en cualquier momento,

dependiendo de factores distintos a partir de la calidad de la relación de pareja, de los vínculos interpersonales y de la receptividad de la crítica entre los sujetos. Sin embargo esta visto que las venganzas suelen prolongar la hostilidad encubierta, si no abierta, entre aquellos que consideramos nuestros adversarios. Beck está convencido que comprendiendo la mente del agresor podemos comprender mejor su pensamiento y su comportamiento con lo que podemos llegar aplicar una serie de principios para intentar cambiarlos. La ira y la hostilidad se alimentan de creencias rígidas y egocéntricas y perspectivas deformadas; esto puede ser óbice para remodelar las imágenes y creencias que suscitan tales sentimientos y, en consecuencia, poder debilitar la tendencia a la violencia. Sea como fuere lo primordial está en cultivar la capacidad de escudriñar el concepto que los demás se forman de nosotros; se trata de imaginar la idea que las otras personas tienen de nosotros con cierta precisión. Estar preparados a responder a las experiencias dolorosas de los demás implica tener un sentido de empatía con el otro, que es distinto a tener compasión. En la empatía podemos llegar a experimentar la experiencia de angustia, llegando a compartir la perspectiva del otro y su situación psíquica definida; se trata de imaginar la perspectiva del otro. Beck confirma que: *los psicópatas, maestros en leer la mente de los demás, utilizan su habilidad para manipular a la gente. La empatía verdadera implica sentir preocupación por la persona que sufre. Una perspectiva empática también implica anticipar y preocuparse por el posible impacto doloroso que pueden tener nuestras acciones sobre los demás*[15]. Aprender a tener conciencia de la perspectiva de los demás nos ayuda a mejorar nuestros comportamientos con la pareja y socialmente. Ver la perspectiva de la otra gente y verse a

sí mismo desde la perspectiva de los demás nos lleva a mejorar personalmente y mostrar una atención que nos obliga a tomar a los otros en cuenta y crea un impacto positivo en la valoración de nuestras reacciones y relaciones, se trata de generar un clima más benévolo entre nuestros cercanos.

Una autoestima inestable surge de una hipersensibilidad que se basa en una imagen íntima de sí misma como seres débiles, vulnerables y maleables. De ahí que es importante aumentar nuestras defensas psicológicas para disminuir o impedir los daños al concepto que tenemos de sí mismos. De cierta forma nuestra vida está regulada por nuestra autoimagen más de lo que pensamos. Emprendemos tareas difíciles cuando nos sentimos poderosos e invulnerables; estamos tristes al tener una imagen de indefensión y debilidad. Y esto no escapa a nuestra imagen social proyectada, la cual predomina e influye en cómo nos relacionamos con los demás. Nos sentimos a nosotros mismos en gran parte por consecuencia de la imagen predominante que guardamos en nosotros.

Beck nos habla que en un encuentro interpersonal tenemos por lo menos un mínimo de seis imágenes:

“...la imagen que tengo de mí mismo, la imagen que tengo de ti y mi imagen proyectada (la imagen que creo que tienes de mí), tu imagen de mí, tu imagen social proyectada (la imagen que crees que yo tengo de ti) y la imagen que tienes de ti mismo. La interacción de estas imágenes se refleja en el comportamiento de cada individuo[16]

Cada una de ellas afectará esa relación, baste que disminuya en grados cualquiera de ellas y la relación hará cambiar nuestra emoción y nuestra cercanía, tanto

con nosotros mismos como con la otra persona. Si me percibo a mi débil y a ti poderoso, y tu me percibes débil y a ti mismo poderoso, el resultado que arroja tal percepción subjetiva es que tu podrías dominarme o como mínimo lo intentarás. De aquí se pueden dar distintas imágenes que harán surgir conductas hostiles o amistosas según tales referencias y por la acción que tengamos con el otro.

Finalmente este pasaje sobre la terapia cognitiva de Beck lleva a colocarnos ante una autoexploración de las proyecciones de nosotros con los otros y con nosotros mismos, perfilando las causas de dónde surgen los sufrimientos psicológicos del hombre común como el que ha dejado entrar posturas patológicas en su cotidianidad. Con estas cortas reflexiones podemos comprender cierta genealogía personal de los dolores que nos infringimos y corregirla al introducir una certera autoafirmación y real autoestima, un conocimiento y valoración de nuestras creencias irracionales y de cómo perfilamos nuestra relación con los demás a través del sufrimiento, asentado por una imaginación y un ego disminuido de realidad y sana convivencia.

Bibliografía

Aristóteles, 1979: *Obras Completas*. Ed. Aguilar, Madrid

Beck, A. 2003: *Los prisioneros del odio. Las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Paidós. B.A.

D'Alvia, R. (coordinador): 2001: *El Dolor. Un enfoque interdisciplinario*. Ed. Paidós. B.A.

Séneca, 1996: *De la cólera*. Alianza ed. Barcelona

Spinoza, 1983: *Ética*, Ed. Orbis, Barcelona.

[1] A. Beck es profesor de la Escuela de Medicina de la Universidad de Pennsylvania y presidente del Instituto Beck para la Investigación de las Terapias Cognitivas. Obras: *Con el amor no basta, Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad* (con A. Freeman) o *Terapia cognitiva de la drogodependencia* (AAVV)

[2] En el sistema del dolor tenemos que pensar que hay una raíz nerviosa que tiene varios cables interiores: son las llamadas *fibras nociceptivas* que tienen como fin transmitir el dolor. La *nocicepción* se define como la energía térmica o mecánica que actúa sobre las terminaciones nerviosas especializadas (fibras A delta y C), en: D'Alvia: (coordinador): 2001: *El Dolor. Un enfoque interdisciplinario*. Ed. Paidós. B.A. 18/22.

[3] D'Alvia. Idem. p.18

[4] Beck, 2003: *Del Dolor y del Odio*, Ed. Paidós, p102.

[5] Idem, p.80.

[6] Idem.

[7] Idem, p.81

[8] Séneca, 1996: *De la cólera*. Alianza ed. Barcelona, p.33.

[9] Aristóteles, 1979: *Obras Completas*. Ed. Aguilar, Madrid

[10] Spinoza, 1983: *Ética*, Ed. Orbis, Barcelona, libro III,13, escolio, y def.7 de los efectos.

[11] Beck, op. cit. p.85

[12] idem

[13] Beck op. cit., p.89

[14] Idem. p.94.

[15] Idem, p.370.

[16] Idem. p.99.