

ENTRE EL MIEDO Y LA ESPERANZA: EMOCIONES Y VIRTUDES EN CLAVE DE CRECIMIENTO

BETWEEN FEAR AND HOPE: EMOTIONS AND VIRTUES FOR GROWTH

ROSA RUIZ-ARAGONESES

*Doctora en teología dogmática por
la Universidad Pontificia de Comillas.
Licenciada en Psicología clínica por la
Universidad Pontificia de Comillas (Madrid)*
rosaruizarag@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4495-5637>

*Artículo recibido el 14 de mayo de 2025;
aceptado el 31 de julio de 2025.*

Cómo citar este artículo:

Ruiz Aragonoses, R. (2025). Entre el miedo y la esperanza: emociones y virtudes en clave de crecimiento. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 46-67. <https://doi.org/10.29035/pyr.27.46>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

RESUMEN

El crecimiento del ser humano ha de integrar las diferentes dimensiones que lo constituyen, ya se plantee desde la teología, la ética o la psicología. Tanto las virtudes como las emociones han seguido muchas veces caminos paralelos e incluso opuestos en dicho proceso de madurez. Este trabajo propone recuperar las virtudes para una mejor gestión emocional y enriquecer la vida virtuosa con una saludable vivencia emocional, evitando tanto una gestión emocional caprichosa e impulsiva como un ejercicio virtuoso puramente racional y ajeno a la corporeidad y los afectos. Concretamente, se propone el dinamismo de la esperanza frente al miedo que, siendo una emoción básica y un recurso esencial para la supervivencia, también puede llegar a ser uno de los principales obstáculos para el desarrollo personal y la felicidad de las personas y las sociedades. La virtud de la esperanza no anula el miedo, pero puede acompañarlo y transformarlo como motor de vida virtuosa y crecimiento personal. Esta propuesta requiere profundizar un diálogo entre la teología, la psicología y la ética, priorizando una mirada compartida e integrando la vida de la gracia y el dinamismo antropológico propio de la encarnación.

Palabras claves: esperanza – miedo – crecimiento personal – virtudes – emociones – encarnación.

ABSTRACT

The growth of the human being has to integrate the different dimensions that constitute it, whether is raised from theology, ethics or psychology. Both virtues and emotions have often followed parallel and even opposite paths in this process of maturity. This work proposes to recover the virtues for a better emotional management and to enrich the virtuous life with a healthy emotional experience, avoiding both a capricious and impulsive emotional management and a purely rational virtuous exercise that is alien to the corporeality and affections. Specifically, the dynamism of hope is proposed as opposed to fear which, being a basic emotion and an essential resource for survival, can also become one of the main obstacles for personal development and happiness of individuals and societies. The virtue of hope does not cancel out fear, but it can accompany and transform it as an engine of virtuous life and personal growth. This proposal requires deepening a dialogue between theology, psychology and ethics, prioritizing a shared view and integrating the life of grace and the anthropological dynamism proper to the incarnation.

Keywords: hope – fear – personal growth – virtues – emotions – Incarnation.

El ser humano es una unidad dinámica en continuo proceso de crecimiento y aprendizaje. Es un ser finito y, por tanto, tiene un inicio y un fin. Pero también es un ser teleológico, ya se plantee desde la teología, desde la antropología filosófica o desde la psicología más reciente. Es decir, su fin no es solo su término, sino el sentido y horizonte que orienta desde el futuro las decisiones que construyen su presente. Desde la antropología teológica, cada ser humano creado es querido por Dios, no es un accidente o pura consecuencia natural del devenir biológico. Y al ser creado a imagen y semejanza divina, no solo adquiere un fin (misión), sino un cómo (vocación) para desarrollar todas las potencialidades recibidas que esperan ser desplegadas libre y amorosamente.

A lo largo de este camino que todos hemos de recorrer, cada persona pone en juego sus valores y creencias, su disposición genética, su capacidad cognitiva, sus deseos, su memoria, sus expectativas, sus carencias y recursos y, por supuesto, la gestión de sus emociones. De Dios recibimos la gracia, el don del Espíritu Santo siempre actuante, especialmente encarnado en la fe, la esperanza y la caridad, como tres modos privilegiados de ser y estar en el mundo: confiados, esperanzados y viviendo en el amor. Por eso la tradición no solo las considera virtudes, sino, además, virtudes teologales. Desde Trento (Denzinger y Hünermann, 2017, 799-800.821), fueron definidas como tres modos de recibir la gracia actuante, ese impulso movilizador (Espíritu Santo) hacia el crecimiento que todo ser humano lleva dentro y que nos va asemejando al Hijo hasta encontrarnos con el Padre: “Las etapas del crecimiento del grano (cf. Mc 4,31-32) ilustran la progresión propia del Espíritu, pasando de lo oculto y el anonimato hasta la plenitud de potencia y de luz en la vida de los hombres” (Bobrinskoy, 2008, p. 101).

Tal camino no puede ser automático ni ajeno a las elecciones que vamos haciendo, a nuestras relaciones, a nuestra historia de heridas y sanación. No en vano, etimológicamente, la historia de salvación es, también, historia de salud. Una historia que cada cual está llamado a hacer suya en sinergia con el don de Dios. Codina (2011) lo expresa de un modo sumamente claro: “Pues como dicen los Padres de la Iglesia, ‘Dios trabaja, pero el hombre suda’” (p. 309).

El modo en que vivimos el necesario equilibrio entre necesidades o carencias y recursos nos predispone a adoptar un estilo de afrontamiento vital que no puede prescindir de las emociones, ni conviene que prescinda de la decisión virtuosa, buscando el bien. En la tradición cristiana, las virtudes se han propuesto como medida de la apertura a la gracia actuante en cada persona y se han referido casi siempre a la razón, en detrimento de las emociones, llevándonos a una dualidad artificial que no logra integrar todo lo que la persona siente y vive.

El miedo, quizá la emoción humana más básica, es esencial para la supervivencia, pero también puede debilitar el desarrollo, de las personas y

las sociedades, para lograr una vida plena, feliz, ética y virtuosa (Greenberg, Elliot y Pos, 2015). La esperanza, sea considerada o no como emoción, conlleva una fuerza (*virtus – dynamis*) que lejos de anular el miedo, lo acoge y transforma en posibilidad de logro y plenitud. Cuando esto no ocurre, el miedo puede llegar a modular las demás experiencias, el estilo relacional y las expectativas de quien lo padece. Vivir desde el miedo distorsiona, por tanto, la posible vida virtuosa y el crecimiento personal, pues donde hay miedo, difícilmente habrá libertad y menos aún amor (1Jn 4,18).

Por eso, queremos abordar la relación entre el miedo y la esperanza como camino de integración y lucidez ante el mal que acompaña inevitablemente la vida y el bien que nos configura y por el que somos atraídos para ser cada vez más nosotros mismos, para crecer.

Por otro lado, las virtudes y, en concreto las virtudes teologales, impregnan la espiritualidad y la vida de todo creyente, de un modo u otro. Puesto que consideramos la vida teologal virtuosa parte cotidiana de la praxis creyente, optamos por citar el Catecismo de la Iglesia Católica (CIC), como referencia magisterial y pastoral, sin entrar en esta ocasión en la discusión teológica.

Partiremos de una breve mirada al mundo de las emociones y de las virtudes para centrarnos después en el miedo y la esperanza como elementos esenciales para un crecimiento saludable. No es este un estudio sobre los diversos modos en que se ha conceptualizado la virtud ni la emoción, algo que requeriría otro planteamiento y espacio. Nuestro objetivo es proponer una mirada multidisciplinar que ponga en relación el desarrollo emocional y el dinamismo virtuoso, buscando una integración que consideramos urgente y apenas iniciada (Cloutier y Ahrens, 2020).

I. Importancia de las emociones para la salud integral

Cada vez son más las publicaciones de carácter científico o divulgativo que reivindican la importancia de las emociones para la salud personal y social. Parece innegable que el enfoque más biomédico ha impregnado la atención sociosanitaria, lo que conlleva una reducción evidente del concepto de persona y de cuanto le enferma o le sana (Bizharra, 2005). Desde la teoría, nadie se atreve a dejar fuera el maravilloso y embarrado mundo emocional (sentimientos, afectos, pasiones...), pero en la práctica es habitual percibir cierto recelo. Durante mucho tiempo, en la práctica clínica, salvo honrosas excepciones, se arrinconaron las emociones como soportes secundarios para la intervención bio-neurofisiológica. En el pensamiento moral o teológico, con frecuencia se sospecha de ellas como señal de debilidad humana frente al valor del pensamiento ponderado, la virtud y la voluntad decidida.

Sin embargo, ambos escenarios contradicen la definición misma de emoción. Siguiendo algunas de las definiciones más recientes (Peckrun *et al.*, 2023) toda emoción es un cambio multicomponente en la unidad dinámica que

es una persona, como respuesta a eventos o situaciones importantes para el organismo, incluyendo componentes afectivos, cognitivos, fisiológicos, motivacionales y expresivo-conductuales. Podríamos añadir, también, espirituales o de sentido. Seguir manteniendo un esquema dualista razón-emoción o dentro-fuera no expresa la complejidad dinámica que es el ser humano.

Las emociones nos movilizan, pero no nos determinan; ponen en movimiento sentimientos, procesos mentales, sensoriales, motóricos, afectivos, volitivos, pero siempre abiertos a la decisión que cada persona toma con mayor o menor consciencia. No es posible construir nuestra propia identidad sin articular nuestra historia, nuestro proyecto, nuestros estilos relacionales y esquemas emocionales (Greenberg y Watson, 2006; García Huete, 2015). En definitiva, podríamos decir que una emoción es siempre un movimiento energético que responde a un estímulo real o imaginado y que genera cambios en todas las dimensiones de la persona.

1.1 Breve taxonomía emocional y su relación con la razón

Actualmente, la mayoría de autores identifican cuatro emociones básicas (miedo, ira, tristeza, alegría); otros defienden que hay cinco y añaden el asco, seis añadiendo la sorpresa e incluso siete incluyendo la vergüenza. Si atendemos a la taxonomía propuesta por Pekrun *et al.* (2023), podemos entender cada emoción en función de su valor (agradable o desagradable al experimentarlas), activación (alta o baja, activadora o desactivadora físicamente) y objeto en el que se focaliza (real o imaginario). Por ejemplo, la esperanza sería una emoción agradable, altamente activadora, focalizada para anticipar la alegría que en el momento presente no se experimenta. Por el contrario, la desesperanza se torna en una actividad desagradable que desactiva la energía de la persona sin cambiar el objeto de tal emoción, pudiendo llegar a causar problemas de salud como dolor de estómago, malestar muscular o depresión.

Sin duda, gran parte de nuestras emociones se construyen social y culturalmente, de manera que, ante una misma situación, podrán generarse emociones diversas y, más aún, formas distintas de afrontarlas para que sean funcionalmente adaptativas o desadaptativas. En la Terapia Focalizada en la Emoción (TFE) de Greenberg y Safran (1987) se habla de cuatro clases de respuesta emocional: emoción primaria adaptativa, emoción primaria desadaptativa, emoción secundaria reactiva y emoción instrumental.

La complejidad del mundo emocional nos recuerda que no basta con sentir algo; necesitamos saber que lo estamos sintiendo, ser capaces de nombrarlo y, por tanto, re-conocerlo. Solo entonces podemos elegir conscientemente cómo responder, de manera que la emoción sentida y pensada, hecha consciencia, siga siendo funcional en ese momento y con esa intensidad. Por ejemplo, la violencia no es una emoción, es una conducta, y puede estar motivada por la ira, el miedo, la vergüenza o la simple ingesta de

sustancias tóxicas. A menudo entramos en bucles relacionales que nos dañan mutuamente y que atribuimos a falta de entendimiento o mala intención del otro, pero pocas veces nos paramos lo suficiente como para desentrañar cuál es la emoción que está a la base y comprender mejor el comportamiento. Por ejemplo, podemos sentirnos enfadados o con ira cuando en realidad lo que hay de fondo es una profunda tristeza o una gran vergüenza.

Por tanto, a la *dynamis* emocional, a los diversos movimientos interiores que experimentamos, hemos de añadir la guía que supone nuestra propia razón, nuestros valores y creencias, nuestro crecimiento espiritual, nuestros deseos, sin enfrentar unas dimensiones con otras:

En nuestra especie, las emociones resultan a veces tan intensas que producen conductas que resultan escasamente adaptativas, como desvanecernos en vez de escapar, quedarnos paralizados en vez de evitar el peligro, vacilar indefinidamente acerca de situaciones y decisiones emocionales o enamorarnos sin remedio a pesar de que sepamos que no tenemos esperanza alguna o que nos estamos buscando la ruina. El problema no es solo que la emoción sea tan intensa, sino que, a pesar de nuestra capacidad de raciocinio, los seres humanos caigamos en esas situaciones y nos resulte tan difícil actuar de forma razonable y eficaz para salir de ellas (Rolls, 1999; cit. por Aguado, 2005, p. 186).

El ser humano es capaz de caer una y otra vez en tormentas emocionales pero también de vivir apasionadamente eligiendo el riesgo que ello comporta, sufriendo el dolor del fracaso y esperando de nuevo un porvenir feliz. Este pequeño cuento (desconocemos su autoría) expresa muy bien el poder del sentido o propósito vital, de valores que regulen nuestras emociones y pensamientos:

En época de guerra, cierto general avanzaba implacablemente con sus tropas, destruyendo cuanto encontraba a su paso. Los habitantes de una ciudad, al saber que el general se aproximaba, huyeron a una montaña cercana. Las tropas encontraron las casas vacías y, tras mucho buscar, descubrieron a un monje sentado junto al río. El general ordenó que viniese ante su presencia, pero el monje no obedeció. Furioso, fue a buscarlo:

– ¡Tú no sabes quién soy yo! -rugió-. ¡Yo soy quien puede atravesar tu pecho con mi espada, sin parpadear siquiera!

El hombre se volvió hacia él y le respondió serenamente:

– Usted tampoco debe de saber quién soy yo. Yo soy aquel que puede ser atravesado por su espada, sin parpadear siquiera.

El ser humano cuenta con una maduración evolutiva suficiente como para no vivir automatizado por sus emociones a modo de impulso. Quizá buena parte de la mala fama que éstas han acarreado se deba a un falso planteamiento en el que pareciera que estamos condenados a padecer cada emoción que sobreviene, sin poder hacer nada al respecto. Responde a toda una corriente histórica (también teológica) que aunó 'emoción' con 'pasión', subrayando su carácter pasivo, irracional y casi siempre inmoral:

La persona lo padecía como algo inevitable y, con frecuencia, molesto y perjudicial (...) De ahí que la ética se fuera entendiendo más y más como el dominio y la erradicación de las pasiones y la sabiduría práctica, como el conocimiento que conseguía reprimirlas e intentaba eliminarlas (Camps, 2011, p.15).

De ahí que Santo Tomás definiera la pasión en contraste con la virtud (S. Th. I-II, q.22, a.3): el movimiento sensible frente al "hábito operativo bueno" (S. Th. I-II, q.55, a.3) conforme a la razón, ya sea adquirida (virtudes humanas o morales) o infusa (las teologales). Esta sospecha y prevención se ha mantenido en gran parte de la tradición judeocristiana, tal como lo plantea la Iglesia Católica (2000):

El término "pasiones" pertenece al patrimonio del pensamiento cristiano. Los sentimientos o pasiones designan las emociones o impulsos de la sensibilidad que inclinan a obrar o a no obrar en razón de lo que es sentido o imaginado como bueno o como malo (Catecismo de la Iglesia Católica 1763).

Aun así, digámoslo una vez más, no hay emociones buenas y malas, tampoco desde la tradición católica (CIC 1767). En los mismos relatos evangélicos se descubre una tensión continua entre quienes presentan a Jesús llorando, riendo, teniendo miedo o ira, y quienes pretenden eliminar cualquier vestigio emocional en él, síntoma de excesiva vulnerabilidad y, por tanto, una amenaza para proclamar su divinidad (Pardo, 2017). Si es Dios, Jesús no puede sufrir, no puede entristecerse, no puede dejarse llevar por emociones desagradables. El conflicto cognitivo y espiritual era tal (nadie podía negar lo que estaba escrito) que san Jerónimo acuñó el término "propasión" que siglos después retomaría santo Tomás de Aquino: Jesús sufría por mostrar su humanidad verdadera, pero no por propia debilidad, inseguridad o miedo (Pardo, 2017). No en vano, afirmar que estas emociones fueron verdaderamente experimentadas por Cristo y no solo para dar ejemplo o hacer *como si* fuera uno de los nuestros, es uno de los principales argumentos de autores como Tertuliano o San Ireneo de Lyon contra los gnósticos del siglo II y todos aquellos grupos que negaban la verdadera encarnación del Verbo.

2. Importancia de las virtudes para un crecimiento integral

Como dijimos al inicio, el ser humano vive naturalmente en proceso, nunca acabado, siempre lanzado y atraído hacia el fin que le es propio. En un lenguaje creyente, podemos decir que este fin, en cuanto plenitud y sentido, es Dios mismo. Pero también podemos compartir esta misma visión antropológica con personas no creyentes, ya que tanto unos como otros, compartimos un mismo deseo radical, el de ser felices:

Este deseo es de origen divino: Dios lo ha puesto en el corazón del hombre a fin de atraerlo hacia Él, el único que lo puede satisfacer: “Ciertamente todos nosotros queremos vivir felices, y en el género humano no hay nadie que no dé su asentimiento a esta proposición incluso antes de que sea plenamente enunciada” (San Agustín, *De moribus Ecclesiae catholicae*, I, 3, 4) (CIC 1718).

Y es en este marco, en el de la bienaventuranza (felicidad) a la que Dios nos llama desde la creación, donde se insertan las virtudes, pues “las bienaventuranzas descubren la meta de la existencia humana, el fin último de los actos humanos” (CIC 1719). Y, por su parte, es la virtud, como “disposición habitual y firme a hacer el bien”, la que permite a cada persona “no sólo realizar actos buenos, sino dar lo mejor de sí misma. Con todas sus fuerzas, la persona virtuosa tiende hacia el bien, lo busca y lo elige a través de acciones concretas” (CIC 1803) y “las pasiones o sentimientos que experimenta pueden disponerla y contribuir a ello” (CIC 1762).

Por tanto, curiosamente, virtudes, pasiones, crecimiento humano y espiritual están entrelazados en un mismo tratado teológico. Algo que no debería extrañarnos, ya que “fe, esperanza y caridad, en admirable urdimbre, constituyen el dinamismo de la existencia cristiana hacia la comunión plena con Dios” (*Lumen Fidei*, 7). Si esto es así, tal dinamismo virtuoso y teologal actuará siempre en toda persona que quiera vivir con virtud:

No es un elemento externo y ajeno a la estructura de lo humano (...) La gracia que nos alcanza en los dones de la fe, esperanza y amor se incoa en esas estructuras antropológicas, que han sido diseñadas de tal modo, que están expectantes de ella. No suplanta ni disuelve la naturaleza, pero se revela esencial para poder conducirla a su plenitud (Martínez-Gayol, 2012, p. 446).

Si bien no podemos confundir virtudes cardinales y teologales, no es menos cierto que buena parte de la teología actual fundamenta una necesaria y estrecha relación entre ambas, superando divisiones artificiales entre naturaleza y gracia (Machula, 2015). Ya Rahner (1970) encontraba que “toda esperanza auténticamente humana está, por su estructura misma, abierta al infinito. Por eso, la esperanza natural del hombre se convierte en la posibilidad misma de la esperanza sobrenatural” (p. 102).

2.1 Breve taxonomía de las virtudes y su relación con la libre voluntad

En la tradición cristiana se habla de cuatro virtudes fundamentales, recogiendo la fundamentación filosófica previa, por lo que reciben el nombre de cardinales: prudencia, justicia, fortaleza y templanza (CIC 1805-1809). Estas virtudes humanas que podemos libremente entrenar y acrecentar en nosotros, “se arraigan en las virtudes teologales que adaptan las facultades del hombre a la participación de la naturaleza divina” (1812). Y, a su vez, “las virtudes teologales fundan, animan y caracterizan el obrar moral del cristiano. Informan y vivifican todas las virtudes morales” (1813). Esta relación es esencial, ya que nos permitirá hablar de la esperanza como virtud teologal y, por tanto, don transformador de Dios, y a la vez, no renunciar a hablar de la esperanza como virtud latente y activa en toda persona, creyente o no, por gracia creadora de Dios.

Como hemos dicho anteriormente al hablar de las emociones, la virtud necesita de la razón, de la libre voluntad y la acción para hacerse realidad en cada persona (*Spe Salvi*, 23). Es cierto que, habitualmente, se habla de la voluntad y la razón para regular la conducta humana y ordenar sus pasiones, pero no es menos cierto que la libertad juega un papel primordial en ese camino continuo hacia el bien “con todas sus fuerzas sensibles y espirituales” (CIC 1803), pues “la libertad es en el hombre una fuerza de crecimiento y de maduración en la verdad y la bondad” (CIC 1731). ¿No necesitaríamos, entonces, recuperar esa misma sensibilidad, ese mundo emocional, como recurso natural para la vida virtuosa, liberando la pesada carga que soportan las solas fuerzas humanas (CIC 1804)?

Ciertamente, la definición de virtud en el magisterio pareciera indicar que permitirnos vivir y expresar emociones es, cuanto menos, contrario a la virtud:

Las virtudes humanas son actitudes firmes, disposiciones estables, perfecciones habituales del entendimiento y de la voluntad que regulan nuestros actos, ordenan nuestras pasiones y guían nuestra conducta según la razón y la fe. Proporcionan facilidad, dominio y gozo para llevar una vida moralmente buena (CIC 1804).

A simple vista, la única relación que podríamos deducir de esta definición es que, gracias a la virtud, el ser humano, esforzándose libremente, logra poner orden en las pasiones, es decir, en el mundo emocional (CIC 1763) y así actuar de acuerdo con la razón y la fe. Una vez más, la persona queda amputada: sin cuerpo virtuoso, sin emociones virtuosas, sin deseo. Y lo que es peor: ¿cómo puede algo así mover a la vida virtuosa?

Si nos ceñimos a las virtudes teologales (fe, esperanza y caridad), éstas no son ajenas a las virtudes morales, pues son “infundidas por Dios en el alma de los fieles para hacerlos capaces de obrar como hijos suyos y merecer la vida eterna. Son la garantía de la presencia y la acción del Espíritu Santo en las facultades del ser humano” (CIC 1813).

Si toda virtud es una tendencia al bien, el mal en cualquiera de sus formas es la amenaza mayor para continuar dicho camino. Es el mal y el modo en que reaccionemos ante él lo que debilita el crecimiento personal y la virtud, no las emociones (o pasiones) que, de un modo u otro, nos avisan de su presencia, particularmente del miedo:

Las pasiones son numerosas. La más fundamental es el amor que la atracción del bien despierta. El amor causa el deseo del bien ausente y la esperanza de obtenerlo. Este movimiento culmina en el placer y el gozo del bien poseído. La aprehensión del mal causa el odio, la aversión y el temor ante el mal que puede sobrevenir. Este movimiento culmina en la tristeza a causa del mal presente o en la ira que se opone a él (CIC 1765).

Y es en este punto donde miedo y esperanza parecen relacionarse inexorablemente para caminar en la vida. Dejarnos atrapar por el miedo ante el mal que nos acecha, real o imaginariamente, nos encoge e incapacita, creamos o no. Vivir confiados (fe) y sabernos queridos (amor) nos fortalece y sostiene, pero no siempre podemos experimentar ambas realidades, aun siendo evidentes. Y es en esos momentos en que la esperanza, ya la entendamos como virtud o como emoción, puede ayudarnos a conectar de nuevo con el fin primario y último que nos da sentido, con nuestro propósito en la vida:

La virtud de la esperanza corresponde al anhelo de felicidad puesto por Dios en el corazón de todo hombre; asume las esperanzas que inspiran las actividades de los hombres; las purifica para ordenarlas al Reino de los cielos; protege del desaliento; sostiene en todo desfallecimiento; dilata el corazón en la espera de la bienaventuranza eterna. El impulso de la esperanza preserva del egoísmo y conduce a la dicha de la caridad (CIC 1818).

¿Podría, entonces, ser la esperanza un dinamismo consciente capaz de sanar personal y socialmente los miedos --una de las emociones más universales y básicas-- que distorsionan nuestras relaciones y paralizan nuestros proyectos? Si la esperanza teologal es el dinamismo divino que Dios dona a los creyentes, ¿no podremos decir que hay una estructura antropológica expectante y abierta a esa gracia teologal para crecer y plenificarse a pesar de cualquier miedo?

3. El miedo: recurso para la supervivencia y reto para la virtud

Aristóteles definía el miedo como el dolor que sentimos al ver venir el mal (Domínguez, 2003), algo que nadie puede evitar en algún momento de su vida. El mismo Diccionario de la Real Academia de la Lengua (Real Academia Española, s.f.) relaciona la amenaza con actos o palabras que nos dan a entender que se nos quiere hacer algún mal. Así, el miedo como reacción natural ante una amenaza aparece en todas las escuelas y autores

como parte de las emociones esenciales más desagradables y paralizantes. Algo que afecta a la esencia de lo humano, siempre “inacabado”, en continuo proceso, lanzado como una flecha en bella expresión de Borges o creado como un niño pequeño que debe crecer para llegar a la madurez, en la antropología de san Ireneo (Ruiz Aragoneses, 2020).

El miedo nos lanza una señal ineludible para protegernos y por eso suele terminar cuando desaparece la amenaza percibida. Muy relacionada está la ansiedad, esa respuesta a amenazas invisibles sentidas, que pueden ser simbólicas, psicológicas o situaciones sociales, pero no por ello menos reales para quien lo sufre. Donde hay miedo, hay un peligro real, ya sea objetivo y externo o interno e imaginado (Greenberg, 2014). Cuando es adaptativo, nos da mucha información, no solo del objeto temido (la amenaza), sino de nosotros mismos, de nuestros recursos y carencias, pero cuando se torna desadaptativo, logra distorsionar nuestra percepción y, por tanto, reduce nuestra capacidad para vivir, para ser felices pues, como dice el aforismo atribuido a Sófocles, ‘para quien tiene miedo, todo son ruidos’.

Tomando el juego de palabras darwiniano, luchar o huir (*fight or fly*), podríamos decir que lo más adaptativo y sano será lo que más nos proteja, lo que más vida nos procure. En algunas ocasiones, luchar puede ser enfermizo y convertirse en un suicidio emocional; otras, huir expresa más la capacidad de volar (*fly*), dejarse llevar y saber decir adiós sanamente, que de cobardía o negación. De hecho, sin miedo, posiblemente nos habríamos extinguido. Por eso, será esencial integrarlo y afrontarlo también por una vida ética y virtuosa: “es una emoción que refleja la debilidad humana. Reacción ante lo desconocido e incierto, el miedo turba la mente, produce pesar y tristeza e impide enfrentarse al futuro con claridad y buen sentido” (Camps, 2011, p. 173). Por eso, del mismo modo, la esperanza puede ser un gran revulsivo para no desistir del futuro, aun cuando lo temamos.

El proceso fisio-biológico que el miedo desencadena está ampliamente estudiado (García Villameriel, 2015) y a pesar de ser fundamental conocerlo, no explica por sí solo a qué y cómo tememos los seres humanos. La propia historia, el estilo relacional de apego y los aprendizajes adquiridos van modelando un modo de ser en el mundo que modula de manera asombrosa nuestra respuesta a aquello que nos amenaza. Si no fuera así, no existirían las fobias, esos miedos tan irracionales como reales, ni habría tal diversidad ante los objetos que nos asustan o paralizan.

El cerebro humano ha ido evolucionando y adquiriendo mayor precisión de respuesta: cuando alguien nos da un codazo para entrar en el metro mientras nos grita y trata con desprecio, podemos no responder con un puñetazo en el ojo en la medida que funciona nuestra corteza prefrontal y nos permite elaborar tal agresión. De hecho, es uno de los centros cerebrales que más tarde madura, a partir de la adolescencia, cuando la persona comienza a ser más capaz de filtrar y gestionar sus propias respuestas al medio. Sin

embargo, un sistema cerebral maduro tiene enormes dificultades para no gritar, por ejemplo, cuando descansando tranquilamente en el sofá de casa, alguien de la familia se acerca sin ser visto.

Intentar superar el miedo por puro convencimiento racional no es efectivo, pero dirigirnos en la vida hacia el bien y la virtud sin atender las señales emocionales que nuestro propio cuerpo nos da, tampoco:

Ser solamente racionales nos niega el acceso a una fuente compleja de conocimiento emocional, que informa adaptativamente a la acción y que contribuye a la resolución de problemas y a la toma de decisiones (...) Si abandonamos las emociones en una oscuridad demasiado sombría, se pueden volver dolorosamente tortuosas y deformadas (Greenberg, 2014, pp. 25-26).

Autores como Pekrun *et al.* (2017) han evidenciado que hay emociones epistémicas, es decir, aquellas que se activan especialmente en función de nuestras cualidades cognitivas y el modo que tenemos de procesar lo que nos ocurre. Son aquellas que se experimentan en los procesos de adquisición y elaboración de los conocimientos (ideas, creencias, valores) y el miedo es una de ellas. De hecho, desde la ética, Camps (2011) afirma que todas las emociones relacionadas con el miedo son epistémicas y, entre ellas, incluye la esperanza, en contra partida con las llamadas emociones fácticas:

Las emociones epistémicas derivan de una incertidumbre, la creencia de que algo que se percibe como no conveniente o peligroso puede ocurrir, aunque no es seguro que ocurra (...) El miedo mira al futuro y no al pasado. Uno no siente miedo por algo ya ocurrido, sino, en todo caso, de que eso, que no fue placentero ni agradable, vuelva a ocurrir. Las emociones fácticas, por el contrario, no son producidas por la idea de un futuro imprevisible, sino que son reacciones a algo ya pasado (p. 182).

Este es otro rasgo común entre el miedo y la esperanza: el futuro y la capacidad cognitiva de procesamiento. El miedo quisiera que el futuro no llegara nunca porque lo teme como un mal posible; la esperanza nos empuja hacia él porque lo espera como un bien prometido o al menos posible.

La investigación de Pekrun *et al.* (2017) mostró cómo las emociones epistémicas agradables (curiosidad, disfrute, interés) nos orientan con mayor claridad y fuerza al logro o al éxito que las fácticas, siempre que consigamos no quedarnos paralizados por la incertidumbre, el mayor enemigo epistémico, muy cercano al temor. Aunque hay miedos esenciales que no nacen de incertidumbre alguna (Hansberg, 1996), podríamos afirmar que cuando “tanto el mal como el bien son dudosos, dan lugar al miedo o a la esperanza, según el grado de incertidumbre que esté de un lado o de otro” (Hume, 1990, pp. 73-74). Es, quizá, una cuestión de control o de seguridad.

Mèlich (2022) distingue entre *mundo* y *vida* para indicar la inseguridad con la que transitamos los días: “al nacer, heredamos un mundo que ya estaba hecho (...) En él rige una gramática que nos posee, que nos determina, que nos ayuda a ubicarnos. El mundo es un mundo interpretado, un mundo gramatical” (p. 17). Todo conjunto de normas o creencias pertenecen al *mundo*, no a la *vida*, que es otra cosa: “aquello que, poco o mucho, cuestiona la gramática, aquello que la hace tambalearse, aquello que la vuelve insegura. La vida se caracteriza por un incesante cuestionamiento del mundo, de los marcos sociales. La vida es transgresión inacabable” (p. 20).

Y en ese deambular vital inevitable, acompañarse de la esperanza o el miedo, puede cambiarlo todo. “¡No tengas miedo!”. Quizá sea esta una de las frases que más repetimos cuando queremos animar a alguien o transmitirle seguridad. No temer es un mandamiento que atraviesa todo el Antiguo y el Nuevo Testamento. Bíblicamente, el miedo no se contrarresta con valentía, sino con confianza. Imaginemos que hay que escalar una pared de dos metros en un acantilado para pasar al otro lado. Para alguien inexperto será una amenaza; no solo sentirá ansiedad imaginando su poca experiencia escaladora, anticipando su caída al vacío o su nula capacidad para trepar, fracasando y teniendo que darse la vuelta. También sentirá miedo al mirar hacia el vacío, al comprobar que su estatura no es suficiente y la noche se echa encima. Todo le generará inseguridad. Esa misma pared de dos metros en la roca para una escaladora profesional no será causa de angustia alguna. En todo caso, será un reto.

Por tanto, el miedo está íntimamente unido a la consciencia de los propios recursos y capacidades de cada persona, no solo a las carencias reales que tenga. Cuando la Organización Mundial de la Salud alerta del aumento de la ingesta de psicofármacos no solo señala como un problema la dificultad para gestionar las propias emociones de nuestro mundo, sino también la necesidad de trabajar por entornos más seguros y humanos, más justos, donde las necesidades básicas de cualquier ser humano estén aseguradas. Allí donde hay más carencias o más amenazada esté la supervivencia, mayor es el miedo; donde se convive con el temor, aumentará el ataque, la huida o la parálisis, todas formas potenciales de violencia, consecuencia de la indefensión y la ira.

En el inevitable camino de crecimiento humano, nadie puede elegir por completo los acontecimientos y emociones que experimenta, las paredes que va a escalar. Lo que sí se puede aprender es a elegir qué hacer con ellas y refugiarse en la seguridad o avanzar hacia el crecimiento una y otra vez, sabiendo que surgirán nuevos temores con cada nuevo paso abierto. Desde una mirada creyente, contemplar el proceso de crecimiento del mismo Jesús, dejando que la gracia del Espíritu fuera ungiendo progresivamente su humanidad, sin anularla, es la gran garantía y la exigencia de vivir un proceso integrador de todo lo humano, no exento de riesgos y amenazas (Ruiz Aragoneses, 2025).

4. La esperanza, ¿emoción o virtud?

En la tradición cristiana, sabemos que la esperanza es una virtud y forma parte de la triada teológica, pero también hemos visto autores procedentes de disciplinas muy distintas (la ética y la psicología) y de contextos culturales diferentes afirmar que la esperanza es una emoción. Otros hablan de ella como una dinámica más ambigua, conectada con la tristeza y la alegría como una emoción “cometa” (Bisquerra, 2021) o “puente emocional”. Esta mirada puede ser una valiosa herramienta de regulación personal, ya que une la consciencia de una carencia o amenaza (miedo) con la convicción más o menos profunda de que esa situación objetivamente desagradable, cambiará a mejor en algún momento.

Desde la teología, podemos decir abiertamente que el dinamismo de la esperanza, como toda emoción, moviliza, atrae y pone en movimiento hacia aquello que se espera, cooperando en el presente para que aquello se haga realidad lo antes posible. Esperamos y apresuramos a la vez (2Pe3,12; CIC 1818). Y, por otro lado, etimológicamente, la esperanza es *virtus*, una virtud, una fuerza, una *dynamis*; que nos moviliza; y lo hace con una fuerza enorme. Desde la psicología Pekrun *et al.* (2017) mostraron que la esperanza es la emoción más eficaz y saludable para el logro a medio y largo plazo, por delante incluso de la ira, que solo es eficaz para la respuesta inmediata por el alto coste personal que nos genera. Y al revés: la desesperanza se revela como la emoción más devastadora y desmotivadora para permanecer en el logro de cualquier proyecto. Donde algunos podrían ver confusión entre la virtud teológica y la pura acción humana, otros planteamos la confirmación de la dinámica encarnatoria, de ese misterioso espacio donde confluyen gracia y naturaleza, por puro don creacional.

Ahora bien, hay otros autores que consideran que la esperanza no es una emoción. En la revisión sistemática llevada a cabo por Piccinelli *et al.* (2015) concluyen que no hay una definición clara de la esperanza que integre la visión multidisciplinar (médica, psicológica, espiritual, teológica) aunque identificaron al menos estos cinco componentes: la temporalidad, el futuro, la expectativa, la motivación y la interconexión. Ninguno de estos elementos es contrario al dinamismo de la gracia, ya que proviene de Dios, pero es el ser humano quien lo acoge e historiza. Carne y espíritu se entrelazan en el misterio de la encarnación. Diversos estudios clínicos evidencian que la ansiedad y la depresión aumentan la probabilidad de creer que el futuro traerá acontecimientos personales negativos (Aguado, 2005), por ejemplo.

Ahora bien, distingamos la esperanza del optimismo. El optimista anticipa un futuro agradable y así lo visualiza: todo está bien, todo irá bien. Por el contrario, quien tiene esperanza percibe el mal y la amenaza y, aun así, apuesta por esperar algo mejor, colaborando con ello:

A diferencia de la esperanza, el optimismo carece de toda negatividad. Desconoce la duda y la desesperación (...) Nada acontece para él. Nada le sorprende. Le parece que tiene el futuro a su entera disposición. Sin embargo, al verdadero futuro es inherente la indisponibilidad (...) A diferencia del optimismo, que no carece de nada ni está camino de ningún sitio, la esperanza supone un movimiento de búsqueda (...) Sale en busca de lo nuevo, de lo totalmente distinto, de lo que jamás ha existido (...) El optimista no arriesga nada (Han, 2024, pp. 19-20).

Jonas (1979) expresaba esto mismo ligando el miedo a la responsabilidad, ya que la misma moción que nos lleva a hacer algo para superar el miedo puede también ser una “condición de responsabilidad (...) El temor se convertirá en el primer deber, en el deber preliminar de una ética de la responsabilidad histórica” (pp. 357-358). Imaginemos una mujer sentada en un parque que contempla cómo alguien está atacando y robando a una pareja y se dice: ‘tengo miedo... ¿me voy y me pongo a salvo? ... Pero si les dejo solos y no hago nada, puede que no lo cuenten...’. En ese momento la decisión que tome frente a su propio temor e incertidumbre dará la medida de su responsabilidad con el otro, de su compromiso ético y de su propia categoría moral. Porque el coraje para sentirnos responsables de aquellos a quienes ni siquiera conocemos, no va ligado a la valoración que hagan de nosotros o a nuestro propio juicio, sino a la convicción de que algo terrible puede ocurrir si yo no hago algo aquí y ahora. Esto último sería un claro indicio de virtud.

Aunque a menudo se usen indistintamente, especialmente como opuestas al miedo, la confianza y la esperanza no son lo mismo. Camps (2011) afirma que para Aristóteles la confianza “es una esperanza acompañada de fantasía sobre que las cosas que pueden salvarnos están próximas y, en cambio, no existen o están lejanas las que nos provocan temor” (p. 193). O Péguy (1991) que concibe la esperanza como un modo particular y concreto de confianza.

Etimológicamente, la confianza está ligada a la fe (*con-fide*). Esperamos algo cuando confiamos y nos fiamos, cuando podemos esperar algún bien. Donde hay miedo, la confianza mutua y la esperanza decaen estrepitosamente. La confianza tiene una dimensión de pasividad mucho mayor que la esperanza: no confiamos en alguien por decisión propia. La confianza se va gestando en la medida que la experiencia nos va haciendo sentir seguros con esa persona o en esa situación. Decimos “me fío de ti (con lo que tiene de entrega, de poner el porvenir en otras manos) porque he experimentado que puedo hacerlo o he elaborado dentro de mí esa creencia viendo cómo tú actúas con otros”. La confianza está anclada en el presente, pero se enraíza en el pasado, por inmediato que sea. Tiene mucho de respuesta (de fe) ante “lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros ojos, lo que contemplamos y tocaron nuestras manos” (I)ñI,I).

Sin embargo, la esperanza se asienta en el futuro y desde allí nos atrae y moviliza en el presente. Tiene más de decisión propia que de convicción sobrevenida por la propia experiencia. La esperanza conoce el peligro y el mal, no olvida los fracasos, el sufrimiento, las mentiras o el maltrato recibido. Transita un camino con temor porque ha elegido confiar en que el futuro será distinto. Cuando no hay duda alguna de que alcanzaremos aquello que esperamos, no hay esperanza; simplemente se aplica un proceso lógico previamente diseñado que puede funcionar mal y será fallido, pero no somos movilizados esperanzadamente. La esperanza es ese puente que va desde el propio dolor y el miedo a volver a sufrir nuevamente, hasta la alegría de ver realizado lo que tanto hemos deseado (¡por fin!), de ver confirmado aquello que se nos prometió (¡era verdad, no me ha mentido!). Y por eso nunca es ajena al sufrimiento de otros, a la esperanza del mundo (Kehl, 1992).

5. Recuperar las virtudes en la gestión emocional. Recuperar las emociones en la vida virtuosa

El camino propuesto es no quedarnos en el emotivismo simplón ni encorsetarnos en un deber racional y moralizante que nos asfixia. Para ello, elegir la virtud como guía es que la búsqueda del bien, la verdad, la bondad y la belleza sean criterio de discernimiento y, por tanto, de crecimiento.

Por un lado, la identificación de la propia emoción y la expresión de ésta son esenciales para avanzar y salir de los laberintos en que a veces nos quedamos atrapados, especialmente cuando la emoción sentida es dolorosa o incapacitante, como ocurre con el miedo. Por pura supervivencia, estamos preparados para enmascarar o distorsionar “las emociones displacenteras adaptativas, tales como tristeza y enojo, en conductas disfuncionales diseñadas para evitar el sentir”. Por eso, es esencial “permitirse tolerar estar en vivo contacto con sus emociones (...) Está ampliamente comprobada la efectividad de la exposición a sentimientos previamente evitados” (Greenberg et al., 2015, p 4).

Obviamente, esta exposición debe ir acompañada de lo que la TFE llama “regulación”: aprender a tomar distancia, incrementar las emociones positivas y reducir la vulnerabilidad frente a las negativas, respirar, meditar... Y, desde ahí, permitirse una reflexión sobre la propia experiencia generando nuevas narrativas de uno mismo, como paso previo a la transformación buscada: una emoción (desadaptativa) por otra emoción (adaptativa). Todos tenemos experiencia de cómo nuestros pensamientos o ideas recurrentes han conseguido acelerarnos el pulso, meternos en un pozo de tristeza o darnos la fuerza que necesitábamos para vencer el miedo o la vergüenza y defender una posición que estaba siendo vulnerada. Pero, también hemos experimentado todos, alguna vez, la frustración que supone tener claro algo en la cabeza, querer que cambie; y no ser capaz de dejarnos enredar por la emoción afectada.

Más que luchar contra una emoción, Greenberg (2015) propone transformarla en otra más fuerte. Algo que ya Spinoza, desde la reflexión ética, había advertido, aunque no podemos obviar que su visión de la esperanza como afecto movilizador dista mucho de la concepción que aquí defendemos: “cuanto más nos apliquemos en vivir bajo la guía de la razón, más nos esforzaremos en depender menos de la esperanza, librarnos del miedo, dominar cuanto podamos a la fortuna y dirigir nuestras acciones con el consejo seguro de la razón” (Spinoza, 2000, p. 216). También Frederickson (2001) demostró que una emoción positiva puede debilitar el arraigo de una negativa en la mente de una persona, ampliando sus procesos cognitivos asociados a dicha emoción. Por tanto, se requiere tanto del ejercicio cognitivo como de la capacidad para dar cabida a lo emocional sin enmascararlo. Este sería el camino para que florezca la esperanza como virtud y no solo emotivamente, ya que la virtud, como la salud, anida en la armonía, en el equilibrio.

Si unimos ambas perspectivas (la capacidad de cambiar una emoción por otra y el poder dejarnos movilizar por el dinamismo de las virtudes) las posibilidades de crecimiento personal y relacional aumentan considerablemente. En el caso concreto del miedo y la esperanza:

- Nos liberaríamos de la pesada carga emocional, cognitiva y espiritual que nos acecha cuando atravesamos momentos de profundo temor en la vida y, a pesar de tener convicciones profundas para seguir adelante, no encontramos la fuerza suficiente. Experimentamos que la cuestión no es puramente racional, por claro que se tenga el discurso interior. Y tampoco es puramente espiritual porque no se trata de duda de Dios o de su gracia. Quizá escuchemos poco nuestro cuerpo, nuestra capacidad sensible e intuitiva que siempre nos empuja a la vida.
- Nos liberaríamos de un discurso sobre las virtudes alexitímico, es decir, incapaz de vivirse emocionalmente. Porque en el fondo, seguimos considerando que integrar nuestras emociones en el discernimiento cotidiano, en la vida laboral o en la vivencia espiritual, es una debilidad o responde a una etapa más inmadura e impulsiva.
- Abandonaríamos creencias que pretenden una esperanza, eliminando la percepción del mal que a todos nos acecha. Tener una esperanza sólida que nos movilice no borra el sufrimiento ni el temor. En procesos paliativos de final de vida esto se hace palpable: cuando la muerte es evidente y muy cercana, ¿qué significa tener esperanza?, ¿qué significa no tener miedo?, ¿cómo actúa Dios en medio de esta realidad?

Buscando la salud del equilibrio, la repetición consciente supera el automatismo o la reacción inmediata y convierte en hábito y virtud lo que solo sería algo anecdótico o deseable. Así, el camino virtuoso motiva y configura estilos relacionales de afrontamiento. Es decir, si nos habituamos a responder al miedo atacando, huyendo o bloqueándonos, tenderemos a

relacionarnos desde una de estas tres posibles re-acciones y, probablemente, con mucha frecuencia, lo haremos de forma desadaptativa, con el sufrimiento y malestar que ello conlleva. Una persona que habitualmente vive desde la alegría como emoción, por ejemplo, tenderá a acciones que impulsan al contacto con el otro o a compartir estados de ánimo y vivencias.

Ante cualquier peligro o amenaza, no siempre podemos evitar la emoción que nos invade, pero sí podemos elegir qué hacer con ella y es en esta decisión donde recuperar la virtud orientada al bien, podría facilitar nuestra salud y madurez y, por tanto, nuestra felicidad y la de quienes nos rodean. ¿Cómo puede quedar la gracia y la vivencia teologal fuera de estos procesos tan humanos? ¿No se podría afirmar que toda virtud cumple también la función adaptativa típica de las emociones, alertándonos o informándonos de cómo estamos o hacia dónde se encamina nuestra vida? Y un dato común más: si tanto las emociones como las virtudes actúan sobre la persona entera en todas sus dimensiones, en la medida que esta acoge tal impulso, la esperanza teologal sería el diálogo creyente con un Dios que plenifica nuestras pequeñas o grandes esperanzas vividas y elegidas humanamente.

Han (2024) entiende la virtud de la esperanza como una bondad que cada cual puede y debe conseguir por sus propias fuerzas (p. 48), por tanto, una virtud moral. Y, a la vez, curiosamente, defiende con ahínco esta misma esperanza como “milagro”, fundamentada en la “trascendencia de la fe” (p. 67), que por ello “arriesga el salto a una nueva vida” (p. 68). Y la define, citando a Havel, como “un estado espiritual que no depende de cómo veamos el mundo ni de cómo valoremos las situaciones. La esperanza no es un pronóstico (...) Es una orientación para el corazón, que trasciende el mundo (...) Su centro no es el yo. Quien tiene esperanza está camino del otro. Cuando uno tiene esperanza confía en algo que lo trasciende (...) Quien tiene esperanza es sostenido por algo distinto” (pp. 81-83,129). ¿Acaso hay experiencia teologal que la persona reciba y en la que crezca si no es en colaboración sinérgica con su esfuerzo y elección antropológica?

Por la encarnación, si la gracia siempre actúa en la naturaleza y no la suple, solo es posible acogerla desde el modo natural y propio de cada persona, que jamás podrá prescindir de sus emociones, conflictos y aciertos, necesidades y recursos personales. Sin ello, no hay virtud verdadera. Así, la persona va creciendo (dinamismo teleológico) en la medida que acoge y experimenta cada virtud, expresándose tal como es, amando, confiando y esperando cada vez un poco más; algo que es imposible gestar sin un mundo emocional sano. Es ir dejando que la gracia vaya creciendo en nuestra *carne* pasional, frágil, racional, limitada... y no a pesar de ella. En la medida que anulamos parte de nuestra propia naturaleza o nuestra corporeidad, estaremos menguando nuestra capacidad de acoger la gracia y crecer en ella (Ruiz Aragoneses, 2025). Urge profundizar una mirada más armoniosa de la razón, la emoción y el deseo al plantear la vida de la gracia, la vida virtuosa y buena (Peterson, 2023).

Este dinamismo parte de un principio y orienta hacia el fin que le es propio: busca la perfección como plenitud o progresivo acabamiento, no como una corrección moral estática que es imposible en lo humano. Siempre en gerundio, diría Ortega y Gasset. Siempre expuestos a nuevas amenazas y fracasos, pero siempre abiertos también a novedades imprevisibles preñadas de futuro.

Como afirma Martínez-Gayol:

Lo propio de la esperanza cristiana es ser un impulso que nos hace propender hacia delante, intensa y pacientemente, con anhelo y osadía, soñando insospechadas metas. Este *dinamismo* inspirado en la visión del Reino de Dios y animado por el espíritu del resucitado nos mueve al empeño por realizar ya en el presente en la medida de lo posible aquello que guardamos (2012, p. 326-327).

6. La virtud de la esperanza: camino de crecimiento frente al miedo

Para el creyente, el objeto focal de esta esperanza última y definitiva es Dios y, justamente, porque cree que Dios existe y es y nos espera, puede relativizar tantos otros peligros y males, tantas otras amenazas que podrían paralizarnos y mantenernos bajo el signo de la muerte: la final y las pequeñas muertes cotidianas que todos transitamos en alguna medida: la enfermedad, la finitud, el abandono, la mentira, la pérdida, la vulnerabilidad radical, en definitiva. “Deseamos la vida misma, la verdadera, la que no se vea afectada ni siquiera por la muerte; pero, al mismo tiempo que no conocemos aquello hacia lo que nos sentimos impulsados, no podemos dejar de tender a ello” (*Spe Salvi*, 12).

Para quien no cree en Dios o no profesa ninguna religión, la esperanza como virtud moral sigue siendo un horizonte salvador, un antídoto contra la desesperación, la huida o el permanente ataque como modo de situarse en la vida, un revulsivo espiritual. Esperar un bien mayor y último, un sentido que dé por bueno los tropiezos y temores sufridos, puede orientar las decisiones, las conductas, los pensamientos. Porque igualmente el deseo de esa vida buena, de esa vida feliz, aunque de un modo distinto del que se genera en el dinamismo creyente, puede tirar de nosotros y empujarnos amorosamente. En ambos casos, creyentes y no creyentes, estamos llamados a elegir y construir la esperanza como un marco común y por eso mismo, una actuación conjunta para una cultura del cuidado, la ternura y la humanización (Bermejo y Ruiz Aragoneses, 2024). Porque nada que construya humanidad y humanice quedará fuera de la virtud ni podrá prescindir de lo que somos, incluida nuestra corporalidad, razón y emociones.

Referencias

- Aguado, L. (2015). *Emoción, afecto y motivación. Un enfoque de procesos*. Alianza Editorial.
- Bermejo, JC y Ruiz Aragoneses, R. (2024). *Ternura y humanización. Un desafío para el cuidado*. Sal Terrae.
- Benedicto XVI (2007). *Spe Salvi*. https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/es/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20071130_spe-salvi.html
- Bisquerra, R. (2021). *Universo de emociones*. Palauega.
- Bizharra, K. (2005). *Encrucijada emocional*. Desclée De Brouwer
- Bobrinskoy, B. (2008). *El misterio de la Trinidad. Curso de teología ortodoxa*. Secretariado Trinitario.
- Camps, V. (2011). *El gobierno de las emociones*. Herder.
- Denzinger, H y Hünermann, P. (2017). *El Magisterio de la Iglesia*. Herder.
- Domínguez, V. (2003). El miedo en Aristóteles. *Psicothema*, 15(4), 662-666. <https://www.psicothema.com/pii?pii=1121>
- Iglesia Católica. (2000). *Catecismo de la Iglesia Católica (CIC): revisado de acuerdo con el texto oficial en latín promulgado por el Papa Juan Pablo II*. https://www.vatican.va/archive/catechism_sp/index_sp.html
- Cloutier, D y Ahrens A.H. (2020). Catholic Moral Theology and the Virtues: Integrating Psychology in Models of Moral Agency. *Theological Studies*, 81, 2.
- Codina, V. (2011). Elementos para una antropología pneumática. *Revista Latinoamericana De Teología*, 28(84), 299-321. ISSN 0259-9872.
- Francisco (2013). *Lumen Fidei*. https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20130629_enciclica-lumen-fidei.html
- Frederickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- García Huete, E. (2015). “¿Cómo afrontar el miedo?”. En Fouce, G. (coord.), *Psicología del miedo*, 31-55. Editorial Grupo 5.

- García Villameriel, L. (2015). “Fundamentos biológicos y psicológicos del miedo”. En Fouce, G. (coord.), *Psicología del miedo*, 23-30. Editorial Grupo 5.
- Greenberg, L. (2014). *Emociones: una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. Desclée De Brouwer
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association.
- Greenberg, L., Elliott, R. & Pos, A. (2015). La Terapia Focalizada en las Emociones. *Mentalización*, 5, 1-19.
- Han, B. (2024). *El espíritu de la esperanza*. Herder.
- Hansberg, O. (1996). *La diversidad de las emociones*. Fondo de Cultura Económica.
- Hume, D. (1990). *Disertación sobre las pasiones y otros ensayos morales*. Anthropos.
- Jonas, H. (1979). *El principio de responsabilidad*. Herder.
- Kehl, M. (1992). *Escatología*. Sigueme.
- Machula, T. (2015). The Cardinal Virtues as a Way to the Theological Virtues and Vice Versa. *European Journal for the Study of Thomas Aquinas*, 34 (online 2019). <https://doi.org/10.2478/EJSTA-2015-0001>
- Martínez-Gayol, N. (2012). La fe y sus dinamismos. Condición estructurante de la existencia cristiana. *Estudios Eclesiásticos*, 87(341), 303-338. <https://revistas.comillas.edu/index.php/estudioseclesiasticos/article/view/7632>
- Martínez-Gayol, N. (2018). Fe, esperanza y amor en admirable urdimbre, *Razón Y Fe*, 268(1382), 441-453. <https://revistas.comillas.edu/index.php/razonyfe/article/view/9860>
- Mèlich, J. C. (2022). *La experiencia de la pérdida*. Fragmenta.
- Pardo, R. (2017). *Emociones, espiritualidad y evangelio*. Desclée De Brouwer
- Péguy, C. (1991). *El pórtico del misterio de la segunda virtud*. Encuentro.

- Pekrun, R., Marsh, H. W., Elliot, A. J., Stockinger, K., Perry, R. P., Vogl, E., Goetz, T., van Tilburg, W. A. P., Lüdtke, O., & Vispoel, W. P. (2023). A three-dimensional taxonomy of achievement emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(1), 145–178. <https://doi.org/10.1037/pspp0000448>
- Pekrun, R., Vogl, E., Muis, K. R., y Sinatra, G. M. (2017). Measuring emotions during epistemic activities: The Epistemically-Related Emotion Scales. *Cognition & Emotion*, 31(6), 1268-1276. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1204989>.
- Peterson, R.S. (2023). Emotions in the Image of God? The Holistic Vision of Classical Christian Anthropology. *Journal of Spiritual Formation & Soul Care*, 16(2), 189–203. <https://doi.org/10.1177/19397909231206633>.
- Piccinelli C, Clerici CA, Veneroni L, Ferrari A, Proserpio T. (2015). Hope in Severe Disease: A Review of the Literature on the Construct and the Tools for Assessing Hope in the Psycho-oncologic Setting. *Tumori Journal* 101(5), 491-500. doi: [10.5301/tj.5000349](https://doi.org/10.5301/tj.5000349)
- Rahner, K. (1970). *Fe en medio de la incredulidad*. Sígueme.
- Real Academia Española. (s.f.). Amenaza. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 15 de marzo de 2025, de <https://dle.rae.es/>
- Ruiz Aragoneses, R. (2020). Cuando crecer salva. Sentido salvífico del crecimiento de la humanidad de Jesús: Una perspectiva Ireneana. *Scripta Theologica* 52(2), 433-461. <http://dx.doi.org/10.15581/006.52.2.433-461>.
- Ruiz Aragoneses, R. (2025). *Y el Espíritu abrazando la carne*. Tirant Humanidades.
- Spinoza, B. (2000). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Trotta.