

pues su ausencia los dejaría abandonados en el desierto de su mayor vulnerabilidad. Esta pastoral se ejerce antes, durante y después de la muerte, teniendo carácter informativo y formativo, preventivo, asistencial y rehabilitador; catequético y evangelizador. En efecto, es una óptima catequesis y evangelización del misterio pleno de Cristo; educadora de la existencia humana, de la muerte y de la vida eterna, en unos momentos desafiantes por el tabú de la muerte, la secularización y la pérdida de visión trascendente.

«Así pues, esta necesaria e insustituible pastoral, con su buen fun-

damento bíblico, cristológico y pneumatológico (referido al Espíritu Santo), con una sustanciosa espiritualidad y mística, está insertada plenamente en la koinonía (comunidad), diaconía (servicio), kerigma (anuncio) y liturgia de la Iglesia. Es fiel reflejo de la larga tradición consolatoria eclesial. Reviste capacidad operativa para facilitar la “terapia sanadora-salvífica”, fortalecida con los aportes intrínsecos de la fe, esperanza y caridad; de la comunidad, comunicación y comunión; y de los subsidios de las ciencias actuales» (p. 159).

**Lázaro Sanz Velázquez**

ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA - CRISTINA ROCAMORA GONZÁLEZ, *Nuestros miedos y nuestras angustias. Cómo afrontarlos*. Prólogo de José Carlos Bermejo, Editorial Mensajero - Centro de Humanización de la Salud, Bilbao 2024, 206 pp.

Este libro, escrito por Alejandro Rocamora (psiquiatra, profesor del Centro de Humanización de la Salud) y su hija Cristina (Doctora en psicología, con años de experiencia en psicooncología y cuidados paliativos) desvela la naturaleza de los miedos y ansiedades que experimentamos y que nos defienden en situaciones de amenaza, llevándonos a buscar caminos de autoprotección.

El enfoque logoterapéutico en la gestión de nuestros miedos y nuestras angustias, nos abre el camino de la

esperanza y nos dispone en los valores de actitud citados por los autores, en relación a los de acción y reacción. La angustia o ansiedad es un sentimiento estable y duradero que puede prolongarse en el tiempo. Los autores, siguiendo a López Ibor, distinguen dos tipos de angustia: *angustia existencial* y *angustia vital*. El primer tipo lo identificamos con la angustia en la vida cotidiana. Los autores nos hablan de los miedos ancestrales (miedo a la muerte, a la locura, al sufrimiento...) aunque somos cons-

cientes de que en el siglo XXI hay también otros miedos existenciales que nos atenazan: miedo a no tener trabajo, miedo a no triunfar, miedo a una guerra nuclear, miedo a la sequía, y un largo etcétera. El segundo lo constituyen los trastornos de ansiedad o ansiedad patológica: fobia, trastorno de pánico, etc. El texto se desarrolla entre dos coordenadas: la primera, comienza con una visión antropológica, desarrollada fundamentalmente en el capítulo primero, que parte del concepto de persona como un ser finito, en busca de sentido y finaliza con algunas reflexiones sobre cómo afrontar nuestros miedos y nuestras angustias; la segunda coordenada, nos lleva a reconocer que todo el texto está impregnado por las sabias aportaciones de Viktor Frankl.

El capítulo segundo comienza con una reflexión sobre las aportaciones de la neurociencia sobre el miedo. Se nos describe su origen y la diferencia entre miedo existencial y angustia vital. Se plantea el origen de las emociones y la diferencia entre angustia y ansiedad.

Tras una aproximación conceptual de la angustia existencial, pasan los autores a reflexionar (cap. III) sobre el miedo al sufrimiento, cuya base es la condición de vulnerabilidad de la persona, y sobre el miedo al cambio y a la libertad, siendo su base el ser imperfecto.

El capítulo cuarto nos ofrece la descripción de algunos miedos existenciales: miedo al otro, miedo a la soledad, miedo a la naturaleza, como contrapunto de nuestra característica de «ser vincular». Estos miedos pueden aparecer cuando el vínculo con el otro o con la misma naturaleza es deficitario o claramente patológico.

Habiendo definido al ser humano como un ser en busca de sentido, lo contrario sería el «miedo al vacío existencial», que se produce precisamente cuando no se encuentra el sentido a la vida (IV.2). El ser finito nos posibilita reflexionar sobre el miedo a la muerte y el miedo a la locura como dos formas de terminar nuestra existencia: la muerte de manera definitiva y la locura como «una muerte en vida» (IV.3). Dado que el «miedo a la locura» y el «miedo a la muerte» son los miedos fundamentales de todo ser humano, los autores dedican un capítulo a cada uno de ellos (caps. V y VI).

En el capítulo VI parten de dos hechos: la muerte es un misterio y la muerte da sentido a la vida. Reflexionan sobre las actitudes del ser humano ante la muerte y hacen un repaso sobre la noción de muerte en los diferentes momentos de la humanidad, concluyendo el capítulo con una reflexión sobre la muerte y el sentido, y con una pregunta: ¿qué ocurre después de la muerte?

El suicidio (cap. VII) se puede considerar como una encrucijada entre la vida y la muerte. Se tiene miedo a la vida, pero también a la muerte. De la resolución de esa dialéctica se producirá la muerte o la vida. También reflexionan sobre otras cuestiones: las tres caras de la conducta suicida o la lógica suicida, entre otras.

Al explicar las raíces del miedo, se tienen que dar dos hechos: una supervaloración de la situación concreta, o una infravaloración de nuestras posibilidades. Para nivelar esas dos dimensiones habría que potenciar unas actitudes pedagógicas frente a otras, lo que nos llevaría establecer acciones generales para un sano desarrollo psicológico del niño y actitudes generales ante los miedos existenciales (cap. VIII).

En el último capítulo se da respuesta a las preguntas que muchos

lectores se habrán hecho en algún momento de su vida: ¿qué es la ansiedad? ¿por qué se produce? ¿cómo se manifiesta? y ¿cómo afrontarla? Se describen los miedos patológicos (trastorno de ansiedad, trastorno fóbico, etc.) y abordan la forma práctica de afrontarlos siguiendo el modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso.

Como dice José Carlos Bermejo en el prólogo: «Se pueden beneficiar de la lectura de este libro todas las personas que se dedican a cuidar y acompañar a los enfermos mentales y también todos aquellos que en algún momento de sus vidas han sentido la punzada del miedo y su capacidad de destrucción, para que comprendan que también el miedo y la angustia nos pueden servir para crecer psicológicamente en la vida» (p. 16).

**Lázaro Sanz Velázquez**