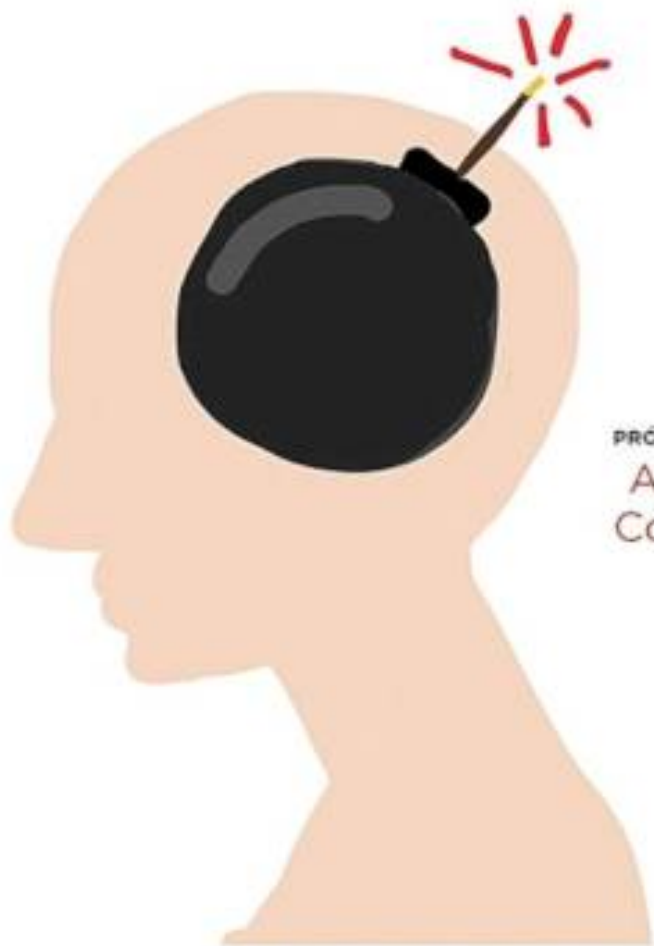


**IGNACIO MORGADO**

# **EMOCIONES CORROSIVAS**

Cómo afrontar la envidia, la codicia,  
la culpabilidad, la vergüenza, el odio y la vanidad



PRÓLOGO DE  
Adela  
Cortina

*Ariel*

## Índice

- PORTADA
- SINOPSIS
- DEDICATORIA
- CITA
- PRÓLOGO
- PRESENTACIÓN
- SENTIDO Y UTILIDAD DE LAS EMOCIONES
- LA ENVIDIA
- LA CODICIA
- LA CULPABILIDAD Y LA VERGÜENZA
- EL ODIO
- LA VANIDAD
- EPÍLOGO: AFRONTAR LA CORROSIÓN EMOCIONAL
- BIBLIOGRAFÍA PARA SABER MÁS
- AGRADECIMIENTOS
- NOTAS
- CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre  
una  
nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

## SINOPSIS

Ignacio Morgado, el mayor especialista en neurociencia de este país, nos regala las claves para aprender a combatir aquellas emociones que provocan un enorme desgaste de nuestra mente y nuestra personalidad: las emociones corrosivas.

Todos hemos sido víctimas alguna vez de esas emociones que deterioran nuestra forma de relacionarnos con los demás, nuestra salud y nuestro bienestar: cuando nos dejamos llevar por la envidia, la culpabilidad –y su asociada vergüenza-, el odio o la vanidad, no somos dueños de nosotros mismos, pues se han despertado emociones fuertemente dominantes que nos provocan comportamientos muy difíciles de gestionar. Muchas veces, incluso intentando afrontar o superar estas emociones, caemos en graves errores que nos encierran todavía más en ese bucle dañino para nosotros y para los que nos rodean.

Basándose en los más recientes experimentos y estudios científicos, este libro nos ayuda a entender de forma práctica la naturaleza de estas emociones corrosivas. Una obra llena de ejemplos históricos y de la vida cotidiana que analiza cómo tendemos a actuar en familia, en el trabajo, y en ámbitos como el deporte, la política o la educación.

*In memoriam, a Rosa y Margarita,  
mujeres inmunes a las emociones corrosivas.*

*A mis hijos, Claudia y Pau,  
para prevenirles de la corrosión interior.*

*A mis amigos tertulianos del Rancho El Paso,  
Ángel, Anna, Félix, Francesc, Francisco,  
Joan, Montse, Quim y Ricardo,  
inspiradores de muchos de los temas de este libro.*

Por dentro de la viga anda la carcoma.

ANÓNIMO

## PRÓLOGO

Cuando Ignacio Morgado, colega y, sobre todo, amigo, me invitó a escribir un prólogo para el libro que llevaba entre manos, me quedé verdaderamente sorprendida, porque lo usual es pedir un prólogo a persona de más calidad que el autor. Como no es el caso en modo alguno, tuve que buscar otro motivo y lo cierto es que pronto di con él: la proverbial generosidad intelectual y humana de Ignacio, su capacidad para trabajar en equipo, su carácter cooperativo y solidario, del que deja constancia también en las dedicatorias de este libro. Así lo entendí, y por eso acepté con gusto la tarea de acompañarle con unas páginas en esa aventura que emprendió al menos desde 2007, y que consiste en intentar articular emociones y razón en la vida personal y en la pública para construir una mejor realidad. Una tarea que, todo hay que decirlo, comparto plenamente.

En efecto, en esa fecha publicó Ignacio Morgado *Emociones e inteligencia social: las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón*, un libro que gozó de un éxito muy merecido y fue posteriormente reeditado. En él se explicaba con claridad meridiana en qué consisten las emociones, recurriendo tanto a su base fisiológica como a su elaboración cultural, cómo aparecieron en el cerebro, por qué son indispensables para vivir y cómo necesitan aliarse con la razón para cumplir la función que les es propia.

Como se echa de ver, el autor se sumaba al «giro emotivo», es decir, a esa amplia corriente de intelectuales de distintas disciplinas, empeñada en rehabilitar el papel de las emociones en la vida humana, frente al excesivo protagonismo que se ha dado en ocasiones a la razón en el



mundo occidental. Lo cual no significa privar de influencia a la razón, sino situarla en el lugar que le corresponde, recordando la afirmación de Aristóteles en el libro VI de la *Ética* a Nicómaco: «Por eso la elección es o inteligencia deseosa o deseo inteligente, y esta clase de principio es el hombre». El ser humano es, pues, deseo e inteligencia; si uno de los dos lados falla, resulta imposible llevar adelante una vida digna de ser vivida. Como aconseja a menudo Morgado en sus escritos, refiriéndose a textos de otros autores, si no han leído todavía *Emociones e inteligencia social*, no dejen de hacerlo, no se lo pierdan.

Con estos precedentes, cabía esperar que el nuevo título, *Emociones corrosivas*, prolongaría la tarea del anterior, pero reflexionando en este caso sobre algunas emociones, analizando cómo funciona el marco de las emociones, ya ganado, en casos concretos. Y esto es, en efecto, lo que hace el autor, seleccionando algunas de las emociones que suelen considerarse negativas, porque cierran al sujeto sobre sí mismo, le impiden abrirse generosamente a los demás, y dañan con ello a la persona misma y al grupo. Es preciso tomar de ellas lo positivo, y contrarrestar lo negativo mediante la educación y el discurso racional, porque, como se dice en estas páginas, «en realidad, nunca estamos satisfechos con nosotros mismos hasta que nuestros sentimientos encajan en nuestros razonamientos, y viceversa». Ejemplo de emociones negativas son la envidia, la codicia, la culpabilidad, la vergüenza, el odio y la vanidad, que el autor selecciona para abordarlas con detenimiento. Siendo fundamentales todas ellas, la ventaja competitiva del libro consiste también, a mi juicio, en el utillaje del que se sirve para analizarlas y en la actitud, sumamente honrada, desde la que las considera.

En lo que hace a los instrumentos, tres claves son esenciales: relatos de la vida cotidiana, trabajos empíricos de psicología y estudios del cerebro. Morgado no recurre sólo

a las aportaciones de su especialización profesional, sino también a la vida corriente.

Las historias de la vida diaria, muy abundantes en el libro, no son ficticias, sino que están tomadas de la prensa, de documentos históricos, de las redes sociales o incluso de la experiencia personal. Y una vez más, queda patente que la realidad supera constantemente a la ficción. El arsenal de casos reales es de una enorme utilidad, no sólo porque informa de una gran cantidad de hechos, sino porque un ejemplo vale más que mil palabras y los relatos son sumamente elocuentes. Por su parte, el nutrido elenco de trabajos de psicología ayuda a conocer esa parcela de la realidad que es la dimensión mental de la conducta en el caso de estas emociones negativas, y en cuanto a los estudios del cerebro, ayudan a conocer mejor las bases cerebrales, las zonas del cerebro que se activan al experimentar estas emociones y en qué medida producen satisfacción o dolor. Conocerlas ayuda a cumplir el consejo socrático de conocerse a sí mismo, lo cual significa un progreso en la ilustración.

Pero también en la línea de la ilustración camina la actitud desde la que Ignacio Morgado lleva a cabo su tarea de analizar emociones negativas. En principio, porque no practica lo que Alexander llamaba «la agresión moralista», es decir, el nefasto vicio de levantar un muro entre buenos y malos, entre el autor y sus allegados, que se sitúan a mil leguas de las emociones negativas, y una pléyade de envidiosos, ambiciosos o de gentes codiciosas, a los que el autor condena sin remedio. Todo lo contrario. No se trata de condenar a grupos de personas desde la fortaleza inexpugnable de los presuntamente puros, sino de reconocer desde el comienzo que podemos comprender esas emociones precisamente porque cada uno de nosotros las llevamos incorporadas en nuestro cerebro y nuestra mente, nos guste o no. Sigue siendo verdad, por fortuna, que nadie está legitimado para tirar la primera piedra.

Y, en segundo lugar, el autor practica en su libro la virtud de la imparcialidad, que es rara por escasa. No la neutralidad, que es imposible e indeseable, porque cada persona juzga siempre desde algún lugar moral, y le conviene reconocerlo para conocerse a sí misma. Por el contrario, el intento de aproximarse a la imparcialidad a la hora de entender la realidad es indispensable para alejarse lo más posible de la injusticia. Utilizar la misma vara de medir para juzgar los desmanes de los políticos de los distintos partidos y tendencias, de los deportistas, de los empresarios o de los miembros de las universidades, por mucho que unos personajes sean socialmente más atractivos que otros, es la única forma de superar la ley del embudo, que distorsiona cualquier intento de valoración y hace imposible una transformación social a mejor.

Desde esta actitud proactiva, Ignacio Morgado ha escrito de nuevo un libro accesible a un público amplio, y a la vez excelente y fecundo. Como él mismo aconseja al referirse a textos de otros autores y hemos recordado en este prólogo, no dejen de leerlo, no se lo pierdan.

ADELA CORTINA

*Catedrática de Ética en la Universidad de Valencia  
y miembro de la Real Academia de Ciencias  
Morales y Políticas*

## PRESENTACIÓN

Este libro explica qué son, cómo funcionan y cómo influyen en nuestras vidas la envidia, la codicia, la culpabilidad, la vergüenza, el odio y la vanidad, emociones sociales fuertemente arraigadas en nuestra especie y determinantes cruciales en la historia y el destino de la humanidad. Todas ellas son corrosivas en el sentido de que, aunque a veces sean o hayan sido acicate y motor de progreso, cuando perduran en la mente suelen destruir lentamente la salud, el estado de ánimo y el bienestar de las personas. Éste es también, por tanto, un libro de denuncia del mal que generan ese tipo de emociones, escrito con la intención de aportar claves que permitan conocer su naturaleza para afrontarlas y mantenerlas a raya cuando no sea posible impedir las.

Inevitablemente, es también un libro de autoconfesión, pues no es posible sustraerse uno mismo para escribir sobre sentimientos como los aquí tratados sin sentirse muchas veces implicado en cada uno de ellos. Queriéndolo o sin querer, indagar en los pecados ajenos hace que uno acabe constatando o descubriendo los propios. Tanto es así que los ejemplos considerados a lo largo del texto de un modo u otro, directa o indirectamente, forman parte de mi vida, mis vivencias, mi ideología y mi manera de ver el mundo, algo que, obviamente, el lector no debe dejar de tener en cuenta cuando enjuicie los contenidos expuestos. Por otro lado, nadie que lea este libro va a dejar de sentirse igualmente confesado e inducido a analizar sus propias emociones corrosivas, sus propios pecados capitales, donde los hubiere. Los nombres y asuntos particulares aquí

mencionados son sólo botones de muestra representativos de lo que se pretende explicar, pero estoy seguro de que el lector vislumbrará muchos más a lo largo del libro, recabados de su propia experiencia y de su particular entorno y juicio.

He procurado siempre que mis referencias o manifestaciones sobre instituciones, circunstancias o personajes estén corroboradas por hechos públicos y notorios, por conocimiento contrastado, o por veredictos judiciales, pero desde este mismo momento pido disculpas a quien pueda sentirse ofendido con alguno de mis comentarios, posibles errores o parcialidades. Los científicos, siendo fieles a la naturaleza de nuestra profesión, hemos de estar siempre dispuestos a rectificar cuando aparecen nuevos datos o cuando se demuestre que nos hemos equivocado. Y ésa pretendo que sea mi posición personal en relación con los contenidos de un libro como éste, donde se comentan y valoran directa o indirectamente algunos casos que en el momento de escribir pueden estar todavía pendientes de resolver en justicia. Nadie es culpable mientras no se demuestre lo contrario.

Yo mismo confieso que no estoy libre, en un grado u otro, de ninguna de las emociones corrosivas aquí estudiadas. De entre las consideradas, mi mayor pecado al escribir un libro como éste quizá sea la vanidad, porque mi orgullo, que debería conformarse con haber sido capaz de hacerlo, espera también de usted, querido lector, una apreciación del texto y sus contenidos que ojalá sea positiva.

## SENTIDO Y UTILIDAD DE LAS EMOCIONES

No bastan los sentimientos, eso es cierto, pero sin ellos los ideales de la humanidad no encuentran el suelo propicio para arraigar.

ADELA CORTINA,  
*Ética de la razón cordial*

Nada en la vida es más fuerte que el instinto de supervivencia. Cuando no podemos respirar buscamos desesperadamente el aire, angustiados y olvidados del resto del mundo. El deshidratado sediento ofrece su vida entera por un vaso de agua, o se la bebe de un pestilente lodazal. Por hambre se roba, se agrede y se mata. Para aliviar el dolor intenso, el soldado herido no duda en pegarse un tiro si ese dolor persiste sin remedio. Ante la amenaza próxima del fuego la gente salta al desprotegido vacío incluso desde lo más alto del edificio en llamas. El sexo ligado a la violencia llega a sacrificar incluso lo más querido. Todo ello instintivo, profundamente instintivo.

Pero, instinto ¿para qué? Tan misterioso como cierto. Cuando aparece la vida en nuestro planeta lo hace acompañada de una poderosa tendencia a mantenerse como tal, como vida, buscando todo aquello que la haga perdurar y huyendo de todo lo que pueda perjudicarla, huyendo del daño y del dolor, de la desaparición, de la muerte. Ésa es su naturaleza, la naturaleza de la vida, de la Vida con mayúsculas, y así eran ya los elementales seres vivos que se multiplicaban en el mar hace 500 millones de años, en el periodo geológico conocido como Cámbrico. Fue sólo el principio porque la evolución continuó, el instinto se per-

feccionó, y 250 millones de años más tarde en el periodo geológico Triásico eso ya no fue suficiente. El entorno, el medio ambiente, se había hecho tan complejo que para responder a él con acierto y garantizar su supervivencia los seres vivos tuvieron que actualizarse. De ello se encargó una vez más la selección natural, el mecanismo ingeniosamente descrito por el naturalista Charles Darwin que explica cómo evolucionan los animales. Así, poco a poco y a lo largo de millones de años, la selección natural, cual incansable y motivado escultor, configuró uno de los más poderosos medios de supervivencia: las emociones. Gracias a ellas los recién evolucionados mamíferos potenciaron su conducta instintiva y su capacidad de sobrevivir y reproducirse.

Pero, ¡ay!, esa supervivencia, facilitada por la llegada de las emociones, escondía en su interior, cual encantadoras matrioskas, algo más básico y sorprendente: lo último a salvar no eran los seres vivos como tales, sino los genes que albergan en sus células. Más allá de cuanto Darwin pudo imaginar, ahora sabemos que lo que se perpetúa en la inercia evolutiva no es la vida misma tal como la entendemos, sino las moléculas de ácido desoxirribonucleico (ADN), es decir, los genes que en cada célula llevan la información para construir los cuerpos, los cerebros y las mentes de los seres vivos, emociones incluidas. En su ya clásica obra *El gen egoísta*, el biólogo Richard Dawkins ha puesto de manifiesto que los genes son poderosas moléculas que a lo largo del proceso evolutivo pasan de ser vivo a ser vivo, de persona a persona y de generación a generación, en una asombrosa y progresiva dinámica que los convierte en lo que él ha llamado «replicantes inmortales», algo así como minúsculos seres que no dejan de copiarse a sí mismos para vivir eternamente.

De ese modo, ningún ser nacido como mucho hace unos cientos de años permanece hoy vivo, pero quienes hoy vivimos llevamos en cada una de nuestras células ge-