

**José Antonio Marina**



*El laberinto  
sentimental*

«Estudiar los sentimientos significa entrar en el recinto más íntimo de nosotros mismos. Los sentimientos son los órganos mediante los cuales percibimos todo lo que nos afecta. Somos inteligencias emocionales: afectos, deseos y sentimientos fundamentan nuestra conducta, nos advierten si vamos en la dirección correcta, si debemos claudicar o persistir. Lo que sentimos puede ser un importante recurso de la inteligencia o su mayor obstáculo.

El objetivo de éste libro es elaborar una ciencia de la inteligencia afectiva —integrando conceptos de la neurología, la psicología y la antropología—, describir los sentimientos y analizarlos, descubriendo su estructura y las leyes que les rigen. Para su elaboración se parte del estudio de la bibliografía científica más importante y actual, recogida y comentada al final en una guía bibliográfica; de los textos de grandes autores moralistas, poetas o filósofos que a lo largo de la historia se han ocupado del tema; del léxico sentimental y sus campos metafóricos, que constituyen una importante fuente de información; y fundamentalmente de las teorías sobre la inteligencia, la ética o el lenguaje desarrolladas por Marina en obras anteriores, en una visión integradora y sistemática del conocimiento.

Nuestros sentidos nos proporcionan información sobre el mundo, pero son los afectos los que nos permiten distinguir lo que afecta a nuestros intereses: vivir y satisfacer nuestras necesidades tanto biológicas como culturales. Nuestro dinamismo vital nos conduce a la acción y para orientarnos en esa acción contamos con las sensaciones de dolor y placer, los deseos y los sentimientos, que nos permiten distinguir lo interesante de lo irrelevante, lo beneficioso de lo perjudicial, y nos proporcionan el balance entre nuestras necesidades y expectativas y la realidad.

La sociedad occidental actual, con su continua incitación al deseo, provoca insatisfacción y agresividad, y da lugar a personalidades sentimentales inmaduras, fácilmente manipulables. Necesitamos por tanto cambiar el modelo sentimental y en muchas ocasiones el modelo afectivo del sujeto, desarrollar su inteligencia emocional de manera que constituya un recurso y no un obstáculo para desarrollar sus proyectos vitales. La felicidad personal, la dignidad y el sentido del deber son los criterios mediante los cuales debemos evaluar los sentimientos y a partir de esa evaluación potenciar los positivos y desaprender todos aquellos que dificultan la propia vida o la vida de los demás».

*(De la web del autor)*

## Introducción

«A la gente le gusta sentir. Sea lo que sea», escribió Virginia Woolf en su diario. Hay que darle la razón y escandalizarse después por habérsela dado. ¿Cómo vamos a desear sentir en abstracto, acriticamente, al por mayor, cuando sabemos que algunos sentimientos son terribles, crueles, perversos o insoportables? La contradicción existe y sospecho que irremediablemente. Nos morimos de amor, nos morimos de pena, nos morimos de ganas, nos morimos de miedo, nos morimos de aburrimiento, y, a pesar de la eficacia letal de los afectos, la anestesia afectiva nos da pavor.

El sentimentalísimo Antonio Machado nos contó que le hacía sufrir la espina de una pasión. Por fin consiguió arrancársela, y cuando esperábamos un suspiro de alivio, oímos de él sólo una queja: ¡Ya no siento el corazón! Paradójica relación del poeta con sus afectos, que resumió en una copla: «Ni contigo ni sin ti tienen mis penas remedio. Contigo porque me matas, y sin ti porque me muero».

Esta contradicción alumbra y oscurece nuestras vidas. Freud, otro sentimental, erró al pensar que todo lo que hace el ser humano lo hace para aliviar la tensión. No es verdad que aspiremos a esa tranquilidad beatífica. Queremos estar simultáneamente satisfechos e insatisfechos, ensimismados y alterados, en calma y en tensión. Bexton demostró con sus experimentos que somos incapaces de soportar la privación de estímulos mucho tiempo. Somos insaciables consumidores de emociones. Sin embargo, aunque adictos al estremecimiento, nos horrorizaría estar siempre estremecidos. La rutina nos aburre, pero la novedad nos asusta. Si

fuera un cínico, diría que la cultura no es más que un educado intento de resolver un problema insoluble: cómo estar al mismo tiempo tranquilos y exaltados. La ruleta rusa, la montaña rusa, el vodka ruso, la novela rusa y la revolución rusa, por poner ejemplos de una sola familia léxica, lo intentaron con mejor o peor fortuna.

Las contradicciones de la vida afectiva me llenan de perplejidad. ¿Qué otra cosa pueden producir las clásicas paradojas del amor, al menos del amor que cantan los poetas? La gran Safo habló con estusiasmada melancolía de la confabulación de los opuestos en que el amor consiste: «Otra vez Eros, que desata los miembros, me hacía estremecerme, esa bestezuela amarga y dulce, contra la que no hay quien se defienda». La pequeña Safo, renegrida y abandonada, con razón estaba confusa: «No se qué hacer: mi pensamiento es doble». Dobles han sido, al parecer, los sentimientos de todos los amantes semióticos, de los que he de decir que no me fío mucho. Las descripciones típicas y tópicas del amor insisten en la contradicción: «Mostrarse alegre, triste, humilde, altivo, / enojado, valiente, fugitivo, / satisfecho, ofendido, receloso», eso es el amor según Lope de Vega. Para Quevedo, «es hielo abrasador, es fuego helado / es herida que duele y no se siente, / es un soñado bien, un mal presente, / es un breve descanso muy cansado». En fin, que Safo, Lope de Vega, Quevedo y muchos más que me guardo por no parecer reiterativo y archiculto, estaban hechos un lío.

Con razón lo estaban, porque lo más íntimo en nosotros resulta lo más lejano. No entendemos lo que nos pasa. «No sé lo que significa que yo esté tan triste», gime Heine en un poema, y le comprendo. Nos *encontramos* tristes, alegres, deprimidos, furiosos, como si nos hubiéramos perdido previamente. No sentimos lo que queremos sentir. Somos recelosos cuando quisiéramos ser confiados, deprimidos cuando alegres, espantadizos cuando valerosos. Nos angustian necios miedos que no tienen ni razón ni remedio.

Sufrimos dolores verdaderos por la carencia de bienes falsos. Leo en un libro sobre la anorexia: «¿Se saben delgadas pero se sienten gordas?». ¿Qué nos ocurre? ¿Albergamos en nuestro organismo psicológico un organismo sentimental autónomo y parasitario como un huésped no querido? La sabiduría popular afirma esa esquizofrenia inevitable, hasta con música de zarzuela: «A un lado la cabeza y al otro el corazón». Pascal, que era más fino pero menos gracioso, lo dijo a su manera: «El corazón tiene sus razones que la razón no comprende». Aquejados de esta normal enajenación, no acabamos de saber en qué orilla queremos vivir, pero lo cierto es que siempre acabamos volviendo a nuestro varadero sentimental.

Si después de lo dicho digo ahora que pretendo elaborar una ciencia de la inteligencia afectiva, supongo que el lector me escuchará con la misma incredulidad que si le prometiera una «geometría del cuadrado redondo», o una «metalurgia del hierro de madera». Espero que al final del libro haya cambiado de opinión.

¿Para qué empeñarse en conocer los sentimientos? Me dan ganas de decir: porque es lo único que de verdad nos interesa. Y lo diría si no estuviera seguro de que es una falsedad. La verdad va en dirección opuesta. No es que nos interesen nuestros sentimientos, es que los sentimientos son los órganos con que percibimos lo interesante, lo que nos afecta. Todo lo demás resulta indiferente. Ya veremos que a veces el interés del sujeto revierte sobre el propio sentir y se detiene en él morosamente. Entonces observa sus palpitaciones afectivas con pasión y fonendoscopio, como un cardiólogo que auscultara su propio corazón.

Podría leerse la historia de nuestra cultura, desde los griegos hasta nosotros, como un intento de contestar a una sola pregunta: ¿Qué hacemos con nuestros sentimientos? Es tremendo que el nombre con que designamos la ciencia de las enfermedades —patología— signifique en realidad «ciencia de los afectos», pues esto es lo que significa *patho*

en griego. Según esta perspicaz lengua, padecemos nuestros sentimientos. Son fuerzas, dioses, bestezuelas que desde fuera nos atacan. El léxico castellano guarda claros vestigios de esta concepción belicosa. Las emociones nos ahogan, zarandean, hunden, inflaman. Incluso un sentimiento tan pacífico como la calma nos invade. Nadie elige su amor, ni su odio, ni su envidia, y sin embargo nos identificamos con ellos, son lo más íntimo, espontáneo, propio. De nuevo tropezamos con la paradoja. En el centro de nuestra personalidad, en el corazón del corazón, habita un inventor de ocurrencias propias que tal vez nos tiranicen como si fueran extrañas. «*Je est un autr*», escribió Rimbaud, que sabía de qué iba la cosa. Cierto, cierto, ¡pero qué desconcierto, qué inquietud al descubrirlo! Nuestros sueños de grandeza, nuestras pretensiones de libertad, se miran con desánimo sus tristes pies de barro.

A la vista de tanta violencia y quiebra íntima, no es de extrañar que para los fundadores de la psiquiatría la locura fuera un desarreglo emocional. En ella se manifiestan, dice Pinel, «*les passions humaines devenues très véhémentes ou aiguës par des contrariétés vives*». Esquirol, después de recomendar sabiamente al filósofo que visite «las casas de los locos», escribe: «Mil necesidades han dado origen a nuevos deseos; y las pasiones que éstos generan son la fuente más fecunda de los desórdenes físicos y morales que afligen al hombre». La obra de donde tomo esta cita se titula *Des passions considérées comme causes, symptômes et moyens curatifs de Paliénation mental*. Se publicó en París en el año 1805.

Espero que a estas alturas el lector haya comprendido por qué este libro trata del laberinto sentimental. Le invito a explorarlo, advirtiéndole que es una expedición de espeleología íntima. Creo haber encontrado una salida. Tal vez sea una gatera solamente, pero a una ciencia que empieza no se le pueden pedir portaladas. Me interesa que el lector actúe como juez, observe con lupa las pruebas que le

ofrezco, evalúe los testimonios, intente reconocer en su propia afectividad las cosas que he descrito y pronuncie un veredicto justo. Si no es verdad que he encontrado una salida, me conviene saberlo cuanto antes, porque no hallo aliciente alguno en estar de por vida perdido en el laberinto.

Creo que he revisado la bibliografía más importante sobre el tema, aunque procure disimularlo. No quiero abrumar con ella al lector, pero, dado el desconcierto que hay en estos estudios, me ha parecido útil proporcionarle una guía bibliográfica, unas cartas náuticas para que pueda navegar por su cuenta.

He incluido, sin citar la procedencia, algunos textos de mis otros libros, de modo que en algunos momentos el lector no va a saber qué libro está leyendo. Es una broma inocente para demostrar que entre todos mis escritos existen múltiples galerías abiertas por las que se puede pasar de uno a otro. El lector que me conozca ya conoce mi desdén por los cachitos de pensamiento, y mi convicción de que una teoría válida debe tener carácter sistemático. Como trabajo previo para esta obra casi escribí una *Autobiografía de Sartre* que casi he transcrito, así que el lector tiene casi dos libros por el precio de uno. Una advertencia más. El *laberinto sentimental* se compone de tres capítulos y siete jornadas. Si tiene paciencia ya se enterará de por qué.

Lo que veo al final de estas investigaciones es una larga tarea teórica y práctica, para al fin desaprender los miedos, aprender a amarse y también a no tomarse demasiado en serio, para reivindicar como propiedad y creación del hombre toda la belleza y la nobleza que hemos prestado a las cosas, y arrepentirnos, ciertamente, de la miseria y el horror que son también herencia nuestra. Al comprender nuestra vida sentimental se hace necesario emprender una *reforma del entendimiento humano* que a su vez nos obligará a un cambio en los sistemas educativos. Bien a las claras se ve que éstas son palabras mayores. Lo que pretendo es hablar



con palabras menores de esas palabras inmensas. Para ser más sincero: me gustaría hablar con palabras inmensas de esas palabras inmensas.

## Capítulo 1°

# Los sentimientos, experiencia cifrada

### 1

Es de noche y la tormenta ha roto sobre el mar. Hay mar montañosa y cielos despeñados. Los estallidos de la luz y de las olas revelan un universo en gresca, gesticulante y rebelado. He escogido un buen momento para comenzar a escribir este libro. En los *Meteorológicos*, Aristóteles habló de la «pasión de la naturaleza» a propósito del trueno, del huracán y del terremoto. La noche está agitada. Yo también lo estoy porque iniciar una obra es riesgo, diversión, flirteo, navegación de altura y marisqueo. Contemplando esta mar arbolada, encabritada, me acuerdo de Luis Vives, que llama a las pasiones *alborotos anímicos*. La naturaleza muestra su labilidad emocional. Este dinamismo es lo que nos permite usarla como metáfora de la vida apasionada. Área de tempestades y de calmas: eso es el mar. Eso es también nuestra conciencia sentimental.

Tal vez el lector piense que no hay que ponerse tan sentimental para hablar de los sentimientos, y que tengo que distinguir entre lo que es el mar y lo que yo siento al ver el mar, si no quiero enredarme en una maraña biográfica. Precisamente, lo que quiero es distinguir. Mientras escribo estoy en tierra, es decir, a salvo, y puedo contemplar, pensar, explicar tan furioso estruendo. Lo que ocurre ante mí es un suceso físico que las ciencias físicas explican con complica-

das y bellas ecuaciones, pretendiendo dar cuenta de lo que realmente le está sucediendo al mar. Pero ¿dicen todo lo que está ocurriendo? Para un navegante la tormenta no es el resultado de una conjunción de fuerzas, sino una amenaza. Para mí, que estoy protegido y a salvo, es un espectáculo avasallador, que me fascina desde hace horas. El mar es una masa de agua sometida a fuerzas gravitatorias, sin duda, pero esto sólo puedo saberlo en el sosiego y la tranquilidad, cuando considero el mar desde lejos.

En primera instancia, la mar es la gran provocadora de miedos, encantamientos y pesadillas. Nuestro contacto básico con la realidad es sentimental y práctico. Ante todo, las cosas son «lo que son para mí». Su esencia es el aroma con que embalsaman o envenenan mi vida. Sólo tras una hercúlea torsión de la mirada nos pudo interesar lo desinteresado, «lo que las cosas son en sí», su esencia sin olor, su sustancia sin sabor. Tuvo que ser una pasión poderosísima la que nos obligó a valorar la objetividad. Uno de esos amores que exigen al amado interminables pruebas de su amor para poder estar tranquilos.

Conozco las cosas y las siento. Conozco la astronomía y la música feliz de las esferas. Esta doble relación con la realidad está en el origen de este libro. Al hablar de sentimientos no hablo sólo de experiencias subjetivas, sino también del mundo revelado por ellas. ¿Qué son esas propiedades que convierten el mar en una pro-vocación sentimental? Me llaman desde fuera —eso es lo que significa provocar—, sacándome de mis casillas. Pero no serían capaces de hacerlo si no me hablaran en una lengua que entiendo y que me afecta. Yo elijo el idioma en que otro me va a convencer. Yo confiero a una mujer el poder de que me fascine irremediabilmente.

Algunos especialistas van a decirnos que las emociones, los sentimientos, los fenómenos afectivos, son hechos neuronales o bioquímicos. Es como decir que la tempestad que observo es un fenómeno físico. Por supuesto que es

verdad, pero una verdad insuficiente e incompleta. Los sentimientos son modos de sentir, fenómenos conscientes, experiencias. Lo que haya por debajo habrá que verlo. Ya no será el sentimiento, sino su desencadenante o, tal vez, su significado. Por de pronto, vamos a ver lo que hay en la superficie. Y lo que hay es que los sentimientos nos dicen algo sobre nosotros y sobre el mundo en que vivimos. Para los seres inanimados, la realidad entera carece de interés, utilidad o belleza. Ni siquiera este alta mar tan cercano que amenaza con tragarla, aterra a la tierra. La costa sigue acostada a su lado, tan tranquila. Los vientos no castigan al agua, ni es el amor lo que encrespa las mareas.

La realidad bruta nos es inhabitable. Sólo podemos vivir en una realidad interpretada, convertida en casa, dotada de sentido, humanizada. El agua es H<sub>2</sub>O, pero para nosotros, que sentimos sed, posee un *sentido* nuevo. Es motivo, preocupación, espejismo, metáfora. La sed transfigura un fragmento de la realidad, permitiendo que el agua aparezca dotada de un valor. En un planeta muerto, sin bebiente alguno, el agua habría perdido todas sus propiedades vitales, los valores que muestra pavoneándose ante nuestra conciencia sentimental.

Al revestirse de significados la realidad se hace interesante, atractiva, repelente y, sobre todo, innumerable. Hay muchas cosas que ver, oír, hacer y contar sobre la tierra. Diecinueve mil lenguas habitan el aire enmarañado y ni siquiera utilizándolas todas podría enumerar lo que aparece. Las cosas transmiten al escucho mensajes no entendidos. Todo está enredado de esperanzas y citas, ofensas y desaires, y se ve a la venganza alborotar la noche como un placer efímero. Un viejo sueña cerámicas austeras tumbado en una hamaca y para conjurar el miedo fiestas de vida y muerte abrillantan el claro de la selva. En los troncos de las almas, afanosos sentimientos florecen como orquídeas, incansables. Oigo un clarín. Tal vez sea un aviso de que, si si-

go haciendo literatura, el tema o yo, no sé, volveremos al chiquero.

## 2

Decididamente abandonaré la poesía y volveré a la ciencia, que es lo mío. Para ayudarme voy a ver lo que dicen los expertos sobre los sentimientos. Pero ¿quiénes son los expertos en materia emocional? Mis tres candidatos preferidos son: los moralistas, los literatos y la tribu de los psi. Tal vez habría que añadir a todos los que han hecho de la seducción su oficio: donjuanes, timadores, expertos en publicidad o agitadores de masas. Recuerde el lector que el primer tratado sistemático sobre las pasiones —la *Retórica* de Aristóteles— fue escrito para enseñar a persuadir.

Los moralistas han afinado siempre mucho en el estudio de los sentimientos porque en ellos encontraban el principio y el fin de nuestro comportamiento. Actuamos para mantener un estado afectivo o para conseguirlo. Aristóteles les dedicó páginas espléndidas en sus *Éticas*. Escribió, además, un *Perí Pathón* perdido, que en su catálogo Diógenes sitúa ¡entre las obras lógicas! Aristóteles no deja de sorprenderme.

Los platónicos, estoicos, cínicos, epicúreos anduvieron preocupados sin saber qué hacer con las pasiones, si erradicarlas, educarlas, olvidarlas, atemperarlas o arrojarlas a sus brazos. Lo mismo nos pasa a todos. Martha C. Nussbaum lo ha contado muy bien en *The Therapy of Desire* (Princeton, 1994). Séneca escribió un tratado sobre la felicidad y otro sobre la ira, pero toda su obra es una patética meditación sobre el miedo, escrita con desesperada valentía. El *Tratado de las pasiones* de Tomás de Aquino, incluido en la *Suma teológica* integra con paciencia de buey y vista de águila todos los contenidos de la tradición eclesiástica: teología y confesionario, mística y casuística. Pensador

víctima de famas pendulares, ahora pasa por horas bajas tan injustamente como gozó de horas de exaltación pusilánime. Descartes, Spinoza, Hume. Tres caracteres, tres finalidades, tres tratados. Me quedo, sin duda, con Spinoza, el judío de tristes ojos y de piel cetrina que explicó los teoremas de Dios, salvo para el capítulo final en que, como verá el lector, me aproximo a Hume. Kant aparece en todas partes, con su genialidad ubicua, y en su memoria, Rousseau.

Juan Luis Vives clasificó los afectos, estudió su dinamismo, elaboró incluso una teología de las emociones, pero, sobre todo, las describió. El hombre, dijo, es «un animal difícil». A diferencia de los animales, los humanos se hacen «intolerables a los otros y encuentran a los otros intolerables». Los afectos se ocupan de ello. No me ha importado nada darme un garbeo por la Universidad de Glasgow para escuchar a Adam Smith, cuya amalgama de filosofía moral, política, derecho y teoría de los sentimientos me resulta tan sugestiva.

He acudido a los moralistas y también a los inmoralistas franceses —muestra máxima del genio literario francés, según Sartre, que era uno de ellos— para aprender de su agudeza y de su desconfianza. Además, selecciono a Gracián por su análisis del disimulo, a Nietzsche por habernos enseñado lo que era el resentimiento y por considerar que el hombre es, ante todo, un creador de valores; a Jankélévitch por su descripción del aburrimiento y de las virtudes; y a Max Scheler, en fin, por sus copiosos esfuerzos para fundar la ética sobre una fenomenología de los sentimientos. Hay más, pero no es cosa de eternizarse mencionándolos.

### 3

Los escritores son la segunda categoría de expertos. Siempre se han ocupado de los sentimientos y, además, es nuestra afición a sentir lo que nos lleva al arte. La literatura

européa entra en escena hablando de una pasión: «De Aquiles, hijo de Peleo, canto, ¡oh diosa!, la cólera feroz». Así comienza la *Ilíada*. Desde entonces no ha parado de conmovernos, alegrarnos, divertirnos, en una palabra, de apasionarnos, contándonos las pasiones humanas. Gracias a los escritores sabemos que los sentimientos son fenómenos históricos. Ni todas las épocas han sentido los mismos sentimientos, ni los han valorado de la misma manera.

El griego antiguo experimentó la pasión como algo misterioso y aterrador. Las grandes tragedias cuentan el desenlace de pasiones violentas. Cuando Teognis llama a la esperanza y al miedo «demonios peligrosos», o Sófocles habla de Eros como de «un poder que inclina al mal a la mente justa, para su destrucción», no hacen más que repetir la creencia homérica de que los sentimientos no forman parte del Yo, sino que tienen vida y energías propias. Pueden forzar al hombre a un comportamiento que le es ajeno, enajenándole. Agamenón se ve obligado a robarle a Aquiles su esclava favorita. «Zeus y el destino y la Erinia que anda en la oscuridad pusieron en mi entendimiento fiero ate el día en que arbitrariamente arrebaté a Aquiles su premio. ¿Qué podía hacer yo?». Ate, esa coacción divina, ese anublamiento de la mente, le obligó a hacer lo que hizo. Un argumento parecido da Gorgias de Leontinos en su *Defensa de Helena*. Si el culpable fue un dios, dotado de poder divino, ¿cómo podría haberle resistido Helena? Y si se trata de una enfermedad humana, no es pecado, sino infortunio.

Más tarde las pasiones perdieron su carácter mitológico de fuerzas demoníacas, pero quedaron encerradas dentro de la estructura personal como un quiste imposible de asimilar. Su poder no es menos enigmático y sobrecogedor por haber dejado de ser sobrenatural. Medea pide compasión a su yo pasional (*thymós*) como a un amo implacable, pero en vano: «Conozco la maldad que voy a cometer, pero el *thymós* es más fuerte que mis propósitos, el *thymós*, la raíz de las peores acciones del hombre», Siglos después