

ILARIA GASPARI

PEQUEÑO
MANUAL FILOSÓFICO
PARA PERSONAS
EMOTIVAS



PAIDÓS

ILARIA GASPARI

**PEQUEÑO
MANUAL
FILOSÓFICO PARA
PERSONAS
EMOTIVAS**

Traducción de Francisco J. Ramos Mena

PAIDÓS Contextos

Título original: *Vita segreta delle emozioni*, de Ilaria Gaspari
Publicado por acuerdo con The Italian Literary Agency

Esta obra ha sido traducida con la contribución del Centro del Libro y la Lectura del Ministerio de Cultura italiano.



1.^a edición, abril de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ilaria Gaspari, 2021

© de la traducción, Francisco José Ramos Mena, 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4073-4

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 4.956-2023

Impresión y encuadernación en Limpergraf

Impreso en España – *Printed in Spain*



Sumario

Las emociones tienen razón	9
Nostalgia: la emoción del pasado morboso	21
Arrepentimiento y remordimiento, o «Confieso que he vivido	37
La ansiedad es una pregunta.	57
La compasión, o «Descubrirse humanos»	77
Antipatía, la emoción inconfesable.	95
¿Ira funesta o ira molesta?	113
Envidia: el ojo y el mal de ojo	131
Los celos, paradoja y suplicio	151
El asombro, del que nace la filosofía	169
«Felicidad lograda, se camina / por ti sobre el filo de una espada.	185
Gratitud, el sentido de estar en el mundo	205
<i>Bibliografía</i>	221
<i>Notas</i>	231

Las emociones tienen razón

Nada sucede en la naturaleza que pueda atribuirse a vicio suyo.

BARUCH SPINOZA

UN ATAQUE DE TOS

Cuando tenía nueve años fui por primera vez a La Scala de Milán a ver el ballet *Romeo y Julieta* de Prokófiev. De aquella velada recuerdo muchas cosas: los palcos, la gigantesca lámpara de araña, el terciopelo, el boato, el *foyer* donde todo el mundo bebía vino, los bailarines, la escenografía, el vestuario... Estaba entusiasmada. Salvo por un pequeño detalle inoportuno. Las recomendaciones habían sido explícitas: no hacer ruido, no hablar. En el teatro ni siquiera puedes toser.

Y si me entra la tos, ¿qué hago? La etiqueta del teatro era categórica. Estornudar, bostezar, murmurar, toser: todo prohibido.

Fue así como durante toda la velada, sentada en un palco conteniendo el aliento y con la mirada fija en el escenario, pese a estar embelesada por la belleza de aquella mi primera salida como adulta, solo podía pensar en la tos. No puedo toser, me repetía a mí misma; y aunque no estaba en absoluto resfriada, a fuerza de concentrarme en un único pensamiento obsesivo —*no debo toser, no debo toser, no debo toser*— me entró una ronquera que solo desapareció justo al acabar el espectáculo.

Le pasa a todo el mundo, ¿no? Te dicen: no te rías, y sientes que te invade una peligrosa hilaridad, reprimes una risita, pero no aguantas más y explotas. Te dicen: no llores, ¿te parece que es momento? Y cuanto más te lo dicen, mayor es el cosquilleo en los ojos y en la nariz; te lo vuelven a decir y ya es tarde.

He sido una niña emotiva, una muchacha emotiva y, ahora, una mujer emotiva. Me inquieto con facilidad, me dejo impresionar, me conmuevo y cambio de humor. Llora con las películas, incluso con las más malas; llora al despedirme de alguien que se va, aunque quien se vaya sea yo; olvido los finales de los libros porque me entristece pensar que las cosas tienen que terminar. A veces siento que el corazón me explota de alegría, y al cabo de un momento la penumbra se cierne sobre mí. Lo guardo todo —billetes, postales, cupones...— para intentar recordar quién era, quién soy, por la necesidad de mantenerme conectada a las cosas que he vivido.

Me ha sucedido que he roto a llorar cuando no debía hacerlo, cuando no *podía* permitírmelo. La última vez me ocurrió durante una reunión online; te aseguro que en Zoom

las lágrimas no resultan menos embarazosas. ¿Sentí vergüenza? Por supuesto que sí. Habría preferido no mostrar ese signo de fragilidad; pero, como suele decirse, fue más fuerte que yo. Bueno, me dije, ¿dónde está escrito que una lágrima me rebaja? Llorar es humano; por las razones más diversas, le ocurre a todo el mundo.

Tardé mucho tiempo en comprender que ser emotivo no significa ser inestable o desequilibrado: solo estar vivo, abierto y vulnerable a la experiencia del mundo.

Sobre las emociones pesa una ambigua condena: por un lado, se las desaconseja, porque constituyen un signo de debilidad, porque son vergonzosas, porque abren un rasguño que quizá se parece demasiado a una herida en la vida más profunda de quien las siente; por otro, se hace ostentación de ellas con hábil exhibicionismo, como medallas, para la maliciosa curiosidad del espectador.

Para muchos hombres, sigue siendo indecoroso mostrarse llorosos o turbados; admitir que la vida los trastorna, los contraría, los altera. Aunque le pase a todo el mundo.

Para muchas mujeres, que las consideren emotivas y, por ende, inestables, representa una constante privación de autoridad, en el trabajo, en la política y en la vida; incluso cuando la retórica de la emotividad y la empatía las imbuye y santifica, la emoción continúa viéndose como un rasgo básicamente victimista, que rebaja no solo a quien la siente, sino incluso a la emoción misma.

¿Cuántas veces reprimimos algo porque nos avergüenza la mirada de los demás, o porque no nos creemos con derecho a sentir eso que sentimos? Incluso llega a ocurrir que, por un sentimiento de culpa, nos negamos a reconocer que hayamos sentido algo. Esto se debe a que estamos acostumbrados a desconfiar de las emociones; no nos han educado en el discurso emocional.

Pero hasta el miedo a parecer vulnerables, hasta la vergüenza de dejar aflorar lo que sentimos o la envidia de quienes parecen lograrlo con más facilidad son, a su vez, emociones.

Y así sucede que, por no haber confiado de entrada en lo que sentíamos, nos encontramos presos en un atolladero: de lo que hemos reprimido nace otra cosa, algo más fuerte y tenaz, que puede —ahora sí— dominarnos. La vergüenza, el miedo: «pasiones tristes», insidiosas porque nos obligan a replegarnos sobre nosotros mismos, nos alejan de los demás; nos impiden progresar, conocernos en profundidad, que es la condición esencial para que podamos esperar ser felices. Más nos vale, pues, intentar conocer las emociones, las nuestras y las de los demás. Incluso las tristes: para evitar que nos aprisionen y nos chantajeen. Más nos vale intentar salir de un estado de analfabetismo emocional que genera incomprensión y, a veces, incluso violencia.

El tema es tan delicado que aún hoy la clasificación de las emociones sigue siendo objeto de debate: numerosos estudios de psicología evolutiva coinciden en identificar un puñado de emociones «básicas», cuyo número, no obstante, varía entre seis y ocho. Se trata de emociones que se expresan

del mismo modo en todo el mundo (la lista suele incluir: repugnancia, sorpresa, miedo, ira, felicidad y tristeza; pero no el amor, demasiado ligado a rituales socioculturales específicos). En cualquier caso, existen diversas teorías y paradigmas para catalogar las emociones. Este libro no aspira en absoluto a ofrecer clasificaciones exhaustivas; pretende ser más bien un viaje, una especie de breve recorrido emocional que, partiendo de las emociones ligadas a la consciencia del tiempo (ardua y tan irremediabilmente humana) y pasando por las vinculadas al conflicto del yo con el otro en la (imposible) definición de los límites de la identidad, recalca en la apertura al mundo que sigue al reconocimiento mutuo.

Es verdad que para cada uno de nosotros el asombro, el amor, el odio y el deseo, la alegría y la tristeza¹ tienen un rostro distinto, significan en última instancia algo secreto, ligado a la experiencia que asocia un recuerdo, un olor, una persona, un episodio, una huella peculiar en la memoria a cada una de esas palabras. Pero son emociones que todos sentimos: los fuertes y los débiles, los afortunados y los desafortunados, los alegres y los melancólicos. Tanto es así que, aunque para nosotros tengan un significado personal y privado, a menudo rayano en lo inefable, sabemos reconocerlas incluso cuando son otros quienes las manifiestan. De hecho, fijémonos en esto: estamos más familiarizados con las expresiones de repugnancia, de ternura o de sorpresa de aquellos a quienes amamos —y en quienes tenemos ocasión de escudriñar el fruncir de facciones que, como las olas que encres-

pan el agua, refleja un cierto movimiento del alma— que con las nuestras propias, a menos que vivamos permanentemente frente a un espejo. Aprendemos a leer las emociones desde la más tierna infancia en los rostros de quienes nos aman y nos cuidan; y durante toda la vida habrá quien lea las nuestras, aunque no nos demos cuenta de ello. Ellas nos permiten comunicarnos, con un lenguaje universal propio que aprendemos justamente porque nos une a los demás; porque las emociones nos conciernen a todos, nos afectan a todos. Reprimirlas, o exaltarlas en una ostentación que las transforme y, por ende, las haga insinceras, es un fastidio y también un riesgo, como condenarnos a la ronquera que nos asalta en el teatro cuando nos dicen que no podemos toser.

LA FILOSOFÍA CURA LOS MALES

Pero ¿qué es una emoción?

El término es relativamente joven; no así el concepto al que hace referencia. Pero, por supuesto, no hay nada que no cambie en función de cómo lo miremos, de cómo hablemos de ello.

Antes de llevar su nombre actual, lo que hoy denominamos *emociones* se llamaron, durante muchos siglos y en muchas lenguas —empezando por el griego πάσχειν (*páschein*) y su homólogo latino *pati* (literalmente: «padecer»)—, *pasiones*. La idea que subyace al término *pasión* es que denota un estado de pasividad: una pasividad, en general, del alma, mientras que el cuerpo está activo, como resume Descartes

a mediados del siglo XVII en su tratado *Las pasiones del alma*. A raíz de esta dialéctica se ha consolidado un persistente prejuicio contra el cuerpo como una «carga» y un impedimento para la libertad y el desarrollo del alma; como si aquello que experimentamos, y que nos ancla al mundo sensible, fuera de algún modo un obstáculo para nuestro perfeccionamiento intelectual y espiritual. Pero el arraigo de ese prejuicio no ha impedido que la filosofía y la medicina se hayan interesado desde la Antigüedad en el estudio de las pasiones: por un lado, en la línea que lleva de la *Retórica* de Aristóteles a la escolástica, y que poco a poco modela la idea de que las manifestaciones de nuestro sentir y de nuestro ser pueden encasillarse en un sistema de virtudes y vicios; por otro, en la tradición médica, con la llamada «teoría de los humores», que transita desde Hipócrates hasta el Renacimiento sin llegar a desaparecer realmente, pues la medicina islámica la mantiene viva a lo largo de toda la Edad Media, y que identifica en el cuerpo humano cuatro sustancias elementales diversas («humores») cuyas proporciones configuran no solo la índole y el carácter del individuo, sino también su estado de ánimo. Según esta tesis, que fusiona la medicina, la fisiognomía y el estudio de la personalidad, todos los seres humanos se pueden reducir a cuatro temperamentos básicos en función de cuál sea aquel que, de entre los cuatro humores clasificados por Galeno, prevalece en su constitución: el colérico tiene un exceso de bilis amarilla; el melancólico lo tiene de bilis negra; el flemático, de flema, y el sanguíneo —bastante lógicamente— de sangre.

A mediados del siglo XVII, unos años después de Descartes, un filósofo inconformista y genial, Baruch Spinoza, introdujo en el léxico emocional un término alternativo a *pasión*, el de *afecto* —en su latín, *affectus*—, para liberar el sentir de su connotación implícita de pasividad. Spinoza cree que todo razonamiento sobre el hombre debe tener en cuenta lo que sentimos, pues es lo que nos permite forjarnos un conocimiento del mundo. Que no debemos desconfiar de lo que nuestro cuerpo nos dice. Que encerrarse en la pura racionalidad no sirve de nada, puesto que no somos ni solo cuerpo ni solo mente, ni tampoco un cuerpo-pelele en el que se insufla un alma, sino cuerpo y mente juntos.

Mientras tanto, en Londres, el médico Thomas Willis se consagraba activamente a diseccionar cadáveres de ahorcados. Y se fue abriendo paso en su mente la hipótesis de que en el origen de las manifestaciones emocionales —los estremecimientos, los arrebatos— había algo muy muy corpóreo: la finísima red del sistema nervioso. Ya no haría falta sacar a relucir el alma, la pasividad, los humores ni los temperamentos.

El escocés Thomas Brown fue filósofo, médico y poeta, y murió todavía joven en 1820; a él debemos el inicio del uso masivo del término inglés *emotion* para hacer referencia a lo que hoy llamamos *emoción*. El término, un calco del francés *émotion*, no es un neologismo, sino una palabra que ya existía, pero que hasta entonces tenía un significado bastante difuso (algo equivalente más o menos a «poner en movimiento», a oscilar).

Solo bien entrado el siglo XIX² se empezó a hablar cada vez con más frecuencia de emociones, diferenciándolas de

las *pasiones* en la medida en que se alejan de la órbita de la pasividad, pero también de los *sentimientos*, el otro término fundamental de este léxico cambiante. A diferencia del sentimiento, que es aquello que *sentimos* conscientemente, la emoción es más inmediata, más somática y más inconsciente, al menos de entrada. La emoción es una «reacción compleja», a menudo acompañada de una manifestación mímica —una expresión que cambia, una actitud que se modifica—, que integra una variación fisiológica y una experiencia subjetiva que podríamos llamar, ahora sí, sentimental. Lo que interviene en la experiencia emocional, en definitiva, son la mente y el cuerpo juntos: Spinoza tenía razón.

Epicuro escribió que todo discurso filosófico que no cure algún mal del alma humana es inútil; y, de hecho, la filosofía antigua puso su sabiduría al servicio del hombre y de su vocación de felicidad (que el mundo clásico no veía como un estado emocional temporal, pasajero, sino como un camino virtuoso de autoperfeccionamiento), imaginando básicamente que para dominar las pasiones es necesario apelar a la razón, aislarse del tempestuoso oleaje de la vida, ser imperturbable (ataráxico) e independiente de lo que ocurre a nuestro alrededor (autárquico).

Pero la autarquía y la ataraxia no valen para todo el mundo: antes al contrario, existe la fundada sospecha de que, al atrincherarnos en un estado de imperturbabilidad y autosuficiencia, nos arrebatamos una parte importante de la vida;³ de que esa felicidad, privada de su aspecto más inmediato,

del contacto directo con el sentir, resulta demasiado abstracta, demasiado lejana.

Por otra parte, la propia existencia de las emociones, que diseñan «el paisaje de nuestra vida espiritual y social»,⁴ atestiguan la imposibilidad de creernos autosuficientes. ¿Y si, entonces, pensáramos en buscar una alternativa a la ataraxia? Para conocer las emociones sin dejarnos dominar por ellas, para no sufrirlas ni reprimirlas, sino vivirlas, debemos empezar por aprender su lenguaje.

Las emociones que sentimos nos hacen humanos; pero para evitar que se conviertan en pasiones tristes hemos de confiar en lo que nos dicen de nosotros mismos, pero también de los demás: el alfabeto de las emociones, que se escribe en las expresiones faciales, lo aprendemos acostumbrándonos a vernos en quienes nos rodean. Sin embargo, esas reacciones físicas ancestrales, con su herencia evolutiva y su componente biológico, también se ven afectadas por los procesos internos de la mente inconsciente, de la experiencia más puramente subjetiva.

Cada una de las emociones que sentimos tiene una historia, forjada asimismo por todas las personas que la han experimentado, mencionado, cantado, revelado o estudiado. La historia de las emociones, de sus metamorfosis y de su vida secreta, está ligada no solo a la filosofía —que la ha investigado construyendo paradigmas de observación y estudio—, sino también a la literatura y a la poesía, que para William Wordsworth, uno de los primeros teóricos de las emociones

en la era moderna, no es —mira por dónde— más que una emoción revivida en la tranquilidad; en sus propias palabras: «*emotion recollected in tranquility*».

Allí donde crece la posibilidad de la filosofía, que nos permite descifrarnos a nosotros mismos, crece la literatura, que nos proporciona las herramientas para narrarnos en cuanto que seres humanos. Es decir, con la consciencia de que disponemos de un tiempo limitado, pero del que ignoramos sus límites exactos; de que somos a la vez únicos y constitutivamente semejantes a los demás; de que debemos conquistar a través de un camino fascinante y accidentado la posibilidad de decir «yo» para poder pensar en un «nosotros», para poder abrirnos a los demás y al mundo.

Michel de Montaigne abordó la redacción de sus *Ensayos* con la idea de componer una colección de máximas célebres, un florilegio de dichos de los antiguos, como estaba de moda en el Renacimiento; pero pronto se dio cuenta de que le resultaba imposible citar aquellas palabras escritas tantos siglos antes, por otros hombres a los que no había conocido más que a través de sus pensamientos confiados al papel (o al pergamino), sin verse obligado a reflexionar sobre sí. Sin entrar él mismo en escena, con su yo que poco a poco, al escribir, iba descubriendo fragmentario, contradictorio y ambivalente; con sus pensamientos, sus destemplanzas, su dolor de riñones, las cicatrices que quizá —solo quizá— ocultara, como le acusaría más tarde Rousseau de haber hecho, aprovechando las pinceladas difusas, impresionistas, con las que se atrevió a retratarse, el primero en la historia. En ese relato sobre sí mismo tan apasionado, tan profundo, tan vivo y tan vívido,

nos habla el más grandioso secreto del humanismo: por muy diversos y distantes que seamos por razones de historia, de cultura, de vida, el hecho de ser humanos nos permite hablarnos aun desde separaciones seculares, ser contemporáneos por más que nos separen los abismos del tiempo.

Este es un viaje emocional por etapas. Reconstruyendo las vicisitudes de las palabras con las que decimos lo que sentimos (para recordarnos que ninguna emoción es buena o mala en términos absolutos), cada una de esas etapas se aventura a *rememorar en la tranquilidad*, a revivir las emociones en el recuerdo, esbozando el contorno de un autorretrato: fragmentario, heterogéneo, imperfecto... Porque en nuestra vulnerabilidad todos somos iguales; y reconocernos como seres emocionales significa justamente tomar consciencia de que no somos autosuficientes, de que tenemos necesidades y de que son esas mismas necesidades las que nos hacen humanos.

Dedico este libro a todos los angustiados, los perdidos, los inquietos y los fragmentados.