

PIVE AMADOR

BREVIARIO DE SENTIMIENTOS

(A PROPÓSITO DE SPINOZA)

COLECCIÓN PERIFÉRICA
EXTRAVERTIDA EDITORIAL
SEVILLA 2019

© 2019, Pive Amador
© Cubierta: Jean-Baptiste Camille Corot, Lettrice con corona di fiori,
o la Musa di Virgilio
© Extravertida Editorial
© Colección Periférica

.....
Maquetación: Jaime Romero
.....

ISBN: 9788494899898
Depósito Legal: SE-206-2019
1ª Edición: Febrero 2019

extra
vertida
editorial

Editado en Sevilla.
Impreso por Podiprint. Antequera. Málaga.
Impreso en España – Printed in Spain

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*.

BREVIARIO DE SENTIMIENTOS

(A PROPÓSITO DE SPINOZA)



*Unos son más bien fríos y otros más emocionales.
Unos muy apasionados y otros más sentimentales. Hay
quienes son sensibileros, y también los hay susceptibles,
mojigatos o pusilánimes. De lo que no hay duda es de
que todos los seres humanos tienen sentimientos.*



*Compadre Antonio,
va por ti.*



ÍNDICE

Intro	17
Sentimientos	23
Deseo (apetito, ansia, ansiedad, anhelo, ganas, afán, empeño, capricho, antojo, inquietud, hambre, sed, codicia, avaricia, lujuria, ambición, crueldad, emulación, benevolencia, curiosidad)	33
Alegría / Tristeza (júbilo, regocijo, entusiasmo, euforia /// congoja, aflicción, amargura, consternación, abatimiento, postración, duelo, melancolía, saudade, morriña, nostalgia, añoranza)	43
Amor (querer, cariño, querencia, simpatía, apego, ternura, aprecio, devoción, afición, camaradería, amistad)	53
Odio (aborrecimiento, aversión, xenofobia, aporofobia, encono, resentimiento, rencor, ojeriza, tirria, ira, rabia, furia, cólera, misantropía, misoginia, indignación, envidia)	67
Esperanza / Miedo (temor, aprensión, terror, pavor, espanto, pánico, susto, sobresalto, horror, angustia, canguelo, timidez, hipocondría, nomofobia)	77

Contento de si (orgullo) / Arrepentimiento (amor propio /// contrición, pesadumbre, remordimiento)	87
Soberbia / Humildad	93
Gratitud	99
Compasión (lástima, piedad)	103
Admiración (Desprecio, Respeto)	109
Vergüenza (pudor)	115
Decepción (desengaño, chasco, fiasco, despecho, desilusión, desencanto)	119
Sentimiento estético (De lo bello y de lo sublime)	123
Aburrimiento / Vacío (hastío, tedio)	131
Felicidad	141
Alegres sin causa	149
BENITO SPINOZA, Semblanza	155
Bibliografía	165

BREVIARIO DE SENTIMIENTOS

(A PROPÓSITO DE SPINOZA)



INTRO

*“Yo sé que lo que siento, lo siento yo”.
Fernando Pessoa, Libro del desasosiego*

Nosotros, los humanos, muy bien podríamos decir que **en el principio fue el sentimiento**, el sentirnos vivir. Pues quien no siente que vive, no está vivo del todo, humanamente hablando.

Todos sabemos sin estudiarlos lo que son los sentimientos y las pasiones, porque los sufrimos y disfrutamos en carne propia desde que, aún muy niños, empezamos a experimentarlos y a identificarlos a través del lenguaje. Pero es bueno conocerlos mejor, saber cómo y para qué han surgido, y así aprender a llevarnos bien con ellos. De eso se trata en este breviario.

Para confeccionar este texto hemos considerado que era importante atender a distintos saberes, pues solo así es posible formarse una idea bastante completa de un mundo tan rico como el de los sentimientos. Por eso hemos atendido a la filosofía, a la biología y a la neurobiología, y también a lo que nos dice nuestro propio lenguaje, que nos ofrece preciosas informaciones sobre los sentimientos, si le sabemos preguntar. En definitiva, con este trabajo hemos pretendido desenredar la frondosa madeja

de los sentimientos para poder sentirlos mejor y así entendernos. Y es que, en resumidas cuentas, los humanos somos lo que sentimos.

Para estudiar los sentimientos en el ámbito de la filosofía nos han interesado, como se verá en el texto, muchos autores, pero sobre todos, Benito Spinoza, pues a lo largo de la historia del saber filosófico ha sido el pensador que con más detenimiento, claridad y precisión se ha ocupado de los afectos, sentimientos o pasiones. Este trabajo lo plasmó dentro de su obra cumbre, conocida como la *Ética*.

Se puede decir que Spinoza, a diferencia de sus contemporáneos Descartes, Bacon o Hobbes, fue un filósofo a la antigua, como los griegos, ya que concebía la filosofía como una ética, un arte de vivir. Pero por otro lado fue un hombre que se adelantó a su tiempo, pues como escribe el neurobiólogo Antonio Damasio, *“podía pensar sobre la mente y el cuerpo de maneras que no solo estaban en profunda contraposición al pensamiento de la mayoría de sus contemporáneos, sino que son notablemente actuales más de trescientos años después”*. Se puede decir, incluso, que hay un Spinoza proto-biólogo, dado que muchos de los avances actuales de la ciencia de las emociones y de los sentimientos son coherentes con las proposiciones que nuestro pensador

empezó a enunciar. Como sucede en ocasiones a lo largo de la historia, uno de los valores de la buena filosofía es que prefigura a la ciencia.

La filosofía de Spinoza nos anima a estudiar y comprender los sentimientos, las pasiones y sus causas, pues en la medida en que seamos capaces de hacerlo podremos disfrutarlos o alejarnos del efecto negativo que ejercen muchas veces sobre nosotros. Y es que, como escribió este pensador holandés de origen hispano, *“una pasión solo es verdaderamente mala cuando nos impide pensar”*. Eso si, debemos comprender nuestros sentimientos y pasiones, pero no atacarlos, ya que hacerlo significaría atacar a la vida en su raíz, como sentenció Federico Nietzsche. Y como escribió Miguel de Montaigne, *“el hombre tiene que conformarse con sujetar y moderar sus inclinaciones, pues hacerlas desaparecer no está al alcance de su débil poderío”*.

En lo que a la ciencia se refiere podemos afirmar que el primer sabio que aportó información importante sobre el funcionamiento del cerebro fue el español Santiago Ramón y Cajal (1852-1934), que recibió el premio Nóbel de Medicina en 1906. Desde entonces, el avance de la biología y la neurobiología ha sido muy grande, y a partir de los años noventa del siglo XX gracias a la investigación con

la tomografía axial computerizada (TAC) y los escáneres de resonancia magnética se pueden observar con bastante precisión los procesos del cerebro. Esto ha permitido empezar a conocer el sistema límbico, que parece ser la principal sede donde vienen a concentrarse las emociones y sentimientos que surgen por todo nuestro cuerpo. Y aunque las pasiones humanas no pueden explicarse únicamente en virtud de procesos neuroquímicos, hay que reconocer que la biología y la neurobiología actuales nos aportan interesantísimas informaciones sobre cómo surgen los sentimientos y las funciones decisivas que desempeñan en nuestra supervivencia.

Además de la filosofía, la biología y la neurobiología, ha sido muy importante para componer este breviario la gran información que nos ofrece sobre los sentimientos y las pasiones nuestro propio lenguaje. Y es que solo a través del idioma que hablamos, que representa mejor que nada nuestra forma de pensar y sentir colectiva e histórica, podemos verbalizar e interiorizar los sentimientos, y calibrar los distintos matices y modalidades en que se manifiestan. Gracias al lenguaje sabemos, por ejemplo, que el amor se puede concretar en sentires como la querencia, la simpatía, el apego, la ternura, la amistad etc., o que el odio se puede manifestar en forma

de aborrecimiento, aversión, encono, resentimiento, tirria, misoginia, envidia... En definitiva, nuestro propósito ha sido tejer este breviario sobre los sentimientos con los hilos del saber filosófico, del científico y, por supuesto, de la sabiduría popular.



SENTIMIENTOS

“Yo tengo sentimientos y no pienso avergonzarme de ellos. No quiero reprimirlos, quiero tenerlos. Son muchos y se contradicen, no debemos intentar reducirlos a un denominador común. Cuando estallan con excesiva violencia, uno puede sosegarse consignándolos”.

Eliás Canetti, El suplicio de las moscas

Sostiene Spinoza, con expresión metafísica, que **todos los seres somos modos distintos de una misma y única sustancia**, a la que podemos llamar, según queramos, Dios o Naturaleza (*Deus sive Natura*). Y continúa señalando que...

Los sentimientos son las modificaciones que experimentamos los modos humanos, lo que nos sucede, lo que nos pasa. Los efectos que ejercen otros modos sobre el nuestro. Los sentimientos reflejan las afecciones del cuerpo y son también ideas que nos formamos de estas afecciones.

Más de tres siglos después, y en sintonía con el pensamiento de Spinoza, la neurobiología actual considera que...

Los sentimientos son sensores del interior del organismo que dan testimonio de la vida en el seno de nuestra mente, y de los que surgen imágenes mentales de los distintos estados del cuerpo. Por lo tanto, los sentimientos son ideas del cuerpo en determinadas circunstancias.

Por otra parte, María Moliner nos dice en su excelente diccionario que sentir es la capacidad de recibir las sensaciones o las alteraciones del propio organismo, pero también la capacidad de emocionarse, o de desear, y el acto de ser afectado por estímulos espirituales.

La palabra “sentir” es un término que tiene un amplio significado, como lo tenía el *sentire* latino, pues hace referencia, tanto a la percepción física del mundo como al sentimiento que nos provocan las cosas, y también al pensamiento que todo ello propicia. De lo que se desprende que en nuestra evolución los sentimientos son anteriores a la razón. Y no solo anteriores, sino propulsores de ésta, pues se puede decir que la racionalidad es una emanación del sentir. “*Lo pensado es, no lo dudas, lo sentido*”, escribió Unamuno en su *Credo poético*. Por eso, contra lo que comúnmente se piensa, los sentimientos y la razón no son necesariamente enemigos. Eso sí, unas veces colaboran entre si y otras veces chocan, sobre todo cuando los sentimientos se desbocan en pasiones. Pero no hay que olvidar que, en principio, los sentimientos no dejan de ser alarmas que nos avisan de cómo van las cosas. De ahí, que el que no atiende a estas importantes llamadas sea un insensato.

Los griegos y los romanos designaban los sentimientos con los términos *pathos* y *passio*, palabras que nos remiten al dolor y a la pasión. Esto nos indica que lo que más ha preocupado de los sentimientos ha sido siempre el soberano poder que ejercen sobre los humanos. Tanto es así que San Agustín llegó a afirmar que los sentimientos son una enfermedad del alma. Immanuel Kant, más sensato en este caso, nos dejó escrito en su *Metafísica de las costumbres* que para que la vida humana sea posible son fundamentales cuatro sentimientos: el sentimiento moral, la conciencia moral, el amor al prójimo y el respeto por sí mismo.

El recelo ante los sentimientos puede ser la razón principal de que no hayan sido nunca un tema predilecto en la historia de la filosofía. Por eso resulta tan necesario el pensamiento de Benito Spinoza. Nuestro filósofo continúa diciéndonos...

Cada uno, cada modo, en cuanto puede, se esfuerza por perseverar en su ser. A este esfuerzo por sobrevivir y desarrollar las potencialidades lo bautiza con el término latino *conatus*. Pues bien, según la biología, ese *conatus*, o esfuerzo por sobrevivir, sería la fuerza motora en la creación de un conjunto de disposiciones que el cuerpo organiza en busca de su supervivencia y bienestar, y que en biología se llama **homeostasis**. La homeostasis ha

existido desde que empezó la vida y hace referencia al proceso por el cual se contrarresta la tendencia de la materia hacia el desorden y la destrucción. La homeostasis, como hemos dicho, genera acciones en busca de la supervivencia y el bienestar, lo que inevitablemente supone una proyección hacia el futuro y un impulso constante a la evolución, dentro de la cual surgió la más apasionante de las creaciones de nuestra historia; los sentimientos.

Como nos señala Antonio Damasio en su libro *El extraño orden de las cosas*, los sentimientos no aparecieron cuando lo hizo la vida, pues fue necesario que mucho antes surgieran los sistemas nerviosos. Estos sistemas, gracias a su “eléctrico cableado”, permitieron que el organismo vivo estuviera plenamente conectado y pudiera llevar a cabo un proceso de cartografía del entorno y de su interior. Así, las percepciones del mundo externo, obtenidas a través de los sentidos, y las del mundo interno, que se manifiestan en sensaciones como el bienestar o el dolor, son las que provocan la aparición de los primeros y más elementales sentimientos, y lo que propicia, a su vez, la formación de la mente. Además, las percepciones del mundo externo y las sensaciones del mundo interno dan lugar también a una aparición decisiva en nuestra historia; la de la subjetividad. Subjetividad que revela y proclama

Fernando Pessoa cuando escribe: *“yo sé que lo que siento, lo siento yo”*.

Seguimos a Damasio, que nos dice que a medida que el aprendizaje y la memoria avanzaban, los individuos pudieron establecer y evocar recuerdos de hechos y acontecimientos, dando paso así a un modo de inteligencia basado en los sentimientos y en el conocimiento. Dentro de este largísimo proceso, la aparición del lenguaje verbal resultó decisiva, pues a partir de entonces la creatividad se multiplicó con el nuevo medio de actuar, el de los sentimientos y las ideas, capaces de concretar acciones, prácticas y utensilios. De esta manera, la evolución cultural se sumó a la evolución genética.

Los sentimientos, creados por la homeostasis, actúan como agentes que revelan a la mente la situación de la vida en cada momento. Son así, las experiencias subjetivas del estado vital, e intervienen como agentes de motivación para responder a un problema, y como agentes de control del éxito o del fracaso de la respuesta a ese problema. Esta es la razón por la que la evolución los ha preservado. Hay que tener en cuenta también que el ser humano, a diferencia de la mayoría de los animales, se caracteriza por nacer muy poco determinado por naturaleza y necesitar una larga crianza. Y es esta poca determinación con la que venimos al mundo

la que ha propiciado que desarrollemos de forma especial los sentimientos y el intelecto, y que éstos nos puedan “liberar” de la absoluta tiranía de los genes y nos permitan vislumbrar y poder alcanzar cierto grado de libertad.

Sentimientos y Emociones.

Conviene en este punto que hagamos una aclaración importante. Hay que distinguir los sentimientos de las emociones, pues están tan relacionados que tendemos a confundirlos. Las emociones son fenómenos eminentemente físicos, que se reflejan en acciones o movimientos, muchos de ellos visibles, pues se producen en la cara, en la voz y en conductas concretas. Las emociones son comunes a todos los vertebrados y expresan las relaciones fluctuantes del cuerpo y su entorno. En cambio, los sentimientos son privativos del ser humano, pues suponen la conciencia reflejada del cuerpo emocionado del sujeto. Por ejemplo: el apego y la agresividad son patrimonio común de los animales, pero el amor y el odio sólo pertenecen a la persona. Parece evidente que las emociones preceden a los sentimientos en la historia de la vida, pues son como un paso previo. Cuando las emociones se hacen conscientes, o sea, cuando no solo las experimentamos, sino que tam-