

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.