

EL TIEMPO DE LAS EMOCIONES

Magdalena Bosch. Universitat Internacional de Catalunya

1. Las emociones nos introducen en la vida

Séneca concibió la vida feliz como un equilibrio silencioso: un silencio del espíritu, un reposo o quietud. La felicidad era para él casi indiferencia, salvando los bienes intelectivos, que son los únicos que considera bienes y que no se gozan emocionalmente. La aportación de Séneca sobre el bien y la virtud es de una magnitud parecida a la laguna que dejó respecto de las emociones. No las ignora, pero las considera poco menos que un estorbo: Una perturbación. El final del *De vita beata*, puede leerse como una alusión a las emociones. Al terminar sus consideraciones a cerca de la verdadera felicidad, recuerda que las pasiones acechan peligrosa y constantemente al alma. Así concluye su tratado: «¿Acaso ahora mismo, aunque apenas lo sintáis, no agita y envuelve el torbellino vuestras almas, que rehuyen y buscan las mismas cosas, y tan pronto las eleva a lo más alto como las arrastra a los más hondos abismos?»¹.

Lo más alto, o más rastrero, puede vivirlo el espíritu humano por sus pasiones. Ellas le elevan o por ellas descende, hasta el fondo de lo ruin, triste, o doloroso. Ellas son lo mejor o lo peor, la felicidad o la amargura. Un «torbellino» de pasión o de tedio, un sentimiento envolvente de expansión, o de pesadumbre. Las emociones nos embargan para liberarnos o someternos, para hacernos reír o llorar, para vivir el gozo del amor o el sufrimiento del odio. Pero siempre, para *vivir*.

Dijo Schiller que la esperanza nos introduce en la vida. Las emociones son la vida. El hombre se estremece interiormente, ante los sucesos que le toca vivir, o ante las iniciativas que proyecta ilusionado, o el resabio de decepciones pasadas. El vivir del espíritu humano es una vibración, y vibrar es sentir, emocionarse. El sentimiento es percepción de la propia vida, aunque sea un sentimiento doloroso. Así lo vio Bécquer, que tras quejarse de la monotonía con que se suceden los días, concluye: «¡Ay!, A veces me acuerdo suspirando/ del antiguo sufrir... / amargo es el dolor; pero siquiera, / ¡padecer es vivir!»².

El tedio y el aburrimiento son la ausencia de emociones, y se parecen a un estado de letargo que puede resultar más repugnante que el dolor. Éste, al fin y al cabo, es una pasión humana. Es humano padecerlas, sean positivas o no lo sean. El

¹ Séneca, *Sobre la felicidad*, Alianza, Madrid, 1997, p. 107.

² G. A. Bécquer. Esos versos están precedidos por otros, que les dan mayor sentido: «Así van deslizándose los días/ unos de otros en pos, / hoy lo mismo que ayer..., y todos ellos/ sin goce ni dolor» en *Rimas y leyendas*, Espasa-Calpe, Madrid, 1983, p. 41.

mismo vivir es importante y deseado. Y padecer es también sentirse vivo. Es muy difícil valorar cuál es un peor padecimiento: el dolor, o el aburrimiento vital.

Unido a las vivencias emocionales, está el tiempo. El alma vibra en el tiempo. Percibirnos a nosotros mismos apasionados, emocionados; es percibir que el tiempo transcurre.

La vida es subjetiva, de cada uno. Se vive por dentro. Lo de fuera se percibe, se estudia, admira, se conoce, más o menos; pero sólo si se interioriza se vive. Y esa acogida interior se da en el tiempo. Como dice Marina: «A la percepción de lo existente se une el cortejo de lo que sobrevuela el tiempo: el arrepentimiento, la decepción, la esperanza, el proyecto, la anticipación, la amenaza»³.

Es otra dimensión del tiempo, una cualidad que neutraliza sus medidas. Es un tiempo distinto, es el tiempo vivido. Es un tiempo que recuerda al de Orfeo.

2. Tiempo órfico

Tomo esta expresión en el sentido en que Rilke la contrapone al reloj: ese tiempo que no miden sus agujas y que nos presenta el cambio, y lo propicia. Como Orfeo con su lira, nuestras emociones cambian el mundo en ese tiempo. Dentro de él está lo que permanece, «Sobre este cambio, este andar, / más libre y más extenso, / dura aún tu pre-canto, / dios de la lira»⁴.

Si hay un tiempo de las emociones éste ha de ser el verdaderamente nuestro, el que medimos por lo que vivimos. Ese es el tiempo de nuestra autenticidad, que transcurre mientras «avanzan a pasitos los relojes a la vera de nuestro día auténtico»⁵.

En ese tiempo, cada hora está presente en la anterior, y en la siguiente. Todos los momentos están unidos dentro de nosotros. «El tiempo pasado y el tiempo futuro/ lo que podía haber sido y lo que ha sido/ apuntan a un solo fin, que está siempre presente»⁶.

Pero no es sólo el pasado y el futuro lo que nos hace vivir las emociones. Es también el presente. Ellas, en realidad, son vividas siempre en presente. *La vivencia de las emociones se da en el presente.* En este sentido son un catalizador de nuestra existencia. Y un valor añadido. Un aumento de intensidad en la vida misma y en la realización de su autenticidad. Lo contrario es lo que le sucede al personaje de Fisher, el caballero de la armadura, al descubrir desconsolado que ha pasado su vida preocupado por lo ya realizado y lo por venir, y nunca había disfrutado lo que pasaba en el momento⁷. Se le escaparon los fragmentos de presente, que son los fragmentos de realidad personal. Vivir con intensidad emocional es un modo de ahondar en la propia vida, de anclarla más fuertemente en su autenticidad, de hacer emerger el fondo del yo.

³ J. A. Marina, *Teoría de la inteligencia creadora*, Anagrama, Madrid, 1993, p. 21.

⁴ R. M. Rilke, *Los sonetos a Orfeo*, I, XIX, Cátedra, Madrid, 1987, p. 153.

⁵ R. M. Rilke, *Los sonetos a Orfeo*, I, XII, p.145.

⁶ T. S. Eliot, «Burnt Norton» en *Poemas reunidos* I, Alianza, Madrid, 1995, p. 192.

⁷ Cfr. J. Fisher, *El caballero de la armadura oxidada*, Obelisco, Barcelona, 1997, p. 25.

La falta de intensidad presente, produce la decepción futura. Una mirada regresiva puede poner en evidencia que existen en nuestro pasado faltas de autenticidad o intensidad. Otro célebre personaje describe la decepción que produce esta experiencia: «Mientras sin paz ni sosiego/ la cumbre de la grandeza/ escala nuestra simpleza, / bajo el traje palaciego/ siéntese vago rumor/ de marchitas ilusiones, / de punzantes decepciones/ y de quejas sin dolor»⁸. Lamenta la discordancia entre lo exterior y lo interior. Entre lo auténtico y lo que lo es menos, si no se ha vivido desde dentro.

En cambio, *el objeto de las pasiones, sí suele encontrarse en el pasado o el futuro*. Como las citadas más arriba. Así sucede con la nostalgia. La nostalgia es echar de menos algo que no está en el presente, que no podemos gozar ahora, y que deseamos. «La nostalgia es un sentimiento cercano a la tristeza, y por eso un poco negativo, con el cual el hombre se refiere al pasado con preferencia, y lamentando que ya no sea. Pero es más valiosa la nostalgia de futuro. El hombre *presiente*, y ese presentimiento no tiene nada que ver con una vida anterior mejor, que el futuro es mejor que el presente»⁹.

Ese presentimiento de un futuro mejor, es la esperanza. La nostalgia de futuro es la esperanza: El hombre habla y sueña de futuros días mejores, corre a la caza de un fin feliz, espera siempre una mejoría; no es una locura vana y vacía, es una sincera voz interior¹⁰. Todo depende de cómo se hayan vivido, y de cómo se asume el pasado o se proyecta el futuro.

El pasado se puede percibir como pérdida: lo que no ha de volver. Una parte de nosotros que se consumió: un final relativo. Pero también puede mirarse como acumulación: lo que se ha ganado mientras tanto, lo que ya es realidad, una parte de nosotros realizada, o que ha crecido. Un relativo comienzo: comenzamos cada cosa que hacemos, comenzamos a cada momento. Así Frankl llama la atención sobre este modo de evaluación de la propia existencia: uno puede pasar cada hoja de calendario lleno de orgullo y alegría, considerando todo lo que ha escrito en esas notas, todo lo que quedó «escrito» en su vida¹¹.

Hay un único momento en que consideremos saciada nuestra capacidad de emocionarnos. Me refiero al final de la vida, cuando la vejez se vea a sí misma como llegando a un término. Al menos Cicerón pensó en esa posibilidad. Si se han vivido las emociones intensamente, en la senectud puede uno considerar cumplida esa faceta de su vida: «del mismo modo que tienden al ocaso esos deseos de edades anteriores, así también esos de la ancianidad, y, al suceder esto, la saciedad de la vida

⁸ E. Rostand, *Cyrano de Bergerac*, Espasa-Calpe, Madrid, 1994, p. 260. Esta estrofa la recita el Duque, y va precedida por los siguientes versos: «Si. Al ocaso de la vida,/ aun sin turbar mi reposo/ ningún recuerdo afrentoso,/ siéntome el alma oprimida/ por dudas mil, que a engendrar/ llegan, por modo violento, / cuando no un remordimiento, un profundo malestar». Tras la estrofa citada, concluye: «Así, al subir esas puertas,/ escucháis vos el crujido/ de vuestro negro vestido/ que arrastra las hojas muertas».

⁹ L. Polo, *¿Quién es el hombre?*, Rialp, Madrid, 1998, p. 60.

¹⁰ F. von Schiller, *Poesía filosófica*, «Esperanza», Hiperión, Madrid, 1991.

¹¹ Cfr. V. Frankl, *Psicoanálisis y existencialismo*, F.C.E., México, 1983, p. 70.

trae el tiempo que está lo suficiente sazonado para la muerte»¹². En ese caso el pasado se vive como cierta plenitud emocional.

Esa saciedad no es cansancio, ni aburrimiento. Es más bien algo tan sencillo como notar, al final de la vida, que se ha vivido. Esa saciedad se acerca a la satisfacción.

3. Pasado y futuro del dolor

La alternancia de las emociones contribuye a su vehemencia. Pasar de unas a otras hace más viva su experiencia, y su sucesión se da en el tiempo. En la literatura se encuentran numerosas descripciones de las emociones y sus tiempos. En ocasiones se hace referencia explícita al papel que el tiempo juega en el modo de interiorizar un sentimiento o una pasión. El dolor es buen ejemplo de ello.

El dolor tiene sus propios tiempos. Lewis dice que cuando uno está sumido en él, «no hay nada más que tiempo. Tiempo en estado casi puro, una vacía continuidad»¹³. El peso del dolor produce un cambio existencial: El acto de vivir se vuelve distinto por doquier¹⁴.

El *futuro* del dolor es el miedo: «La pena se siente como miedo. Aunque tal vez fuera más exacto decir que como un 'suspense'. O como una expectativa; eso es. Es como estar colgado a la espera de algo que va a pasar. Esto confiere a la vida una sensación permanente de provisionalidad»¹⁵.

Al principio de sus confidencias, al describir los sentimientos que padece tras la muerte de su mujer, Lewis afirmaba: «Yo no es que esté asustado, pero la sensación es la misma que cuando lo estoy»¹⁶. Es una consecuencia lógica del sufrimiento: temer su prolongación. Sufrir da miedo: Miedo a que se avive, a que crezca, a que duela más.

El *presente* del dolor es la desidia¹⁷: el desinterés absoluto. Todo parece insustancial. Y cuesta un esfuerzo enorme superar esa desgana. Ante la fuerza del dolor, todo lo demás languidece, se vuelve tenue, insípido.

El *pasado* del dolor es el desencanto. Se desvanece una esperanza, y toda la fuerza de la ilusión que se alimentaba hiere nuestro espíritu. El ímpetu expansivo que nos elevaba, se convierte en un peso que nos abruma. Lo maravilloso huye, y queda lo terrible. El gozo se convierte en horror. Como le sucede a Hiperión, al descubrir la impostura de Alabanda, hasta entonces su mejor y admirado amigo: «Como una serpiente furiosa que trepa inexorable por rodillas y caderas, enlaza todos los

¹² Cicerón, *De la vejez*, Editorial Juventud, Barcelona, 1981, p. 146.

¹³ C. S. Lewis, *Una pena en observación*, Anagrama, Barcelona, 1994, pp. 49-50.

¹⁴ *Ibid.*, p. 20.

¹⁵ *Ibid.*, p. 49.

¹⁶ *Ibid.*, p. 9. Transcribo el párrafo completo: «Nadie me había dicho nunca que la pena se viviese como miedo. Yo no es que esté asustado, pero la sensación es la misma que cuando lo estoy. El mismo mariposeo en el estómago, la misma inquietud, los bostezos. Aguanto y trago saliva».

¹⁷ C. S. Lewis, *Una pena en observación*, p. 11.

miembros del cuerpo y luego hunde sus dientes venenosos en el pecho, y luego en la nuca, así era mi dolor, así me ahogaba con su terrible abrazo»¹⁸.

El pasado del dolor es terrible por lo irremediable. No es sólo la desilusión, lo que duele; sino su inexorable realidad. Su contundencia, su calidad de desenlace, el sello de lo consumado. El desengaño es quizás el sentimiento que provoca una mayor sensación de impotencia, que es un poderoso acicate del padecimiento.

El tiempo del dolor adquiere más relevancia cuando se experimenta el contraste con la felicidad. Encontramos otra descripción de ello en la *Divina comedia*. Francisca, hija del señor de Ravena, llora desde el infierno la felicidad pasada: «No hay dolor más vehemente que el recordar en la miseria los tiempos felices»¹⁹. Es más cruel el sufrimiento, cuando se siente contrapuesto a una felicidad que se poseyó en algún momento.

En este caso el pasado del dolor es la felicidad: la felicidad perdida. Y el dolor es una herida más abierta y sangrante, cuanto más fuerte siente la ausencia del bien que le ha sido arrebatado. Cuanto más animosa y vigorosamente gozó la felicidad, tanto más recio es el dolor en su futuro.

Pero también sucede lo contrario, la felicidad ilumina con más resplandor después de un pasado doloroso. En *Hiperión* encontramos una descripción de esta felicidad: «Nunca había experimentado de forma tan completa aquella antigua sentencia del destino: que una nueva felicidad nace en el corazón cuando se mantiene firme y logra soportar y atravesar la medianoche de la pesadumbre, y que, como el canto del ruiseñor sólo se oye en la oscuridad, el himno de la vida del mundo sólo se deja escuchar en nosotros en el fondo del dolor»²⁰.

Magdalena Bosch
Universitat Internacional de Catalunya
Facultat d'Humanitats
C/Inmaculada, 22
08017 Barcelona

¹⁸ F. Hölderlin, *Hiperión*, Hiperión, Madrid, 1998, p. 58.

¹⁹ Dante, *Divina comedia*, (Canto V), Barcelona, 1870, p. 25.

²⁰ F. Hölderlin, *Hiperión*, p. 209.