

# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**D. José Antonio Marina**

Catedrático de Bachillerato,  
Escritor, premio NADAL de ensayo

**“Itzal gabeko zuhamurrik ez”**

(Herrikoia)

**“Defiende tu derecho a pensar, porque incluso pensar de manera errónea es mejor que no pensar...”**

Hypatia de Alejandría

## LOS SENTIMIENTOS Y LA MEMORIA PERSONAL

### 1

En 1934, Jean Piaget publicó *La construcción de lo real en el niño*. A mí, que venía de la fenomenología, aquel libro me fascinó cuando lo leí, porque daba un fundamento psicológico a los fenómenos de constitución del mundo intencional que la fenomenología se contentaba con describir. Mostraba que el niño construye literalmente su mundo mediante acciones exploradoras, en lugar de limitarse a recibir una imagen perceptiva del entorno. El niño no conoce el mecanismo de sus propias acciones y, por tanto, no sabe separarlas de los objetos reales. El universo infantil lo componen figuras que emergen de la nada en el momento de la acción para volver a la nada cuando la acción ha terminado.

El recién nacido llega provisto de unos esquemas sensorio-motores muy elementales, con los que va a emprender la colosal tarea de reinventar el mundo e inventarse a sí mismo. Algo así como meter el mar en un pocillo excavado en la playa. El desarrollo de su inteligencia consistirá en ir construyendo esquemas cada vez más flexibles y poderosos, que le permitan asimilar la realidad y acomodarse a ella.

A Piaget sólo le interesó la evolución de la inteligencia. A mí me interesa la evolución de la *inteligencia afectiva*. El bebé nace con unos esquemas sensorio-motores, pero también, como he repetido demasiadas veces ya en este libro, con unos esquemas efectivos. A partir de ellos va a construir sus estructuras efectivas, alumbrando al mismo tiempo un mundo donde no sólo hay plantas y piedras y animales, sino donde las plantas son venenosas o nutritivas, las piedras cobijan o aplastan y los animales son un peligro o una salvación.

Esta unión de la inteligencia afectiva y de; mundo abierto por ella constituye lo que llamo la memoria *personal*. Es el conjunto de nuestras creencias, pero es fundamentalmente el conjunto de nuestros hábitos.

La noción de memoria está tan desbaratada que tengo que dedicar unos párrafos a ordenarla. La memoria no es un archivo de información. La memoria es una estructura neuronal capaz de asimilar información, cambiar al hacerlo, y capaz también de producir o reproducir las informaciones. Es un conjunto, pues, de hábitos operativos que intervienen en todas nuestras conductas intelectuales, efectivas, motoras. Vemos desde lo que sabemos, comprendemos desde lo que sabemos, actuamos desde lo que sabemos, creamos desde lo que sabemos. Pero este saber es, sobre todo, un saber hacer. Lo que normalmente se considera la única función de la memoria -repetir la información- es sólo una de sus funciones, y de las más pobres. No tenemos memoria, sino que somos memoria.

A lo largo de este libro ha aparecido continuamente la dualidad estructuras fisiológicas/aprendizaje. Somos sistemas biológicos cargados de información. Me resulta incomprensible que las teorías de la personalidad no reconozcan que tienen que ser teorías de la memoria personal. En este capítulo voy a estudiar otro componente de; balance sentimental. Estoy investigando, no lo olvide el lector, los ingredientes subjetivos que determinan que en una situación concreta un sujeto concreto experimente un sentimiento concreto. Pues bien, uno de ellos es, sin duda, el conjunto de *creencias, expectativas, costumbres* que un individuo tiene.

Comenzaré estudiando las creencias. Con este nombre de- signo la representación básica del mundo mantenida por la memoria. Ortega las describió tan bien que le tomo prestada la palabra. Analice el lector cualquier comportamiento suyo, aun el más sencillo en apariencia. El lector está en su casa y, por unos y otros motivos,

resuelve salir a la calle. ¿Qué es en todo este comportamiento lo que propiamente tiene el carácter de pensado, aun entendiendo esta palabra en su más amplio sentido, es decir, como conciencia clara y actual de algo? El lector se ha dado cuenta de sus motivos, de la resolución adoptada, de la ejecución de los movimientos con que ha caminado, abierto la puerta, bajado la escalera. Todo esto en el caso más favorable. Pues bien: aun en ese caso y por mucho que busque en su conciencia, no encontrará en ella ningún pensamiento en que se haga constar que hay calle. El lector no se ha hecho cuestión en ningún momento de si la hay o no la hay. ¿Por qué? No se negará que para resolverse a salir a la calle es de cierta importancia que la calle exista. En rigor, es lo más importante de todo, el supuesto de todo lo demás. Sin embargo, precisamente de ese tema tan importante no se ha hecho cuestión el lector, no ha pensado en ello ni para afirmarlo ni para ponerlo en duda. ¿Quiere esto decir que la existencia o no existencia de la calle no ha intervenido en su comportamientos Evidentemente no. La prueba se tendría si al llegar a la puerta de su casa descubriese que la calle había desaparecido, que la tierra concluía en el umbral de su domicilio o que ante él se había abierto una sima. Entonces se produciría en la conciencia del lector una clarísima y violenta sorpresa. Esta sorpresa pone de manifiesto hasta qué punto la existencia de la calle actuaba en su estado anterior, es decir, hasta qué punto el lector contaba con la calle aunque no pensaba en ella y precisamente porque no pensaba en ella.

Esto es verdad, pero no es toda la verdad, ni siquiera la más importante. Así se describe sólo la cara visible de las creencias. Lo importante es que son hábitos mentales, que funcionan con la misma constancia que los hábitos musculares, por ejemplo. Un tenista usa sus creencias motoras, como un budista utiliza sus creencias religiosas. Ambos han modificado mediante el aprendizaje su manera de responder a una situación. A estos efectos, la contundencia de una conclusión o de un *smash* no se diferencian apenas.

*La memoria personal -híbrido de fisiología e información- es el núcleo duro de la personalidad.* Incluso los conductistas interesados en la evaluación conductual han admitido la idea de personalidad,

considerándola no como una sustancia subyacente a las conductas, sino -en expresión de Wallace- «como un repertorio de respuestas», concebida, pues, en términos de habilidades o capacidades de respuesta aprendidas. La idea es retomada por Peterson. Según Staats, los constituyentes de la personalidad, desde una interpretación conductual, son los «repertorios básicos de conductas», y son éstos los que, junto con la situación estimular, poseen valor causal en la determinación de respuestas. Sólo tengo que añadir que entre esas respuestas se encuentran los sentimientos.

## 2

La psicoterapia hace tiempo que se dio cuenta del protagonismo de las creencias en los dramas sentimentales. Las teorías de Ellis y de Beck se fundan en este hecho. Muchos trastornos depresivos tienen en su origen una creencia falsa. Beck cuenta, por ejemplo, la historia de una mujer de treinta años, con dos niños y recientemente divorciada, que acudió a su consulta sufriendo una depresión que había comenzado poco después de su ruptura matrimonial, cuando se mudó de un ambiente rural a un ambiente urbano, en el que sus hijos sufrieron problemas de adaptación.

Según Beck, en la génesis de la depresión funcionó una creencia básica, implícita, que puede formularse así: «Si soy agradable (si me ocupo de los demás, y parezco brillante y atractiva) no me sucederán cosas malas (divorcio, problemas con los niños).» A partir de esta creencia pueden suscitarse dos sentimientos distintos, dos balances sentimentales diferentes. Para mayor claridad, los expondré como si cada uno de ellos fuera el resultado de un silogismo. La paciente posiblemente nunca los pensó de forma expresa, pero es muy posible que estuvieran actuando solapadamente en su conducta.

El primer silogismo sería: «Si soy agradable, las cosas me irán bien. Las cosas me van mal, luego no soy agradables.» Conclusión sentimental: *depresión y culpabilidad*.

Segundo silogismo: «Si soy agradable, las cosas me irán bien. Soy agradable, pero me van mal. El mundo es injusto.» Conclusión sentimental: *cólera o indignación*.

El lector se habrá percatado de que hay algunas diferencias en los dos silogismos. " primera premisa es común. La segunda, en cambio, incluye una valoración del sujeto sobre sí mismo. Es esta diferencia la que va a desencadenar un sentimiento u otro. En el segundo caso el sujeto se siente seguro de su comportamiento: se sabe o se cree agradable. En el primero, es eso precisamente lo que está en cuestión para el sujeto. Descubrimos aquí dos ingredientes distintos del balance: uno es la creencia amplia, básica, sobre cómo funciona el mundo, ex- puesta en la primera premisa. Afirma una relación entre un comportamiento y los efectos de ese comportamiento.

El otro ingrediente es el concepto que tenemos sobre nosotros mismos, acerca de nuestro comportamiento, y sobre la configuración de nuestro *self*. Ambos van unidos, como se ve en los ejemplos, pero en este capítulo sólo me ocuparé de las creencias generales.

Beck comprobó que sus pacientes se recuperaban cuando cambiaban algunas de esas dos creencias. A eso se enderezaba la terapia. Lo que uno piensa acerca de sus problemas, inclu- yendo la misma depresión, puede agravarla o aliviarla.

Los libros de divulgación terapéutica -que en su mayor parte suelen ser basura bibliográfica- repiten alegremente que todo cambiará si se cambia de modo de pensar. No se dan cuenta de que la estructura psicológica de una creencia no puede confundirse con la estructura psicológica de una opinión. Se puede cambiar de opinión como de peinado. El cambio de creencias es más difícil. Isaak M. Marks, un gran especia- lista en miedos, ha recordado que los fóbicos no se encuentran mejor cuando se les explica que sus preocupaciones no tienen base alguna. Las opiniones, incluso los conocimientos, se mueven en un territorio más superficial que las creencias. Según el modelo que propongo, las creencias tienen un enraizamiento neuronal más profundo: son *hábitos de la memoria*. Les pondré un ejemplo. Martin Seligman, autor de una famosa teoría sobre la depresión, ha intentado explicar por qué las mujeres sufren el doble de depresiones que los hombres. Lo atribuye a la distinta manera que tienen de pensar en sus problemas. Los hombres tienden a actuar, mientras que las mujeres tienden a contemplar su depresión, volviendo sobre ella una y otra vez, intentando analizarla y determinar sus fuentes. Es lo que llaman los psicólogos ruminación. Se trata de un estilo de pensar, un hábito que se refuerza, además, con el ejercicio. Sólo cuando

interpretemos las creencias como un hábito mental, que tiene la misma estabilidad, facilidad de respuesta y potencia que los hábitos musculares, comprenderemos lo que de verdad hay en la explicación cognitiva de las depresiones o de los sentimientos.

Este siglo ha presenciado epidemias de crueldad que nos resulta difícil comprender. En la documentación del proceso de Nüremberg se menciona el caso del comandante del campo de concentración de Janovski, Willhaus, que «por simple deporte y para entretenimiento de su mujer y su hija, solía disparar periódicamente desde el balcón de su despacho con un fusil automático sobre los reclusos que trabajaban en los talleres. Algunas veces prestaba el fusil a su mujer, que también disparaba. En algunas ocasiones, y para divertir a su hija de nueve años, Willhaus ordenaba lanzar al aire niños de dos a cuatro años mientras disparaba sobre ellos. Su hija aplaudía y gritaba: "¡Papá, hazlo otra vez!" Y él lo hacía de nuevo». ¿Cómo es posible tanta insensibilidad? Hay, por supuesto, otros elementos, pero uno de ellos es la creencia básica inculcada en esos sujetos. Si los judíos son tan sólo homúnculos, no hay que sentir hacia ellos lo mismo que se siente hacia los seres humanos.

Durante el juicio que se siguió contra el teniente Calley, responsable de la matanza de My-Lay, un trágico suceso de la Guerra del Vietnam en el que se asesinó a hombres, mujeres y niños, el acusado se defendió diciendo: «Se me ordenó dirigirme hacia allá y destruir al enemigo. Era mi tarea de ese día. No me senté a pensar en las mujeres, hombres, niños. Todos eran clasificados por igual, y eso es lo que yo aprendí: a considerarlos estrictamente como enemigos» (T. Tiede, *Calley: Soldier or Killer?*, Nueva York, Pinnacle Books, 1971, p. 38).

Los sentimientos femeninos y masculinos son un buen ejemplo del influjo de las creencias. Obran sobre diferencia, % biológicas, sin duda, pero introducen entendidos y malentendidos, expectativas, presiones, juicios sociales, aprendizajes por observación, adoctrinamientos. Al final, nadie sabe ya lo que es naturaleza y lo que es cultura.

Todo sistema de creencias, todo modelo del mundo, incluye expectativas. La inteligencia sirve, sobre todo, para predecir el futuro. Lo que esperamos es fuente de sentimientos buenos y malos, de decepciones o triunfos. No me extraña que haya tal gran disputa sobre el esperar. Para muchos autores, no hay vida sin esperanza. Para Spinoza habla que librarse cuanto antes de ella y de su compañero, el miedo, porque ambos nos esclavizan. Marta experimentó angustia al ser abandonada porque esperaba otra cosa. Se había creído segura cuando estaba en precario.

La influencia cultural determina el repertorio afectivo de una sociedad. Proporciona un repertorio de significados, expectativas, metas, intereses y valores. Cada cultura describe un mundo peculiar, que es el resultado de sus preferencias, e intenta que cada uno de sus miembros se amolde afectivamente al paisaje construido. La influencia llega a niveles profundos. Tursky ha estudiado los umbrales del dolor, la estimación de la intensidad del dolor y la tolerancia en mujeres de diversas culturas: protestantes americanas, irlandesas, italianas y judías. El umbral no cambia en los distintos grupos, pero sí la estimación de la intensidad y la tolerancia. El autor atribuyó estas diferencias a la distinta significación que cada cultura da a dolor.

Hace años, F. R. Kluckhohn señaló los contenidos de una cultura que influyen más en el comportamiento de sus miembros. En primer lugar está su visión general sobre la naturaleza humana, en especial acerca de su intrínseca bondad o maldad. En el pensamiento chino tiene gran importancia el concepto de *yen*, que se suele traducir como «amor». En la «doctrina del término medio» y en el *Libro de Mencio* puede leerse que *yen* (amor) es *yen* (hombre). Una misma palabra significaba ambas cosas. Entendían por *yen* una energía creadora: «Las semillas de duraznos y albaricoques que pueden crecer son *yen*. Esto significa que hay en ellas voluntad de desarrollarse. Meditando sobre ello entenderemos lo que es el *yen*», escribió Hsieh Liang-tso (1050-1103). Existe el mal, que rompe el equilibrio entre el yo y la naturaleza, pero el hombre tiene poder para modificar esta situación, puesto que su

naturaleza es *yen*, creación amorosa, fuerza que ha recibido del cielo y la tierra, y ésta es originariamente bondadosa.

La relación del hombre con la naturaleza es otro bloque de creencias que influye en el modo de sentir. Para los budistas, que creen en la unidad de todas las cosas, cada ser es valioso y amable. Durante los últimos años hemos asistido al crecimiento de un sentimiento ecológico, que nunca existió en Occidente, y que integra una gran cantidad de creencias, de tipo utilitario unas, místico otras, estéticas, morales, científicas. Si tengo razón, cada cambio en alguna de estas creencias producirá nuevos sentimientos. La gran innovación de Francisco de Asís, uno de los más sorprendentes creadores sentimentales de nuestra cultura, consistió en experimentar todas las cosas como criaturas de Dios, y, por lo tanto, hermanadas entre sí. En el agua, en el fuego, en el sol, en la hormiga, descubría la presencia divina. Tomás de Celano cuenta en su biografía que «el hermano Francisco no quería que por las noches se apagaran las candelas para que no se ocultara la belleza de las criaturas». El arte de este siglo, con su repudio de la naturaleza, demuestra una peculiar insensibilidad que halla en la degradación o distorsión de lo real una afirmación de su propio poder creador.

Hay culturas comunitarias y culturas individualistas, y esta distinción influye también en la personalidad básica de sus miembros y en su vida sentimental. Markus y Kitayama han mostrado que los sujetos con una construcción independiente del Yo experimentan más emociones centradas en el ego: ira, orgullo, satisfacción por los logros. En cambio, las sociedades más interdependientes fomentan las emociones dirigidas a otros, como la empatía y el respeto hacia los demás. Varios estudios realizados en China y Japón revelan que las personas modestas, no jactanciosas, son consideradas de forma más positiva que las que presumen de sus actividades, y que las personas que en nuestra cultura se definirían como asertivas allí se ven infantiles e inmaduras.

El modelo del mundo contiene también expectativas.

Continuamente anticipamos el desarrollo de acontecimientos y mantenemos una expectativa sistemática acerca de la realidad. Si al abrir la puerta de mi despacho me encontrara un río, quedaría

muy sorprendido. G. A. Kelly ha puesto énfasis en la influencia de nuestras posturas anticipatorias. En su práctica terapéutica, interpreta cada conducta como un intento del sujeto de poner a prueba una idea del mundo, una hipótesis sobre la realidad, una anticipación. Por ejemplo, la insistencia de un paciente en que su terapeuta le dedique más tiempo, mediante una serie de llamadas de crisis, visitas y horas de terapia prolongada, puede ser un intento de comprobar una predicción profundamente arraigada: Al final, incluso mi terapeuta me rechazará. Esta hipótesis puede ser a su vez parte de una teoría más amplia sobre sí mismo que enfatiza la propia y esencial imposibilidad de ser amado.

También Bandura ha insistido en la importancia de las anticipaciones. El ser humano -dice- no reacciona simplemente a los estímulos externos, sino que los interpreta, organizando la información procedente de ellos en forma de creencias sobre el funcionamiento de las cosas. Las creencias causales, a su vez, influyen sobre el tipo de características del entorno que se tendrán en cuenta y sobre la forma en que serán procesadas e interpretadas cognitivamente. Según la teoría cognitiva social, las experiencias crean expectativas o creencias, no conexiones estímulo/respuesta. El estudio de las reacciones psicoinmunológicas proporciona un ejemplo curioso de la influencia de las expectativas. Después de haber recibido dosis subletales de heroína, la mayoría de los animales son capaces de sobrevivir a una sobredosis si se administra en el mismo marco, mientras que la mayoría de ellos muere si es administrada en una situación distinta. Las reacciones compensatorias desarrolladas en anticipación a la inyección de droga en el ambiente familiar para el animal, permiten a éste contrarrestar los efectos nocivos de la sobredosis del opiáceo. Hay una activación anticipatoria.

Un caso notable de sentimientos producidos por las expectativas es el de comicidad. Todos los estudiosos del tema han señalado que en su origen hay un elemento de sorpresa. Un chiste tiene que ser imprevisible para divertirnos. No es motivo suficiente, pero es imprescindible. La secuencia prevista de acontecimientos se rompe bruscamente y ese choque es un antecedente imprescindible de la experiencia cómica.

Creencias y expectativas van de la mano. Las creencias sobre la realidad implican una expectativa de coherencia y de persistencia. Si analizamos los presupuestos que tiene un chiste nos daremos

cuenta de la ingente cantidad de información, de creencias, de suposiciones que estamos manejando. Reflexione sobre el chiste siguiente: «"Mamá, ¿cuando sea mayor, me casaré y tendré un marido como tú"? La mamá, sonriendo: "Claro que sí, mi amor." "¿Y si no me caso seré una solterona como la tía Ernestina?" "Sí, querida." "¡Ay, qué dura es la vida de las mujeres, mamá!-"»

#### 4

Las creencias son un ingrediente básico de nuestras propensiones efectivas. Aprendemos la compasión y la dureza de corazón, la seguridad y la inseguridad, el sesgo optimista y el pesimista, la curiosidad y la indiferencia, la agresividad y la tolerancia, que son hábitos del corazón. Rousseau, no sé si arrepentido o asustado por haber dejado a sus hijos en un hospicio, escribe: «Los hijos, alejados, dispersos por pensiones, conventos y colegios, llevan a otra parte el amor de la casa paterna, o, mejor dicho, traerán a ella el hábito de no sentir apego por nada.» A estos hábitos o a sus contrarios me refiero.

Por debajo de sentimientos que parecen espontáneos y originales actúan creencias fundamentalmente implícitas. Hasta los celos dependen de ellas. En las sociedades en que el «somos» prevalece sobre el «soy», las relaciones sexuales promiscuas no amenazan la estructura personal. Hupka comenta que a principio de este siglo los toda de la India vivían así. No sentían celos cuando su pareja tenía relaciones sexuales con un miembro de su grupo, pero los experimentaban si la mujer las mantenía con alguien que no fuera de la tribu (R. B. Hupka: «The motive for the arousal of romantic jealousy: its cultural origin», en P. Salovey [ed.]: *The Psychology of Jealousy and Envy*, Guilford, Nueva York, 1991).

La eficacia sentimental de las creencias podemos rastrearla también en el arte. En *Elogio y refutación del ingenio* quise mostrar que gran parte de la sensibilidad estética de nuestro tiempo procede de una idea de la libertad como desligación y espontaneidad. El arte contemporáneo no admite nada que le ate, ni tradición, ni técnicas, ni siquiera el propio valor de la obra artística. Defiende un voluntarismo gratuito: arte es lo que un artista dice que es arte, o lo

que está colocado en una sala de exposiciones. Y esta creencia dirige la invención de formas.

Hay un fenómeno sentimental que parece contradecir lo que estoy afirmando. La música es una gran provocadora de emociones. Nos alegra, entristece, exalta, pero no parece que tenga nada que ver con las creencias. Para mí sigue siendo un maravilloso enigma. En su estupendo libro *The Musical Mind* (Clarendon Press, Oxford, 1985), John Sloboda escribe: «Si los factores efectivos son fundamentales para la existencia de la música, entonces la cuestión fundamental para la psicología es saber cómo la música puede afectarnos.» Lo primero que tenemos que afirmar -dice- es que la mayor parte de nuestras respuestas a la música son aprendidas. Como en toda experiencia sentimental, parece que algunos rasgos son universales. Todos los hombres disfrutan con algún tipo de sonidos intencionalmente producidos y de ritmos. No hay tribu ni pueblo que no disfrute cantando o bailando. Pero en este terreno universal enraizan las arborescentes creaciones culturales. Escalas diferentes, enlaces efectivos peculiares, ritmos distintos, que se transmiten mediante la creación de hábitos perceptivos diferentes, es decir, de creencias musicales.

Las creencias son protagonistas de un sentimiento que en la actualidad preocupa a toda persona sensata. Me refiero al sentimiento patriótico nacional, que es un ejemplo magnífico para estudiar los componentes del balance afectivo. Se funda sobre una necesidad básica: pertenecer a un grupo. Plutchick ha sugerido que hay cuatro problemas adaptativos funcionando en el origen de nuestros sentimientos: la jerarquía social, la territorialidad, la limitación temporal de la vida y la propia identidad. Este último es el que se relaciona con nuestro asunto. Todos los animales necesitan saber a qué grupo pertenecen. Así lo exigen la supervivencia y la reproducción. El cumplimiento o la frustración de este deseo -la aceptación o el rechazo- provocan en el hombre sentimientos muy poderosos: calma o angustia, seguridad o inseguridad, vergüenza o integración.

La identificación con el grupo se ve determinada por dos factores. En primer lugar, por la definición del grupo. En segundo lugar, por las relaciones entre el individuo y el grupo que impone cada cultura.

La definición del grupo se inculca a los niños como una creencia básica y me temo que peligrosa. La psicología evolutiva ha estudiado cómo se desarrolla el sentimiento de vinculación nacional. A los cuatro años, los niños ya prefieren su propio país, y el sentimiento de orgullo nacional forma parte de su autoestima desde muy pronto. La identidad nacional aparece acompañada del prejuicio en contra de las demás naciones, porque los niños necesitan hacer diferenciaciones claras, y valorar lo propio como bueno y lo ajeno como malo es un criterio sencillo. Otro método simplificador consiste en reducir la percepción de los demás grupos a un estereotipo. Una diferencia fuerte entre los valores centrales de dos grupos puede llevar al antagonismo directo por falta de un sentimiento de humanidad compartida. La diferencia de valores deshumaniza a los miembros de otro pueblo. Los miembros de una tribu de indios norteamericanos se denominaban a sí mismos «los seres humanos» para diferenciarse de los demás. También para los javaneses «ser javanés» es sinónimo de «ser hombre», y esta identificación por exclusión es una tentación que nos atrae a todos. Toda cultura ha reforzado este sentimiento, convirtiéndolo en un deber, mediante un proceso muy importante para el argumento de los próximos capítulos. Rousseau llegó a escribir que el sentimiento patriótico se opone a los sentimientos naturales (Emilio, Alianza, 1990, p. 38). «Una mujer de Esparta tenía cinco hijos en el ejército y esperaba noticias de la batalla. Llega un ilota; le pide noticias, llorando. "Vuestros cinco hijos han muerto". "¡Vil esclavo, ¿te he preguntado eso?" "¡Hemos obtenido la victoria!" La madre corre al templo y da gracias a los dioses.» Rousseau concluye: «He ahí a la ciudadanas.»

Aquí se encuentra la culminación del sentimiento patriótico. El individuo se sacrifica por la colectividad. Lo malo es que el carácter excluyente de las creencias que están en su base convierte este sentimiento en un sentimiento belicoso, más eficaz para el enfrentamiento con los otros que para la convivencia con los míos. En estos momentos en que los nacionalismos resurgen con violencia, conviene saber que el sentimiento patriótico podría cambiar y hacerse éticamente más aceptable si cambiásemos las creencias que lo suscitan.

Quienes hayan leído mis otros libros sabrán de mi interés por don Nepomuceno Carlos de Cárdenas, por su obra y por su sobrina María Eugenia. Don Nepomuceno fue un ilustrado dieciochesco, dueño de un ingenio azucarero en la cubana bahía de Batabanó. Cuando su sobrina María Eugenia, una muchacha educada en la calma resignada de un convento de la Extremadura profunda, quedó huérfana y se fue a vivir con su tío, éste le regaló dos esclavos hermanos, muchacho y muchacha, para que la sirvieran como paje y doncella. Sorprendió a María Eugenia, acostumbrada a las cautelas, cortinajes y celosías del convento, que su tío creyera que no iba a sentir ningún pudor en desnudarse, bañarse o vestirse delante del muchacho. Cuando le expuso sus reparos, el sorprendido fue don Nepomuceno, acostumbrado desde su niñez al trato con esclavos. Fue a replicarle con una cita de Aristóteles, que aconsejaba comportarse con los esclavos como con valiosas herramientas que eran. A nadie en sus cabales le importa desnudarse delante de un arado o de un torno. Pero la cabeza de don Nepomuceno andaba ya muy revuelta por los afanes antiesclavistas que la lectura de Kant había alzado y no se atrevió a mencionar un texto que al cabo de los años comenzaba a parecerle inclemente. Cambió entonces el argumento y dijo, después de una pulgarada de rapé, treta que le permitía siempre afilar el argumento: «Ya sabes, querida sobrina, que los reyes y reinas tienen un sentido del pudor distinto del que tienen los súbditos.»

Mucha razón tenía don Nepomuceno, pues lo que hoy consideramos indecoroso era cosa aceptada en los salones más refinados hace siglos. Luis XIV honraba a algunos de sus cortesanos recibéndoles mientras sus reales posaderas estaban asentadas en su *chaise percée*, en su retrete, vamos.

El pudor es un ejemplo interesante de cómo las costumbres definen el contenido de los sentimientos. El pudor, desde luego, ya no es lo que era. El inigualable Domínguez, en su *Diccionario* (1848) lo define así: «PUDOR. Especie de reserva casta, vergüenza tímida y honesta como de inocencia alarmada. Modestia ruborosa pura y sin afectación, recato, honestidad, especialmente en la mujer, por cierto colocado en muy resbaladizo y vidrioso declive, en harto peliculosa pendiente ocasionada a insubsanable fracaso, a irreparable desliz.»

El pudor está dirigido a lo *pudendus*, a lo que no se puede mostrar. Son las normas sociales y las costumbres quienes lo determinan. Lo que es necesario mantener oculto puede ser el cuerpo o pueden ser los sentimientos. En una novela del siglo *XIII*, *Le Roman descanor*, el protagonista llora la muerte de su amiga. Sus compañeros le reconviene porque no es propio de un hombre mostrar tan gran dolor, por lo que el caballero, cuando va al encuentro de sus pares, «adoptó el mejor porte que pudo, porque tenía vergüenza y pudor de mostrar su aflicción». Una de las formas más constantes del pudor es la que experimenta un hombre en mostrar sus lágrimas. La Bruyère titula un capítulo de su obra: «¿Por qué se ríe libremente en el teatro y se tiene vergüenza de llorar?» En el siglo **XVII** no es educado mostrarse desnudo ante alguien a quien se debe respeto, pero se puede uno desnudar delante de un criado. La Bruyère dice lo mismo respecto de los sentimientos: «Se vuelve el rostro para reír o llorar en presencia de los Grandes y de todos aquellos a los que se respeta.» Durante mucho tiempo estuvo de moda ocultar las virtudes. Antes también era indecente hablar de uno mismo.

Hay pudores masculinos y femeninos, otro criterio social. El pudor de los sentimientos se considera masculino, mientras que en la mujer predomina el pudor corporal, distinción ya presente en Grecia. No podemos imaginarnos a Apolo tapándose el sexo con la mano como hace la Venus de Médicis. Platón consideraba que las mujeres podían estar desnudas en el estadio, como los hombres, pero que estarían ridículas. Plinio da un argumento sorprendente para declarar que el pudor femenino es natural: el cuerpo de una ahogada flota boca abajo, para ocultar sus órganos sexuales, mientras que el de un ahogado flota boca arriba, argumento que se repetirá hasta el siglo XVII.

Max Scheler puso de manifiesto el dinamismo del pudor, integrándolo en la vida moral, en el reino de las normas. El pudor - dice- es la protección de la vida noble contra la vida vulgar. Nace en el ser humano de la conciencia de ser un puente, un pasaje entre dos órdenes de seres, sometido a la vez a servidumbres corporales y a exigencias espirituales. Este enlace de los sentimientos con la moral me parece interesante e incomprensible. Ya hablaremos de esto.

*El pudor* es una de las historias de la vergüenza, que es un sentimiento social, un estado de ánimo penoso ocasionado por la pérdida de la propia dignidad. Depende del juicio ajeno. Es el miedo a ser mal visto o mal mirado. El juicio social aparece como desencadenante. La categoría de «lo vergonzoso» tiene un origen social y lo mismo ocurre con su opuesto, «lo honro-

so». El sujeto no desea ser mal visto ni visto en mala situación. Esto implica que para sentir vergüenza ha de poseer un modelo claro de ambos tipos de ocasiones. Tiene que saber lo que es necesario ocultar o lo que es necesario mostrar.

Las historias de la vergüenza son, por lo tanto, historias del modo de aparecer, de la apariencia. A veces el sujeto tiene tanto miedo de la mirada o presencia ajena que no quiere exponerse a ella, con lo que aparece la timidez, palabra que muestra a las claras su relación con el temor. La mirada ajena, convertida en una amenaza, está presente en toda esta familia sentimental. También lo está en la del miedo, lo que no es de extrañar, porque en muchas de las clasificaciones tradicionales la vergüenza era un miedo social. Es interesante que el miedo a los ojos que miran fijamente sea un fenómeno muy extendido en el reino animal. Algunas mariposas ostentan en las alas manchas que parecen ojos, para ahuyentar a sus enemigos. El miedo de los fóbicos sociales a ser mirados no es más que una exageración de la normal sensibilidad a los ojos, la cual es evidente desde la infancia.

La vergüenza es un sentimiento universal. Como ya había advertido Darwin, va asociada con el deseo de no ser visto. Ozard escribe: «Cuando se pregunta a los encuestados cómo se sienten cuando experimentan vergüenza, con mucha frecuencia indican que quieren desaparecer.» En un film reciente sobre emociones fundamentales, el tema de la desaparición resulta evidente. El sujeto que experimentaba vergüenza bajo sugestión hipnótica bajaba la cabeza y replegaba sus brazos y piernas para, según su confesión, hacerse pequeño y no ser visto,

¿Qué hay por debajo de la vergüenza? Por de pronto es un sentimiento que afecta profundamente a la persona entera, que puede «morirse de vergüenza». Posiblemente no hay otra emoción que afecte tan radicalmente a la propia integridad. La vergüenza puede ser más poderosa que el miedo físico, lo que hace pensar que tal vez la vida social sea más importante que la vida biológica. Tiene que haber una necesidad muy poderosa en el origen de este sentimiento. Freud no le dedicó mucha atención, porque estaba más interesado por la culpa. Tuvo más importancia en la obra de Adler. En su monograma clásica, Piers y Singer definen la vergüenza como algo que emerge de la tensión entre el Yo y el ideal del Yo, mientras que la culpa supone una infracción de esas mismas reglas.

Una vez más, comprobamos que la explicación de un sentimiento pone en danza a todos los componentes de un esquema sentimental. Hay un potente vector dinámico en el origen de la vergüenza.

Necesitamos mantener el aprecio ajeno y el propio. Las circunstancias concretas en que aparece la proporciona el sistema de creencias y normas. Cada cultura enseña lo que hay que ocultar. Pero la víctima de la vergüenza es el Yo, la propia identidad, el concepto de sí mismo. El avergonzado, que baja la cabeza para no ser visto, siente su identidad resquebrajada, aparece o teme aparecer como ridículo, débil, impotente o malo ante la mirada ajena; quiere huir, siente cada vez más miedo y acaba siendo incapaz de restaurar una comunicación que puede haberse roto, tan sólo, en la imaginación.

Debemos a Sartre una patética descripción de la vergüenza. La presencia de la mirada ajena, aniquiladora y necesaria, aparece dramáticamente en muchos lugares de su obra. Lo cuento así en su «autobiografía».

«En el Instituto de La Rochéle, el prójimo apareció con toda su dureza. No sabía qué hacer para conseguir integrarme con los chicos de mi edad. Descubrí de nuevo mi fealdad a través del Otro. Cuando ya era viejo y la memoria me fallaba por la arterioesclerosis y el whisky, aún recordaba el desprecio con que una niña a la que pretendía me insultó delante de mis camaradas, diciéndome: "Feo, ceporro, con gafas y con gorro."»

Estoy escribiendo, me rodea el aire enrarecido del Flore. Veo el perfil del Castor, intemporal y hermoso. Un camarero se mueve con indolencia, representando a la perfección su papel de camarero aburrido. Mi mundo está en calma, pero de repente su estabilidad se pudre. El Castor me ha mirado y yo veo su mirada, la misteriosa esquivez de los ojos. Todo es ahora diferente porque me he perdido y ya no estoy sentado en esta silla dura, escribiendo sobre la mesa de mármol, ni estoy tampoco en las paredes de color incierto, ni en la taza de café, ni en mis pensamientos siquiera, sino en el fondo de la mirada que me mira y que guarda mi secreto. ¿Cómo seré para esa mirada? Toda mi atención deriva hacia ella y en ella se hunde como en un sumidero. La realidad no está ya aplomada, sino desviada por un clinamen. He dejado de ser para-mí. Ahora soy para-otro. Vivo en un mundo que se derrama hacia el otro como desangrado por una hemorragia interna.

Ésta es la fractura radical. La realidad humana tiene dos modos de existencia: el ser-para-sí y el ser-para-el-otro. El prójimo aparece por principio como aquel que me mira. Su aparición entre los objetos de mi universo tiene un efecto desintegrador. Los seres han perdido la tranquila consistencia que tenían. Mi conciencia resbala ahora sobre ellos, sin detenerse, sumisa a la atracción de la mirada ajena. Percibo un descentramiento de mi mundo. Continúo siendo su eje, pero estoy desalojado, fuera de mí, tomado en rehén por el otro. Me capto como vergüenza, me avergüenzo de mí, descubro así un aspecto de mi ser hasta ahora secreto. Mi caída original es la existencia del otro. Los otros son mi infierno.»

El yo se desfonda en la vergüenza. Se trata de un sentimiento profundo, en el que intervienen nuestra necesidad de ser valorado, y también nuestras creencias, y también la fortaleza o debilidad de nuestro yo, dramáticamente vulnerable ante los otros. Esto hace que la vergüenza sirva de fácil puente para acceder a nuestro siguiente capítulo. Vamos a hablar del Yo.

## EN TORNO AL FUEGO

F,H: No has estudiado con suficiente atención el papel de las creencias en la construcción de los sentimientos genéricos, masculinos y femeninos. Hemos sido troquelados durante siglos por ideas acerca de lo que teníamos que sentir, que nos han conducido

a un callejón sin salida. A-hora somos incapaces de distinguir lo que es natural de lo que es aprendido. Ni siquiera sabemos si deberíamos ir hacia una identificación afectiva de los géneros o mantener ciertas diferencias sentimentales. EV: Las diferencias no proceden sólo de las creencias, procederán también de los deseos. Y de la situación real fisiológica. Tenemos distintos sistemas endocrinológicos, tal vez distintas estructuras cerebrales, y eso supongo yo que influirá en el perfil afectivo. EH: Pero, vamos a ver, ¿tú crees que hay razón hormonal para que las mujeres tengan que tener miedo a los ratones? ¿Y para que vuestros deseos sexuales sean activísimos y los nuestros pasivísimos? Seguro que durante siglos ha sido así, pero por coacción educativa, por las creencias. ¿Sabes el porcentaje de hombres que creen que a las mujeres les gusta ser violadas? Ocho encuestas diferentes hechas a universitarios estadounidenses preguntándoles si habría alguna posibilidad de que violaran a una mujer «si pudieran estar seguros de que nadie lo sabría y de que de ninguna manera serían castigados» dieron un resultado similar. Alrededor de un tercio contestaron afirmativamente. Stille, Malamuth y Schafrow presentaron los resultados en la convención de la American Psychological Association en 1987. No es que sean unos bestias innatos. Es que han sufrido una mala educación muy eficaz. JAM: Es sorprendente lo poco que sabemos sobre la diferenciación sexual de los sentimientos. Sabemos que las hormonas inducen estados psicológicos y también comportamientos. Una inyección de oxitocina, una hormona hipofisiaria que hace subir la leche a las lactantes, en los ventrículos cerebrales de una rata virgen provoca un comportamiento maternal: prepara el nido, y si le ponemos unos ratoncitos cerca, los cuida. Inyectando las hormonas apropiadas podemos hacer que una rata macho adopte posturas de hembra y al revés. Sustancias químicas suscitan estados de ánimo en el ser humano. Es plausible que los distintos sistemas hormonales provoquen emociones distintas. También se está estudiando si anatómicamente hay diferencias entre un cerebro de hombre y de mujer. Habréis oído hablar de las investigaciones sobre el hemisferio derecho. Me parece que son estudios todavía muy elementales. Nancy Chodorow, Jean Baker y Carol Gilligan

sostienen que las mujeres conceden más importancia a las relaciones personales que los hombres. Desde la infancia, los niños luchan por la independencia, definen su identidad separándose de la persona que los cuida. Las niñas, en cambio, se alegran con la interdependencia. Las mujeres muestran más empatía, y también tienen más interés por los temas afectivos que los hombres. Pero en todo esto puede haber un aprendizaje muy precoz. David M. Buss ha estudiado los deseos en 37 culturas distintas, y encuentra una constancia universal en los deseos masculinos y femeninos. Da una explicación evolutiva de los diferentes valores que hombres y mujeres buscan de sus parejas. Las mujeres se interesaban menos por los valores reproductivos, ya que su capacidad de procrear es limitada, y más por la capacidad del hombre para conseguir recursos. En cambio, los hombres valorarían más la capacidad reproductora. Supuso que si esto era así, las razones para los celos serían distintas en el hombre y en la mujer. El hombre sentiría celos de un competidor sexual y la mujer de una competidora emocional (D. M. Buss: «Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures», *Behavioral and Brain Sciences*, 12, 1989).

EH: Os voy a leer un texto de Iftikhar Hassan, del Instituto Nacional de Psicología de Pakistán, escrito en 1980, sobre la psicología femenina: «La niña sabe que sus padres no están felices con el nacimiento de una mujer y no debe quejarse porque sus padres no la envíen a la escuela. Es enseñada a ser paciente, sacrificada, obediente. Si algo va mal en su matrimonio, de ella es la culpa. Si alguno de sus hijos no tiene éxito en la vida, ella es la causa principal de su fracaso.» Ahí lo tenéis. ¿Qué sentimientos va a poder experimentar con esa monstruosa educación, sintiéndose de más desde que nació?

Ev: Voy a cambiar de tercio. Hace muchos años, cuando era estudiante, leí unos libros de Aranguren que confirman la importancia sentimental de las creencias, en este caso de las creencias religiosas. Uno se llamaba *Catolicismo y protestantismo como formas de existencia*. Introducía, creo recordar, el concepto de *talante*.

JAM: 'Tienes razón. Me había olvidado de él por completo. Creo que es el mejor libro de Aranguren. Planteaba un tema importante: el de una posible jerarquía gnoscológica de estados de ánimo. ¿Cuál es la disposición anímica en que debe el hombre encontrarse para que se le descubra la verdad? Explicaba, cito de memoria, que los griegos pensaban que el estado de ánimo con que se inicia la teoría es la admiración. Pero los antiguos crearon un precioso campo semántico acerca de las condiciones de posibilidad del conocimiento verdadero. *Studium*, que significaba afición, amor. Acordaos del dicho «*Sine ira et studio*», que no significa «sin ira y con estudio», sino «sin ira y con amor». La palabra griega *skholé*, que significó primero ocio, después la ocupación del hombre ocioso, es decir, el estudio y, en fin, «escuela» filosófica. Y la *euthymía* y la *athambía* de Demócrito, la disposición del ánimo bien templado, tranquilo, libre de temor, que, además, personificaba la Confianza y la Alegría. Lo que quería demostrar con ese libro es que distintas creencias religiosas producen talentos diferentes.

EV: Me gustaría sacar otro tema. Se refiere a las expectativas. No sólo tienen importancia en nuestros sentimientos nuestras expectativas, sino las que los demás tienen de nosotros.

JAM: Eso es verdad, y tendremos ocasión de hablar de ello. Pero hoy tenemos que dejar la charla. Sólo quiero recordarnos que ya hemos tratado tres elementos -ingredientes, como le gusta a nuestra amiga cocinera- del balance sentimental: la situación real, los deseos y las creencias. Apagaré el fuego.