

## **La sabiduría del corazón**



**Luigina Mortari**

# **LA SABIDURÍA DEL CORAZÓN**

**Pensar las emociones,  
sentir los pensamientos**

*Traducción del italiano de*  
Paolo Scotton

**Octaedro** 

Colección Con vivencias

56. *La sabiduría del corazón. Pensar las emociones, sentir los pensamientos*

Título de la edición original: *La sapienza del cuore. Pensare le emozioni, sentire i pensieri* (Editado por Raffaello Cortina Editore, Milán, 2017)

Traducción del italiano de Paolo Scotton

Primera edición: diciembre de 2019

© Luigina Mortari

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

[octaedro@octaedro.com](mailto:octaedro@octaedro.com)

[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-18083-20-4

Depósito legal:

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Masquelibros

Impreso en España - *Printed in Spain*



# ÍNDICE

1. El arte de cultivar la existencia	9
2. El trabajo del corazón	15
3. En el tiempo	21
4. Transformando el horizonte del sentimiento	27
Desde la reflexión filosófica	29
Desde la investigación psicológica	48
5. La comprensión reflexiva	53
6. La esencia de la vida afectiva	63
Los modos del sentir	63
Los actos del sentir	77
El sentimiento vital	99
7. El método de la autocomprensión afectiva	107
Examinar el sentir	107
El método de la autodescripción	116
Conocimiento eidético y conocimiento personal	120
La palabra fiel a la circunstancia	129
8. Comprender lo difícil de la experiencia	133
Observar y aceptar	133
La medida de la comprensión	138
Bibliografía	149



## › 1. El arte de cultivar la existencia

«Se puede vivir por inercia: no como se quiere vivir, sino como se comenzó» (Séneca, 1996). Sin embargo, esto no es vida, es sencillamente conservarse en el tiempo. La vida, al contrario, puede ser una labor de composición de instantes de sentido en los que resplandece el deseo de trascendencia. De hecho, tenemos el deber de encontrar el arte de vivir la vida. De encontrar los gestos y las palabras que nutren el alma de «agua viva» (Juan, 4, 10) para hacer de la vida una arquitectura con sentido.

Llegamos al mundo con una tarea: tener que convertirnos en nuestro poder ser, dando la mejor forma posible a nuestras potencialidades existenciales. En esta esencia dinámica y futuriza consiste la esencia de nuestra existencia; una esencia que se percibe en los términos de una responsabilidad individual. Cada uno es responsable de la forma que adquiere su propio estar en el mundo.

Somos responsables de la manera en la que llegamos a ser nosotros mismos, en cuanto que somos seres no determinados: en nuestra esencia somos hilos de posibilidad. No nos fue dado el modo del permanecer puro, como la hoja del cerezo que ya tiene su tiempo definido, sino que desde siempre estamos llamados a inventar el diseño de la vida. El arte de vivir es el cultivo de las posibilidades de estar en el mundo para que cada uno pueda florecer acorde a su mejor forma.

Entre las posibilidades de la existencia está también la capacidad de cuidar de uno mismo, a través de la cual el sujeto se encarga de la tarea de autoformación. Cuidar de sí significa tomar en serio la existencia para convertir en vivir el tiempo que nos ha sido dado tal y como acontece, en auténtico existir. Es decir, en un modo de estar aquí y ahora en el que nuestro propio llegar a ser adquiere sentido acorde a unas directrices y a unos deseos planteados vitalmente.

Sin embargo, el cuidado de sí es una forma de acción sumamente difícil, porque nadie domina firmemente el arte de existir. No existe una ciencia del cuidado de sí –entendida como práctica para hacer florecer el ser– que tenga la forma de un saber fundamentado en evidencias ciertas. No existen dispositivos hermenéuticos y reglas de acción con valor general. La labor de existir necesita un pensamiento que ilumine, pero este pensamiento no puede tener la forma de un discurso científico. Para interpretar y orientar nuestro estar en el mundo, tenemos la necesidad de una filosofía de la existencia. Esta tiene que ser entendida como aquella práctica de pensamiento que busca diseñar un horizonte de puntos de luz, capaces de iluminar el camino, en la medida de lo posible, para poder encontrar la dirección correcta de la existencia y los ritmos del andar en el tiempo que nos han sido dados.

Hay que entender la filosofía de la existencia como una práctica reflexiva, dirigida a la comprensión de los caminos que hacen posible el florecimiento de la vida humana; es decir, una forma del pensamiento que se empeña en diseñar lo que se puede definir como la «técnica del existir». La filosofía de la existencia tiene una orientación práctica, en cuanto que responde a la necesidad de encontrar un método para dar sentido a nuestro tiempo en el mundo. Como tal, puede considerarse una de las vías privilegiadas a través de las cuales el pensamiento filosófico, concebido como un pensamiento entregado a la vida, realiza su propia esencia: un saber llamado a ser útil para la existencia (Nussbaum, 1995). Lo que buscamos es algo práctico,

capaz de transformar la vida. Y la filosofía, cuando responde a su motivación originaria (Nussbaum, 1995), intenta determinar las prácticas necesarias para hacer de la vida un tiempo bueno. Necesitamos urgentemente un método para el vivir; sin método estamos como un alga perdida en el agua.

La filosofía de la existencia que buscamos aquí tiene la forma de guía; sin embargo, es una guía particular, que no define de antemano el lugar hacia el cual nos dirigimos, sino que solo indica los caminos por los cuales nos encaminamos. Una buena filosofía de la existencia tiene abierto el horizonte, invitándonos a pensar la experiencia con una atención intensiva y sin solución de continuidad. Esto se debe a que nuestra mirada siempre carece de los dispositivos hermenéuticos necesarios respecto a la complejidad con que ella misma fija su propia tarea de comprensión del sentido del estar en el mundo para poder así florecer en su propio poder ser. Por esta razón, una buena filosofía de la existencia tiene que preservar una forma de «hacer asequible este tiempo inicial en el que todo está intrincado» (Zambrano, 1988: 36), preservar una atención que se preocupa de todas las zonas del ser que resultan oscuras.

Al tener que ocuparse de un material tan delicado como es la experiencia, una buena filosofía de la existencia, que abre caminos para pensar cómo cultivar el estar en el mundo, no puede ser un pensamiento sistematizado, hecho con enunciados dotados de claridad lógica, sino que ha de ser un pensamiento seminal; de alguna forma, auroral. La condición para que se llegue a elaborar una técnica de la existencia –que es tal en la medida en la que se caracteriza por ser un pensamiento seminal y transformador– es que esta se desarrolle a partir de unos problemas reales, no desde falsos problemas encasillados. Tiene que originarse a partir de verdaderos problemas, los mismos que el pensamiento intuye cuando se ciñe a la experiencia vivida, donde está en juego el sentido de la existencia.

Una cuestión esencial es la dimensión afectiva de la existencia. La experiencia, cuando se escucha y se examina, dice algo

esencial, revela verdades experienciales. Si se permanece en la escucha de la vida, en su acontecer, resulta evidente el fundamental valor existencial de las vivencias afectivas. De su color depende la coloración de la vida.

El modo en el que estamos en el mundo depende, en buena medida, de las fuerzas vitales del alma. A su vez, siendo nosotros parte del mundo y estando muy condicionados por él, estas están en una relación de coevolución con la calidad de nuestras experiencias. Lo propio de cada experiencia es tener una calidad afectiva: las emociones que vivimos, las pasiones que padecemos, los sentimientos que cultivamos, los estados del alma que nos sobrecogen..., todo esto tiene una importancia fundamental en relación con nuestro estar en el mundo. De hecho, vivimos siempre dentro de un sentimiento.

*Estaba plenamente dentro de la lectura. Luego, de repente, el canto de un mirlo en la encina me distrajo. Pensé que estaba feliz. ¿Y yo? Empecé a pensarme plenamente involucrada en la lectura, y me parecía no tener emociones. Al contrario, no era así: podía leer con placer porque estaba tranquila, porque la inquietud que a menudo pone en tensión el corazón, en aquel momento, no la percibía.<sup>1</sup>*

1. Una fenomenología de la vida afectiva se tiene que fundamentar en un análisis fenomenológico que se realiza a través de la conceptualización de la esencia de las vivencias. Esta práctica del pensamiento encuentra, sin embargo, su forma más eficaz no solo cuando confía en el pensamiento argumentativo, sino también en lo narrativo, que tiene la capacidad de dar expresión a lo concreto de las vivencias en su acontecer. Según Zambrano (1989), «lo propio de los sentimientos no es ser analizados, sino ser expresados. La expresión forma parte de la vida de los sentimientos, que, al lograrla, lejos de palidecer cobran una especie de entidad diamantina que los hace transparentes e invulnerables al tiempo». Las emociones no encuentran la mejor expresión en las conceptualizaciones, sino en la literatura. Confiar solo en las conceptualizaciones, que expresan en general qué es una determinada emoción, puede no ser suficiente para comprender el sentido de la vivencia afectiva. Lo que necesitamos para comprender la vida afectiva son narraciones de vivencias que muestren -más que enuncien- qué tipo de experiencia se indica a través de un determinado término afectivo (Graver, 2007). Partiendo de esta tesis, se puede decir que un discurso sobre las vivencias afectivas no puede utilizar exclusivamente un lenguaje argumentativo, sino que necesita también el descriptivo: el lenguaje que no habla sobre la cosa, sino

La fuerza vital, de la que depende nuestro modo de estar con los demás en el mundo, está afectada por la calidad de las experiencias vividas. Si la experiencia siempre está coloreada por una precisa tonalidad emocional, entonces la fuerza vital percibe la calidad de la vida afectiva. Los sentimientos y las pasiones, las tonalidades emotivas y las emociones pueden aumentar la fuerza vital o disminuirla, incrementar su capacidad generativa o hacer que marchite.

*Hay momentos en los que los pensamientos se impregnán de emociones, se empapan. Entonces no hay nada que hacer. Tienes que dejar que el flujo de la mente fluya por donde quiera. Aceptar la pasividad bajo el peso implacable de la misma debilidad.*

Frente a la relevancia que tiene la vida afectiva, si examinamos nuestra experiencia, nos descubrimos bastante analfabetos a nivel emocional, en el sentido de que, en general, nos falta una adecuada conciencia de la calidad de nuestras vivencias afectivas. No solo en la investigación teórica se perfila la vida afectiva como el campo donde más se advierte la necesidad de un análisis capaz de entender su esencia, pues falta una teoría que sepa describir la esfera de la afectividad (De Monticelli, 2003). También -o, mejor dicho, sobre todo- esta carencia se advierte en nuestra vida personal. Si la filosofía presta atención a la vida, como realmente ocurre, y si no se refugia en el espacio del «pensamiento secundario», lejos de la vida, entonces tiene que observar la necesidad de investigar el fenómeno de la vida afectiva. Del mismo modo, cada cual, cuando se detiene y piensa en la forma de su propio existir, inevitablemente percibe la urgencia de adquirir una comprensión lo más fiel posible de sus propias vivencias.

---

que expresa la cosa de la que habla. Por esta razón, el texto está marcado por muchos fragmentos cotidianos, en los que quien escribe ordena en palabras la vivencia afectiva que está viviendo, lo cual da lugar a una fenomenología simple e inmediata de la vida afectiva.

