



# Un mar de emociones

FRANCESC TORRALBA

lectio **Le** ediciones

# Índice

<b>Prólogo</b>	7	<b>18</b>	La decepción	66	<b>37</b>	La indignación	128	
<b>1</b>	La admiración	9	<b>19</b>	El deseo	69	<b>38</b>	La inquietud	131
<b>2</b>	El agradecimiento	12	<b>20</b>	El desesperación	72	<b>39</b>	La ira	134
<b>3</b>	La alegría	15	<b>21</b>	La empatía	75	<b>40</b>	El miedo	137
<b>4</b>	La ambición	18	<b>22</b>	El enamoramiento	80	<b>41</b>	El odio	142
<b>5</b>	La amistad	21	<b>23</b>	El entusiasmo	83	<b>42</b>	El orgullo	145
<b>6</b>	El amor	26	<b>24</b>	La envidia	86	<b>43</b>	La paz	148
<b>7</b>	La angustia	29	<b>25</b>	La euforia	89	<b>44</b>	La pena	151
<b>8</b>	La apatía	32	<b>26</b>	La fatiga	92	<b>45</b>	La piedad	154
<b>9</b>	El arrepentimiento	35	<b>27</b>	La fortaleza	95	<b>46</b>	La plenitud	157
<b>10</b>	La avaricia	38	<b>28</b>	La frustración	100	<b>47</b>	El pudor	162
<b>11</b>	Los celos	41	<b>29</b>	La generosidad	103	<b>48</b>	El remordimiento	165
<b>12</b>	La cobardía	46	<b>30</b>	El gozo	105	<b>49</b>	La serenidad	168
<b>13</b>	La compasión	49	<b>31</b>	La gratitud	108	<b>50</b>	La soledad	171
<b>14</b>	La confianza	52	<b>32</b>	La hipocresía	111	<b>51</b>	La ternura	174
<b>15</b>	El consuelo	55	<b>33</b>	La humildad	114	<b>52</b>	La tristeza	177
<b>16</b>	El coraje	58	<b>34</b>	La ilusión	117	<b>53</b>	El vacío	182
<b>17</b>	La culpa	61	<b>35</b>	La impotencia	122	<b>54</b>	La venganza	185
			<b>36</b>	La indiferencia	125	<b>55</b>	La vergüenza	188
						<b>Bibliografía</b>	191	

© de los textos, Francesc Torralba, 2013

© 9 Grup Editorial  
Lectio Ediciones  
Muntaner, 200, ático 8.<sup>a</sup>  
08036 Barcelona  
T. 93 363 08 23  
[www.lectio.es](http://www.lectio.es)

Diseño de cubierta e interior: Mauricio Restrepo  
Ilustraciones: Luciano Lozano  
Maquetación: M. I. maqueta, S.C.P.

Primera edición: octubre de 2013  
ISBN: 978-84-15088-91-2  
Depósito legal: T. 1153-2013  
Reservados todos los derechos.

# Prólogo

---

Las emociones son la sal de la vida. Sin emociones no merecería la pena vivir. Emocionarse es experimentar en la propia piel que uno está vivo, sentir en la carne y en el alma las convulsiones de la vida, los meandros que dibuja la propia existencia, el fluir de los días y de las horas, descender a los abismos, para volver a escalar, los picos más afilados. A veces, vivir es experimentar la pesadez de los días que pasan y que caen como gotas de plomo en un desierto, pero, otras veces, vivir es experimentar la gratitud infinita por el hecho de existir, el don inmerecido de estar ahí.

No es fácil expresar los latidos del corazón. No es sencillo poner los sentimientos en palabras. Encontramos un abismo entre el lenguaje del corazón y el de las palabras. Enlazar dos orillas es una tarea imposible, pero en esta imposibilidad consiste el oficio del escritor. Las pasiones no pueden encerrarse dentro de conceptos; éstas los resquebrajan, los hacen estallar, porque irradian tanta potencia que no hay palabra que pueda contenerlos. Las emociones nos mueven, nos sostienen, nos hunden y nos elevan.

Somos seres apasionados. El pequeño barco que es cada ser humano flota, como la hoja caída de un árbol, sobre el mar de las emociones. En vano intenta controlar su propio curso. A veces, encuentra una mar rizada, empujada por una fuerza casi sobrenatural; otras veces, en cambio, parece muerta, quieta, le falta volumen e impulso. La hoja, además, no tiene capacidad para nadar a contracorriente. Flota sobre el mar y no controla su curso. Las emociones nos conducen, pero podemos pensarlas, podemos concebirlas, sabiendo que el corazón tiene unas razones que la razón no alcanza a entender.

Las emociones y los pensamientos se entrelazan. Son dos ríos que convergen en el mismo mar. Forman el mismo caudal. Quien tiene sentimientos alegres, tiene pensamientos alegres; quien tiene sentimientos tristes, tiene pensamientos tristes. Se da una unidad entre vida y pensamiento, entre pensamiento y sentimiento. Conocer a alguien es conocer lo que siente y lo que piensa, aunque lo que piensa y lo que siente fluye sin obstáculo, porque todo fluye en la vida. Tanto lo visible como lo invisible.

Capbussar-se en el mar de les emocions és endinsar-se en la condició humana, en la fondària del que som, del que patim, del que sosté les nostres vides. És arriscar-se a conèixer els límits inusitats d'allò que som, però també afrontar allò que no ens agrada contemplar, ni reconèixer que sentim. Hi ha emocions que fan la vida més bella, més noble, digna de ser viscuda, emocions que ens eleven a la casa dels déus, però hi ha emocions que emmetzinen l'ànima, que ofeguen l'anhel de viure, que enverinen el desig d'ésser i de fruir i ens aboquen a les portes de l'infern. Som una contraposició, un joc d'oposats, l'afirmació i la seva negació.

No he pretès elaborar un diccionari d'emocions, tampoc una petita enciclopèdia de les passions humanes. Presento, en aquest llibre, bellament editat, un petit quadern de bitàcola per orientar-se en el mar de les emocions. No he amagat sota el taulell les emocions que ennegreixen la vida, la foscor que portem a dins i que ens converteix en artífexs del mal; tampoc no he escatimat esforços per mostrar la llum que brilla en el cor de tota criatura humana, que ens fa excelsos i quasi divins.

He intentat posar paraules a les singladures de l'ànima, als moviments del cor; a les passions que ens mouen i ens commouen, a les que ens fan plorar i tremolar, a les que fan que la vida mereixi ser viscuda, que fan que ens sentim germans en l'existència, si més no, durant el breu períple de temps que dura la nostra vida en aquest món.

FRANCESC TORRALBA  
Martinet, 2013

FRANCESC TORRALBA va néixer a Barcelona el 1967. Va estudiar filosofia a la Universitat de Barcelona i teologia a la facultat de Teologia de Catalunya. En l'actualitat és professor de la Universitat Ramon Llull i imparteix cursos i seminaris en altres universitats d'Espanya i d'Amèrica del Sud. Ensenya Història de la Filosofia contemporània i Antropologia filosòfica i alterna la seva activitat docent amb l'ofici d'escriure. El seu pensament s'orienta cap a l'antropologia filosòfica i l'ètica. Preocupat per articular una filosofia oberta al gran públic que pugui alternar profunditat i claredat al mateix temps, ha publicat més de setanta llibres sobre temes molt variats.

# LA ADMIRACIÓN

1

**La admiración es el motor del saber.**

*Admirarse no es mirar, tampoco observar atentamente. Es sorprenderse por cómo son las cosas, es interrogarse sin hacer uso de las palabras. Es sentir la ignorancia en el propio pecho, pero, a la vez, la tentación de vencerla para dejar de ser ignorante y comprender al menos algo.*

*Escribe Søren Kierkegaard que la admiración es el principio de toda comprensión más profunda, una pasión ambigua que **combina el temor y la felicidad.***

Se percibe un latido de esperanza en la admiración, pero, al mismo tiempo, quien se admira entra en contacto con un misterio que lo trasciende. **El lenguaje de la admiración es el silencio.** Quien se admira, calla y, mientras calla,

espera captar un destello de luz. La admiración no es el resultado de un defecto de la razón sino la expresión de su insuficiencia última.

El rostro de la admiración es nítido: la boca abierta y la mirada perdida; una mirada que no sabe qué busca, pero a la que no basta identificar los contornos del objeto. Quiere saber más, quiere entender por qué existe el mundo y qué pintamos nosotros en él.

La admiración es la **fuerza de toda búsqueda**. Quien se admira se interroga por qué los seres son como son y esta pregunta lo conduce a averiguar las causas y las razones ocultas, los hilos que mueven el teatro del mundo. Admirarse es reconocer la ignorancia, pero, a la vez, abrirse al campo del saber.

Me admira que las cosas sean como son, pero todavía me admira más que sean pudiendo **no ser**. De hecho, podría no existir nada. Nada de nada. Nadie. Ni el mundo ni el ojo que lo mira. Me admira que exista el mundo, pero también que exista yo mismo y que exista el árbol, el mar y el sol. Me admira que exista un ser que se admira de aquello que contempla y que quiera descifrar el sentido de cada cosa.

La admiración es la emoción que hace abrir los ojos de par en par; **ensancha el mundo interior** y enlaza con el mundo exterior. Contiene la fuerza de la maravilla, pero también el gusano de la extrañeza. Expresa pequeñez y, a la vez, inocencia. Los niños se admiran, pero también lo hacen los sabios, los artistas y los poetas. Quien no se admira de nada no puede, ni siquiera, preguntar. Sin pregunta, no hay respuesta y, sin respuesta, no hay saber. La admiración es el motor del conocimiento. Todo empieza con la admiración.

Aristóteles nos recuerda que los hombres empezaron a filosofar a causa de la admiración. Me admira aquello extraño, aquello inusual, aquello que rompe la cadencia de los días y la rutina de las horas, pero también me sorprende el eterno retorno de lo mismo, el ciclo de la vida, la anilla que da vueltas sobre sí misma. Me

admira que exista la rutina y que todo vuelva una vez y otra: la retama en primavera, la nieve en invierno y los tonos ocres en otoño.

René Descartes considera que la admiración es una de las grandes pasiones del alma y la define como una súbita sorpresa que el alma experimenta ante lo que no sabe concebir. Es un **aguijonazo**, el prolegómeno de un parto espiritual.

Admirarse es vivir. Quien no se admira de nada, no se cuestiona nada. Vive como si ya hubiera vivido. Vive sin vivir. No vive. Admirarse es tomar conciencia de la propia fragilidad, pero, al mismo tiempo, dejarse embelesar por la belleza que todo lo impregna.

*La admiración es una **plegaria laica.***



# EL AGRADECIMIENTO

## 2

**El agradecimiento es la conciencia jubilosa del don recibido.** *Es sentir que me ha sido dado aquello que no merezco, que me ha sido regalado aquello que no he trabajado, que soy depositario de un bien que no me he ganado a pulso. Al ser receptor de este bien, experimento la necesidad de agradecerlo.* *De reconocer el trabajo, el esfuerzo del otro, mostrándole gentilmente que ha merecido la pena, que no ha sido en vano, que ha dado su fruto.*

**Todos necesitamos el agradecimiento.** A veces, lo buscamos explícitamente; otras veces, a ciegas. La donación pura se complace en dar, no necesita el agradecimiento del otro. El agradecimiento puro se complace en agradecer, no agradece para alcanzar ningún otro propósito que no sea el del propio agradecimiento.

El bello agradecimiento nace de las profundidades del alma sin ninguna clase de coacción, fluye espontáneamente y no es exigido insidiosamente por nadie. La conciencia es el motor que activa el agradecimiento, la conciencia del don recibido, de todo aquello que, sin merecerlo, me ha sido dado. Esta conciencia es un acto de lucidez, de mayoría de edad espiritual, que nace cuando uno se da cuenta de que el primer don, el más fundamental de todos, la condición de toda experiencia, es la existencia. Aflora cuando uno siente el deseo de gritar *gracias* por todo lo recibido.

Es una necesidad interior, una **emoción**, un deber de justicia. Se siente en las entrañas la tendencia a agradecer: proviene de las profundidades del corazón. Es un sentimiento que quiere ir más allá de las fronteras del cuerpo, extenderse; por eso, mendiga lenguaje, porque siente la necesidad de hacer llegar al otro la gratitud por lo que ha recibido de él.

Agradecer es un acto de conciencia. Empieza cuando uno se da cuenta de que podría no existir, cuando uno toma conciencia del valor que tienen los otros, de la necesidad que tiene de los otros para seguir viviendo. Agradecer es el arte de dar gracias. Se pueden dar con los ojos, con las manos, con un beso, con un abrazo. Se pueden dar por carta, también por correo electrónico. La cuestión es darlas buscando cada uno la vía que le es más propia.

El don recibido generosamente estimula el sentimiento de agradecimiento. Es necesario, sin embargo, llegar a tiempo. De nada sirve agradecer cuando el donante ya no nos puede escuchar. Es un acto estéril. Hay que **llegar a tiempo**, decirlo abiertamente, reconocer el don que te ha sido dado.

El principal obstáculo al agradecimiento es la inconsciencia. Todo empieza y todo acaba con un acto de conciencia. Tener conciencia es darse cuenta de los dones recibidos. Sólo quien se da cuenta de todo lo que hay y de todo lo que ha recibido generosamente de la naturaleza, de sus padres, de sus profesores, del círculo de personas que lo rodean, puede practicar el agradecimiento. El segundo obstáculo es

la autosuficiencia, esa estulta creencia que consiste en creer que todo es mérito propio, que nada me ha sido regalado, que no se debe nada a nadie. El necio llega a creer que el propio acto de existir es un mérito, una conquista, cuando, de hecho, es el mayor de los dones.

**Todo nos ha sido dado.** Quien tiene conciencia del don integral practica un agradecimiento integral. No le cuesta agradecer; no lo interpreta como un acto de humillación, lo interpreta como un acto de justicia y de reconocimiento.

Estamos aquí. Podríamos no estar. Nadie ha escogido su naturaleza, los talentos escondidos que hay en él. Existe el don material, pero también el inmaterial. No podemos devolver a nuestros padres lo que nos han dado, la propia existencia, pero sí podemos ser agradecidos con ellos. No podemos devolver a los profesores la sabiduría que nos han transmitido, pero sí podemos comunicar lo que nosotros hemos aprendido a quienes vienen después de nosotros.

*El mejor agradecimiento es darse, es trabajar el don recibido para ofrecerlo al mundo.*

# LA AMISTAD

## 5

---

**La amistad es un sagrado vínculo entre dos seres humanos,** *una cuerda invisible que los une estrechamente. Es un yo que se abre a un tú para revelarle los secretos más íntimos, es un tú que se abre a un yo para comunicarle su esfera privada. No valdría la pena vivir esta vida sin amigos. Los necesitamos porque somos vulnerables,* *porque no somos dioses, porque experimentamos la incertidumbre, el miedo, la fragilidad y necesitamos consuelo, ayuda y apoyo, pero también porque sentimos la necesidad de comunicar lo que nos conmueve y nos alegra, lo que nos entusiasma y buscamos en el fondo del alma.*

La raíz de la amistad es la **comunicación**, una comunicación que fluye en dos sentidos, que cruza la espesa capa de prejuicios y de complejos que los seres humanos edificamos con obstinación. Es el ácido que disuelve las asperezas y los agujeros de la vida cotidiana, aquellos grumos que difíciles de digerir.

La esencia de la amistad radica en la transferencia de pensamientos y sentimientos, de recuerdos y de proyectos, de alegrías y de tristezas, de sustos y de rutinas que los amigos se comunican entre sí. Es intercambio, fluidez comunicativa, una relación de mutuo aprecio que no busca ni la utilidad ni el placer. Es un fin en sí misma y un verdadero consuelo en los días oscuros. No escogemos a los amigos por su cuerpo, por su riqueza, por sus títulos o por su fama sino por su alma, por aquella riqueza intangible que hay en ellos. **El milagro de la afinidad es el nexo que engendra la amistad.**

Los amigos se encuentran enlazados por un hilo invisible que los une estrechamente. Es una cuerda, más que un hilo, que, vayan donde vayan, por lejos que estén el uno del otro, los mantiene unidos. No hay liturgias, no hay papeles, no hay contratos, ni notarios: la amistad es un pacto tácito, un movimiento que sale de las entrañas, pero que se cultiva a lo largo del tiempo, que necesita atento cuidado y dedicación. El tiempo es la mejor maceración para la amistad.

El amigo no halaga. El halago es una forma de chantaje, busca un interés, la complacencia, pero no la verdad. En el halago hay miedo, pero también ausencia de crítica. El amigo susurra las verdades a la oreja, incluso las que hacen daño, las que no queremos oír, las que no permitimos que nadie diga en voz alta. El amigo no las revela fuera del ámbito privado, porque sabe que los otros las pueden utilizar para herir y destruir. El amigo sufre por el alma de su amigo. Lo busca para disfrutar de la belleza de la vida, pero también porque su conversación es un bálsamo y un estímulo para él, un mecanismo para salir del solipsismo de sus pensamientos y explorar territorios que le dan miedo.

El amigo puede decir las verdades que duelen, porque conocemos su intención; sabemos que su finalidad es el bien y sabemos que aun cuando uno sea difamado por todo el mundo, aun cuando el dedo acusador de la gente pese sobre uno, el amigo estará a su lado, porque lo que es propio del amigo es *estar ahí*.

Exacto. ***Estar ahí: ésta es la expresión.*** El amigo *está ahí* cuando todo va bien y cuando todo se hunde. Sabe *estar ahí* cuando se celebra la vida, pero también cuando la muerte ha visitado nuestro espacio íntimo. El amigo es el que *está ahí*. Está ahí sin pedírselo, está ahí sin pasar el platito, está ahí porque siente que es su deber interior. Está ahí discretamente, sin hacer ruido, sin estridencias, a los pies de la cama, al otro lado del teléfono, en las horas de temor, cuando todos han marchado y no queda nadie. Entonces, ahí es donde está el amigo.

**Es la proximidad de corazón lo que hace grande a un amigo, *el trato confidencial, el hecho de poder contar con él incondicionalmente, esta confianza es la que ensancha los límites de la conversación más allá de lo que está estipulado y permite transgredir la liturgia de la cortesía social.***

