GENERALIDADES SOBRE LAS EMOCIONES

Cada ser humano posee una naturaleza propia (xing 性), don del Cielo, orden natural del cosmos y ley moral en cada uno, que es considerada buena.

El Cielo, que es el orden natural en sí mismo, nos otorga esa naturaleza propia que nos integra en el gran movimiento de la vida cósmica y nos incita a vivir. Ello no significa que no pueda haber taras en la transmisión genética -se considera como una alteración debida a la conducta humana en el transcurso de las generaciones- o que no pueda haber defectos que afecten a un ser durante su formación en el seno materno; esas taras y defectos pueden impedir que el Corazón se desarrolle normalmente en el individuo. Sin embargo, por regla general el ser humano tiene siempre la posibilidad de encontrar el orden natural dentro de sí mismo, a pesar de ser concebido con carencias y defectos. El único modo, el único camino para no desperdiciar ni disipar la vitalidad es someterse a esa invitación de la propia naturaleza para reconocer al Cielo dentro de uno mismo. Si el Qi opera correcta y armoniosamente, las esencias (jing 精), que son la plasticidad y vitalidad de las substancias, son ricas y abundantes. De este modo el juego entre esencias y energía (jing qi 精氣) se efectúa sin obstáculos, lo que implica que todas las funciones vitales se desarrollen adecuadamente. Gracias a la presencia de los espíritus el funcionamiento es perfecto. De ahí que el término que asocia las esencias y los espíritus designe a los espíritus vitales del ser humano (jing shen 精神).

No obstante, los deseos provocados por los objetos externos desencadenan reacciones. Se trata de la génesis de las emociones:

> «El hombre posee, por naturaleza (xing 性), sangre y energía (xue qi 血氣) y un Corazón que permite el conocimiento (xin zhi 心知). Ni la aflicción ni la alegría, ni el júbilo ni la cólera existen permanentemente en él, pues son reacciones a la provocación de los objetos. En tal caso interviene el Arte del Corazón (xin shu 心術)[1]»

Las emociones se desencadenan en función de un objeto o un acontecimiento externo al

---

1 Liji, Yueji.

inducir una reacción inmediata: atracción ó repulsión, amor ó miedo que se modulan en múltiples posibilidades como alegría, placer, ira, tristeza, arrogancia, envidia. Sin embargo, la reacción a un estímulo depende también de las predisposiciones naturales, de la naturaleza propia de cada uno, del mismo modo en que –en el instante de esa reacción– se es fiel a esa naturaleza y por tanto al orden natural. La naturaleza de la reacción muestra si el deseo que ocupa el Corazón está dirigido hacia aquello que permite alcanzar la plenitud de la vida ó hacia aquello que la vulnera.

De ahí las diversas variaciones de sentido del carácter que se utiliza habitualmente para denominar las emociones (qing 情): predisposición natural, tendencia, emociones, pasiones.

Si los deseos se adaptan al orden natural, si las reacciones son apropiadas y el hombre actúa como debe actuar (zhi 治) no hay desorden (luan 亂). Se trata de seguir el orden correcto, seguir lo natural y la propia naturaleza en función de las circunstancias. Es realizar el propio destino (ming 命)[2].

El Arte del Corazón (xin shu 心術) permite reaccionar adecuadamente hacinedo disminuir los deseos que nos arrastran fuera de nosotros mismos.

El Corazón es la vida afectiva, emocional, intelectual, mental, espiritual, todo lo que se hace en mí y por lo que yo tengo el sentimiento de existir.

Mi Corazón, por tanto, soy yo, la unidad misteriosa y compleja que soy yo; la unidad de aquél que vive, que es y que se hace; lo que yo soy, como yo soy, como yo vivo.

El Corazón es el centro (zhong 中)[3]: recoge todas las informaciones, los conocimientos,

---

2 Llamamos "destino" del individuo al que se efectúa de acuerdo con el origen natural/celeste. Realizar el propio destino es vivir en armonía con el cosmos, quedar integrado en la armonía universal. Al actuar así se puede alcanzar la plenitud completa de los propios dones naturales y la salud perfecta.

3 El centro es aquello que armoniza, es la armoniosa composición de todos los elementos. Centro y armonía van juntos: *zhong he* 中和 : "Mientras no se manifiestan placer (*he* 中和) , ira (*nu* 怒) , tristeza (*ai* 哀) y alegría (*le* 樂) es el Medio (*zhong* 中). Cuando se manifiestan sin sobrepasar la justa medida es la armonía (*he* 和). El Medio es el gran fundamento (*da ben* 大本) del universo (Cielo-Tierra, *tian di* 天地), la armonía es su Dao universal (*da dao* 達道) . Cuando el Medio y la armonía lleguen al summun, el Cielo-Tierra encontrarán su sitio y los diez mil seres, sus recursos". Zhongyong. Historia del pensamiento chino. Anne Cheng. Ed Seuil, 1997. Trad. Anne-Hélène Suárez Girard. Ed. Bellatera, 2002, pag 158.

las sensaciones, las percepciones que vienen de la periferia por medio de los órganos de los sentidos (los orificios de la cara) o que provienen de la memoria. Es también el centro de emisión de las reacciones, de la energía, del qi. El Corazón del hombre es el que permite al ser humano asegurar y asumir su destino, actuar basándose en el conocimiento real que es un saber hacer, una sabiduría (zhi 智). De lo contrario habría desorden, aparecería la enfermedad y la muerte prematura.

Las reacciones del Corazón dependen de las predisposiciones interiores: ideas, tendencias, prejuicios, emociones... todo aquello que encuentra espacio en mí. Y, ante todo, dependen de aquello que hace que tales ideas o emociones hallen lugar en mí, de la disposición profunda del Corazón, de la forma más íntima en que éste se orienta, es decir de aquello que a veces llamamos propósito o intención (yi 意) . No nos sorprende que nuestra reacción sea diferente ante lo que nos diga una persona amada ó alguien a quien no estimamos. Tampoco nos afecta de la misma manera si estamos contentos, tristes o enfadados. De este modo, la predisposición del Corazón (tengamos ó no conciencia de lo que es) afecta a todas nuestras reacciones.

Para ilustrar esta visión de las emociones podemos citar varios fragmentos del capítulo 11 del Huainanzi:

> «Euforia y cólera, tristeza y alegría son reacciones espontáneas: los sollozos afloran a la boca y las lágrimas brotan en los ojos como manifestaciones externas del sentimiento violento sufrido en el Centro, de modo similar al fluir del agua hacia abajo o al humo elevándose. ¿Hay alguien que pueda coaccionarlos? Si fingimos el llanto, por grande que sea el dolor que soportemos, no afligiremos a nadie. Si actuamos con amabilidad afectada, a pesar de la jovialidad no habrá verdadera simpatía. Pues los sentimientos provienen del Corazón y estos sonidos no son más que su resonancia en el exterior.»

> «El agua agitada se levanta cual oleaje, el Qi desorganizado crea confusión en la consciencia: confusión que impide una administración correcta del mismo modo que las olas dificultan que el agua esté en calma y sirva de rasero.»

> «Si estamos tristes lloramos ante alguien que canta. Si estamos contentos reímos ante alguien que llora. La pena nos alegra ó la alegría nos entristece según nuestro humor. Así, pues, apreciemos el vacío.»

La calma y el sosiego, el Arte del Corazón no es la negación de los movimientos y las reacciones que constituyen la vida, sino que es su justo análisis, la templanza que nos aleja del desenfreno y los excesos. Es el perpetuo restablecimiento de un equilibrio entre qi y sangre, músculo y huesos, sentimientos y pensamientos...

Las emociones se perciben como movimientos de qi, de ahí que cada emoción tenga las características y las acciones particulares del mismo. En la época clásica, se analizaban, diferenciaban y clasificaban los movimientos del qi mediante las doctrinas llamadas del Yin/Yang y los Cinco elementos.

Cada órgano está, pues, vinculado a un sentimiento, a una emoción, que es fundamentalmente la expresión del qi propio de cada uno de los Cinco elementos. A partir del trasfondo del órgano este movimiento del qi interesa a todo aquello que está bajo su dirección en el cuerpo humano.

Así, por ejemplo, el Hígado da impulso y desencadena los ascensos como lo hace la Madera. El movimiento del qi llamado nu怒 es ante todo el impulso impetuoso que permite la elevación. La excitación de este movimiento del Hígado (o la Madera) se transforma en cólera que no es más que la desmesura. Las cinco voluntades (wu zhi 五志), tendencias y tensiones profundas de la vitalidad devienen las siete emociones (qi qing 五神), que revelan la desorganización del movimiento regular del qi que nos hace vivir.

Si los cinco órganos se subordinan al Corazón y permanecen supeditados a él, no habrá desenfreno. La presencia de los espíritus permite que el Corazón inspire a cada uno en «su Corazón». Es lo que llamamos los Cinco espíritus (wu shen 五神), es decir la quíntuple expresión de los espíritus en el ser humano.

Cuando un órgano pierde su enraizamiento en los espíritus, su qi ya no asegura el movimiento justo y altera el funcionamiento psicológico y fisiológico. El capítulo 39 del

Suwen da una buena idea de conjunto de estas alteraciones

> « Si hay cólera el qi asciende.
> Si hay alegría el qi fluye relajadamente.
> Si hay tristeza el qi se destruye.
> Si hay miedo el qi desciende.
> Si hay frío el qi se condensa.
> Si hay calor el qi fluye al exterior.
> Si hay sobresaltos ante el peligro el qi se desorganiza.
> Si hay fatiga el qi se deteriora.
> Si hay pensamiento obsesivo el qi se anuda.»

Todos los niveles del ser se comunican: un trastorno emocional tendrá repercusiones fisiológicas tanto en los territorios regidos por el órgano responsable de la emoción como en aquellas regiones regidas por los órganos desequilibrados por esa alteración. Y a la inversa, el movimiento inadecuado del qi conlleva alteraciones fisiológicas y un estado emocional determinado. Puede que se trate de algo transitorio, reflejo del qi y sus movimientos en ese momento. O bien puede deberse a que un órgano esté completamente desorganizado y ya no domine el movimiento de su qi, no participando así en la armonía del centro, en el equilibrio psíquico y mental.