

**EL LIBRO DE
LAS EMOCIONES
SON DE LA RAZÓN SIN CORAZÓN**

**L A U R A
ESQUIVEL**



Laura Esquivel

EL LIBRO DE LAS EMOCIONES

Son de la razón sin corazón

1ª. edición virtual

e-libro.net

www.e-libro.net

Marzo de 2001

ISBN 84-8450-132-2

Querido lector:

Encontrarás que las páginas de este libro están subrayadas y marcadas con unos signos al margen. Esto es lo que se hace cuando se lee a fondo un texto que se ama: marcar y subrayar para recordar lo esencial de lo esencial, lo cual permite otra lectura (rápida) de estas palabras. Nos hemos anticipado a tu propio subrayado para facilitarte las cosas aún más y para no dejar ninguna excusa para la indiferencia ante palabras sabias como las que aquí encontrarás.

En **rojo** se presentan los textos para retener.

También hay unos pequeños símbolos en los márgenes a los que hemos dado estos significados:



¡redondo!



fijarse en esto.



curioso, hábil,
contradictorio.



[párrafo de interés.



relevante,
apasionante.



¡bingo!

ÍNDICE

<i>Manifiesto de lo humano</i>	5
<i>Agradecimientos</i>	9
I. Las emociones y su origen perdido	10
II. La palabra y la imagen como generadoras de emociones	24
III. Emociones que sanan y emociones que enferman ..	36
IV. Literatura y cine que sanan. Literatura y cine que enferman	52
V. En busca de respuestas	68
Bibliografía	76

MANIFIESTO DE LO HUMANO

por MARGARITA RIVIÈRE

Éste es un libro especial que empezó con una entrevista que le hice a Laura Esquivel en 1998. Ella llevaba ya entonces estas cosas en la cabeza. «Mucha gente piensa que lo único que vale es la ciencia, pero ¿y las emociones? ¿Qué pasa cuando estamos contentos? Lo que yo creo es que de lo único que puedo estar segura es de si estoy triste o alegre. La ciencia cambia... la tierra era plana y luego resulta que es redonda... la ciencia cambia, la política cambia, se descubre que muchas ideas son erróneas, ¿qué te queda? Las emociones: una emoción puede cambiar la forma en que percibes el mundo. Y además, cuando estás deprimido se te encoge el corazón, no late la sangre igual. Cuando uno está enamorado el sistema inmunológico mejora, hay luz en los ojos. Hay una forma de reaccionar del cuerpo sana y otra enferma, es muy complejo. ¿Cómo nos influye la alegría y la tristeza? Yo pienso que hay una literatura que te sana y otra que te enferma...»

Tras este párrafo nos pusimos a discutir sobre si resultaba que la maldad, el mal rollo, nos ponía enfer-

mos. Y ella defendió lo siguiente: «¿Qué hace la víctima de un acto terrorista? Si lo guarda dentro, el odio ocupa el lugar que debería ocupar el amor. En cambio, cuando recibes amor sucede justo lo contrario; el amor te hace sentir que vales como persona, que se te respeta. Todo eso nos hace encontrarnos bien y ver al mundo mejor. Hoy aceptamos que si la bolsa va bien el mundo es mejor, pero no se piensa en que si una persona es feliz, el mundo sí que es mucho mejor...» Le dicen que está loca, y se ríe, añadía yo entonces.

Tras lo que hablamos no dejé de pensar en sus palabras. También me había dicho que le gustaría escribir un ensayo sobre el asunto, así que cuando esta colección* se puso en marcha me acordé de Laura Esquivel y de sus ideas de que la alegría nos sana y la tristeza nos enferma. Me puse en contacto por fax, le propuse escribir el ensayo, y ¡fantástico!, aquí lo tenemos hoy. Me sorprendió lo sencillo que fue conseguir el sí de una mujer con muchísimas peticiones para que escriba otras muchas cosas. Está claro que a ella el tema le interesaba especialmente. Hoy tengo muy claro, además, que para entender el trabajo, todos los trabajos, de esta original escritora mexicana hará falta consultar este pequeño ensayo en el que emoción y pensamiento se equiparan hasta convertirse en una especie de manifiesto de una nueva forma de mirar al ser humano. Laura Esquivel ha trabajado sobre este asunto durante toda su vida, acaso

* *Esta colección dará que pensar... El Círculo Cuadrado intenta poner al alcance de una mayoría los saberes esenciales para vivir. En el Círculo Cuadrado los «sabios» se explican para que todos los entendamos por fin. El Círculo Cuadrado es la puerta que nos abre paso al camino que permite entender el mundo en el que vivimos. Ésta es una colección ecléctica, escrita para desmontar tópicos y «saberes inamovibles». Ésta es una colección mestiza, capaz de mezclar armoniosamente un círculo con un cuadrado y descubrir que PENSAR ES DIVERTIDO.*

sin ser plenamente consciente. En ese encuentro que tuvimos en Barcelona en 1998 presentaba un delicioso trabajo sobre cocina y filosofía titulado *Íntimas suculencias*, y ella reflexionaba así sobre esta cuestión base de la supervivencia: «Con el alimento nos entra toda una carga afectiva que determina una forma de relacionarse con el mundo.» Según ella, una patata sentará mejor si se da con cariño, y explica experimentos que avalan que la depresión influye en el hambre: «Cuando nos cerramos y no participamos de lo que nos rodea tenemos siempre malas relaciones con la comida», añadía. Estas ideas ya estaban presentes en su famosísima *Como agua para chocolate*, publicada en 1985, traducida a treinta y tres idiomas y de la que se hizo una inolvidable película con guión escrito también por ella. Que la gente se interesara por la obra de Esquivel no sorprendió a nadie en una época, los años noventa del siglo XX, que se ha caracterizado, también, por una apasionada búsqueda de nuevas explicaciones a lo que sucede en el mundo. Ella misma ha sido y es una infatigable viajera del conocer y abrir su mente a experiencias nuevas. Tratándose de una mujer, una madre de familia educada a la manera más clásica, resultaba bastante sorprendente ese valor de expresar en voz alta lo que, por lo visto, muchos pensaban en la intimidad de sus vidas. Ahí estuvo otra de las claves del éxito.

Para situar a Laura Esquivel hay también que dar una mirada a su biografía más personal: no es una madre de familia normal. Hija de un telegrafista y una ama de casa, estudió para maestra y empezó a enseñar a sus alumnos a través del teatro, escribiendo pequeñas piezas. El primero de sus tres maridos la animó a escribir libros para adultos, «que necesitan que todo se les explique, mucho más que los niños», dice. Ella era una *pro-*

gre que creyó que todo lo iba a aprender en los libros, «era de las que pensaban que dentro de la casa no pasaba nada y que todo lo que valía la pena estaba fuera», me confesó. Cambió poco a poco. «Hice un camino de ida y vuelta. Ahora tengo muy claro que los libros son fantásticos, pero que el conocimiento llega a los libros después de haber sido vivido.»

Este pequeño ensayo es, justamente, el resumen de esa forma de vivir que ella misma ha experimentado y que, para ponerlo por escrito, se ha dedicado a investigar y contrastar con otra gente y con las posibilidades abiertas por científicos que escapan de los tópicos. Éste es un libro, por tanto, aventurero y valiente en el que ella vuelve a arriesgarse a explicar lo que realmente siente... aunque no sea «política social o científicamente correcto».

Lo valioso del experimento de este texto de Esquivel es que en estas páginas reconoceremos experiencias vividas por cada uno de nosotros: la alegría es sana, la tristeza no, por ejemplo. ¿Una obsesión milenarista? ¿Una reminiscencia New Age? Tal vez lo propio de esta etapa que empieza es la agitación de ideas muy antiguas y su mezcla con la experiencia más contemporánea. Laura Esquivel, con palabras muy simples y poéticas, explica muy bien lo que es la memoria y cuál es su papel en nuestra vida como almacén de emociones.

Estoy convencida de que las páginas que siguen no van a dejar indiferente a nadie y que, por eso mismo, serán también símbolo de un nuevo tipo de sensibilidad.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todos aquellos que colaboraron con su apoyo, moral, intelectual y profesional, a que este libro se terminara.

A mis queridos amigos y maestros, Víctor Manuel Medina, Jorge Berroa y Antonio Cortina. A los doctores del Instituto de Neurobiología de la Universidad Autónoma de México, José Luis Díaz, Flavio Mena Jara, Thalía Harmony y Juan Silva.

A mi quiropráctico, el doctor Francisco Díez Gurtubay, y a mi acupunturista, Soledad Ruiz. También a mi hermano, el doctor Julio Esquivel Valdés.

A Javier, mi esposo, a Sandra, mi hija, a todos mis amigos y familiares por la enorme cantidad de emociones que me provocan, pues ellas son la base de todo lo que escribo.

I. LAS EMOCIONES Y SU ORIGEN PERDIDO

A pesar de que día a día experimentamos infinidad de emociones, nos es muy difícil definir las. Las emociones se viven, se sienten, se reconocen, pero sólo una parte de ellas se puede expresar en palabras o conceptos. ¿Quién puede decir lo que sintió cuando vio morir a un ser querido?, ¿o cuando vio nacer a su hijo?

Es muy difícil tratar de encerrar en una palabra la alegría o la tristeza, pero no es así sentir las a plenitud. **No hay ser humano que pueda vivir un solo día sin experimentar alguna emoción.** No podría. Tendría que estar muerto. Porque la sensación de sentirse vivo no se produce con el simple hecho de abrir los ojos y mover el cuerpo, sino por la emoción que nos produce ver salir el sol, recibir un beso, oler la hierba recién cortada.

Si huelo, si como, si me acarician, si abrazo: recuerdo. Con el recuerdo vienen conceptos, ideas, imágenes. Por ejemplo, olemos la hierba recién cortada y decimos: ¡Mmmm, huele como los domingos de mi niñez cuando mi padre cortaba el pasto! Inmediatamente viene a nues-