

DANIEL LÓPEZ ROSETTI

ESTRÉS SUFRIMIENTO Y FELICIDAD



PRÓLOGO DE JORGE FERNÁNDEZ DÍAZ

Dr. Daniel López Rosetti

EMOCIÓN Y SENTIMIENTOS

*No somos seres racionales...
Somos seres emocionales que razonan*

López Rosetti, Daniel
Emoción y sentimientos / Daniel López Rosetti. - 1a ed. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2022.
248 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-950-49-7550-2

1. Salud. I. Título.
CDD 613.071

© 2017, Daniel López Rosetti

Todos los derechos reservados

© 2022, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.
Publicado bajo el sello Planeta®
Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.
www.editorialplaneta.com.ar

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.
Fotos de interior: Lucas Perez Alonso

1ª edición: abril de 2022
3.000 ejemplares

ISBN 978-950-49-7550-2

Impreso en Gráfica TXT S.A.,
Pavón 3421, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en el mes de marzo de 2022

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723
Impreso en la Argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler,
la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o
por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias,
digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor.
Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

Capítulo 1

Color, sonido, razón, emoción y sentimiento

ROJO AMARILLO AZUL

Rojo, amarillo y azul. Los colores primarios, cuyas mezclas dan origen a todos los colores de la naturaleza. Y a todos nuestros colores.

DO RE MI FA SOL LA SI

Do, re, mi, fa, sol, la, si. Siete notas básicas que, al combinarse, dan origen a todos los sonidos y a toda nuestra música.

MIEDO
IRA
ALEGRÍA
TRISTEZA
ASCO
SORPRESA

Las seis emociones básicas que dan origen a todos los sentimientos. A todos nuestros sentimientos.

Solo tres colores, todos los colores.

Solo siete notas, toda la música.

Solo seis emociones, todos los sentimientos.

Sucede que, misteriosa y maravillosamente, el complejo universo está constituido por pocos elementos cuya combinación nos entrega todas las variables posibles de la existencia. El oxígeno, el nitrógeno, el hidrógeno, el carbono, el hierro, el cobre, el plomo, el oro, la plata y otros pocos elementos más de la naturaleza se combinan con sabiduría para dar vida a todo lo que hay. Y de ahí surgen los colores y los sonidos, y de todo ello, en algún momento, tiene lugar un milagro, la vida. Llama la atención cómo tan pocas cosas constituyen el todo. Luego la evolución hizo su lento trabajo, y aquí estamos.

Fue así como, desde la simpleza de la célula más elemental, esa otra dimensión del universo, el tiempo, esculpió un nuevo y recién llegado protagonista: el cerebro humano. El cerebro y el cuerpo. Ambos integrados en una misma realidad indisoluble.

Acorde con esa lenta y azarosa evolución biológica, se sumaron escalones en el desarrollo de la vida; al sonido y a los colores se agregó la resonancia de algo nuevo: las emociones. En algún momento, no sabemos bien cuándo, tomamos conciencia de nuestra existencia. La conciencia hizo pasar los colores y sonidos primigenios por el prisma de la mente y las emociones estallaron en la complejidad de los sentimientos. Porque eso somos fundamentalmente: emociones y sentimientos que se entrelazan con la razón y el pensamiento para construir «un algo» que, de manera inevitable, se expande. La esencia del ser humano.

David y Goliat: la fuerza de la fe

Una historia mítica solo comparable a la épica griega de *La Ilíada* y *La Odisea*, que tuvo lugar hace unos 3000 años. Su impronta ha teñido a las tres grandes religiones monoteístas: el judaísmo, el cristianismo y el islam. David fue para el judaísmo la instauración del linaje real que sienta las bases para la formación del Estado en Jerusalén. Para los cristianos, David es ancestro del Mesías, pertenece a su linaje. Para el islam, David es uno de los profetas del Corán, para quien Alá reveló los salmos divinos de El Zabur, a los que consideran la única revelación divina no contaminada por el hombre. Las tres grandes religiones monoteístas nacieron en un mismo lugar, Jerusalén, donde a pocos metros entre sí coexisten el Santo Sepulcro de los cristianos, el Muro de los Lamentos de los judíos y el Domo de la Roca de los musulmanes. Los tres nacidos de una misma cuna.

Cuenta la leyenda que hace 3000 años los filisteos, pueblo del mar hostil a los judíos, se instalaron al suroeste de Canaán, entre el mar Mediterráneo y el río Jordán, lo que en la actualidad es la franja de Gaza. Bajo el reinado del rey Saúl, Israel entró en guerra con los filisteos y nació una de las historias más recordadas: la de un simple pastor que vence a un gigante. El libro de Samuel la cuenta así:

De pronto, de entre las filas de los filisteos salió un guerrero como de tres metros de estatura. Se llamaba Goliat y era de la ciudad de Gat. En la cabeza llevaba un casco de bronce, y sobre su cuerpo una coraza, también de bronce, que pesaba cincuenta y cinco kilos. Del mismo metal eran las placas que le protegían las piernas y la jabalina que llevaba al hombro. El asta de su lanza era como un rodillo de telar, y su punta de hierro pesaba más de seis kilos. Delante de él iba su ayudante. Goliat se detuvo y dijo a los soldados israelitas:

—¿Para qué habéis salido en orden de combate? Puesto que yo soy filisteo y vosotros estáis al servicio de Saúl, elegid a uno de entre vosotros para que baje a luchar conmigo. Si es capaz de pelear conmigo y vencerme, nosotros seremos vuestros esclavos; pero si yo le venzo, vosotros seréis nuestros esclavos. En este día, yo lanzo este desafío al ejército de Israel: ¡Dadme un hombre para que luche conmigo!

Al oír Saúl y todos los israelitas las palabras del filisteo, perdieron el ánimo y se llenaron de miedo.

Había un hombre de Belén llamado Jesé, que en tiempos de Saúl era ya de edad muy avanzada. Este hombre tenía ocho hijos, uno de los cuales era David. Sus tres hijos mayores, Eliab, Abinadab y Samá, se habían ido ya con Saúl a la guerra. David, que era el menor, iba al campamento de Saúl y volvía a Belén para cuidar las ovejas de su padre.

Mientras tanto, aquel filisteo salía a provocar a los israelitas por la mañana y por la tarde, y así lo estuvo haciendo durante cuarenta días.

Un día, Jesé dijo a su hijo David:

—Toma unos veinte litros de este trigo tostado, y estos diez panes, y llévalos pronto al campamento, a tus hermanos. Llévate también estos diez quesos para el comandante del batallón. Mira cómo están tus hermanos y tráeme algo que pruebe que se encuentran bien.

Mientras tanto, Saúl y los hermanos de David y todos los israelitas estaban en el valle de Elá luchando contra los filisteos.

Al día siguiente, David madrugó y, dejando las ovejas al cuidado de otro, se puso en camino llevando consigo las provisiones que le entregó Jesé. Cuando llegó al campamento, el ejército se disponía a salir a la batalla y lanzaba gritos de guerra. Los israelitas y los filisteos

se alinearon frente a frente. David dejó lo que llevaba al cuidado del encargado de armas y provisiones, y corriendo a las filas se metió en ellas para preguntar a sus hermanos cómo estaban. Mientras hablaba con ellos, aquel guerrero filisteo llamado Goliat, de la ciudad de Gat, salió de entre las filas de los filisteos y volvió a desafiar a los israelitas como lo había estado haciendo hasta entonces. David lo oyó.

En cuanto los israelitas vieron a aquel hombre, se llenaron de terror y huyeron de su presencia, diciendo: «¿Habéis visto al hombre que ha salido? ¡Ha venido a desafiar a Israel! A quien sea capaz de vencerle, el rey le dará muchas riquezas, le dará su hija como esposa y liberará a su familia de pagar tributos».

Entonces David preguntó a los que estaban a su lado:

—¿Qué darán al hombre que mate a ese filisteo y borre esta ofensa de Israel? Porque, ¿quién es ese filisteo pagano para desafiar así al ejército del Dios viviente?

Ellos respondieron lo mismo que antes habían dicho acerca de lo que darían a quien matara a Goliat. Pero Eliab, el hermano mayor de David, que le había oído hablar con aquellos hombres, se enfureció con él y le dijo:

—¿A qué has venido aquí? ¿Con quién dejaste esas pocas ovejas que están en el desierto? Yo conozco tu atrevimiento y tus malas intenciones, que solamente has venido para ver la batalla.

—Pero ¿qué he hecho ahora —contestó David—, si apenas he hablado?

Luego se apartó de su hermano, y al preguntarle a otro, recibió la misma respuesta. Algunos que oyeron las preguntas de David fueron a contárselo a Saúl, y este lo mandó llamar. Entonces David dijo a Saúl:

—Nadie debe desanimarse por culpa de ese filisteo, porque yo, un servidor de Su Majestad, iré a pelear contra él.

—No puedes ir tú solo a luchar contra ese filisteo —contestó Saúl—, porque aún eres muy joven. En cambio, él es hombre de guerra desde su juventud.

David esgrimió hábiles argumentos y convenció al rey, entonces Saúl le dijo:

—Anda, pues, y que el Señor te acompañe.

Luego hizo Saúl que vistieran a David con la misma ropa que él usaba, y que le pusieran un casco de bronce en la cabeza y lo cubrieran con una coraza.

Finalmente, David se colgó la espada al cinto, sobre su ropa, y trató de andar así, porque no estaba acostumbrado a todo aquello. Pero enseguida dijo a Saúl:

—No puedo andar con esto encima, porque no estoy acostumbrado.

Entonces se lo quitó todo, tomó su bastón, escogió cinco piedras lisas del arroyo, las metió en la bolsa que traía consigo y, con su honda en la mano, se enfrentó con el filisteo. El filisteo, a su vez, se acercaba poco a poco a David. Delante de él iba su ayudante. Cuando el filisteo miró a David y vio que era joven, de piel sonrosada y bien parecido, no le tomó en serio, sino que le dijo:

—¿Acaso soy un perro, para que vengas a atacarme con palos?

Y enseguida maldijo a David en nombre de su dios. Además le dijo:

—¡Ven aquí, que voy a dar a comer tu carne a las aves del cielo y a las fieras!

David le contestó:

—Tú vienes contra mí con espada, lanza y jabalina, pero yo voy contra ti en nombre del Señor todopoderoso, el Dios de los ejércitos de Israel, a los que tú has desafiado. Ahora el Señor te entregará en mis manos, y hoy mismo te mataré y te cortaré la cabeza, y los cadáveres del ejército filisteo se los daré a las aves del cielo y a las fieras. Así

todo el mundo sabrá que hay un Dios en Israel; todos los aquí reunidos sabrán que el Señor no salva con espada ni con lanza. Esta batalla es del Señor, y él os entregará en nuestras manos.

El filisteo se levantó y salió al encuentro de David, quien, a su vez, rápidamente se dispuso a hacer frente al filisteo: metió su mano en la bolsa, sacó una piedra y, arrojándola con la honda contra el filisteo, le hirió en la frente. Con la piedra clavada en la frente, el filisteo cayó de cara al suelo. Así fue como David venció al filisteo: tan solo con una honda y una piedra lo hirió de muerte.

David y Goliat. Una historia épica en la que un pequeño pastor de ovejas, sin más uniforme que sus livianas ropas ni más arma que una piedra, venció a un gigante al que todo un ejército temía. Ganar no era una opción «razonable», pero sucedió. David sabía usar la honda para defender a su rebaño contra animales hostiles, una pericia o habilidad del conocimiento, pero insuficiente por sí sola. David recurrió a algo más que a la razón y al saber, acudió a la fuerza de una emoción y un sentimiento, a su fe. Una artística mezcla de razón y emoción le permitió vencer a un gigante invencible. Una suerte de aleación emergente entre la emoción como una función prehistórica y ancestral y la razón como una recién llegada a nuestra historia evolutiva. Las dos importan y merecen igual consideración.

Las emociones, la base de nuestro edificio

¿Por dónde comienza a construir un arquitecto un edificio? ¿Lo hace por la planta baja o por el piso número diez? La respuesta es obvia: lo hace de abajo hacia arriba. Ahora imaginemos por un momento que ese edificio de diez pisos es la

casa matriz de una importante empresa. ¿Dónde se ubicará el salón del directorio? ¿Dónde estará el despacho de la presidencia de la empresa? ¿Dónde distribuirán los despachos de las principales gerencias? La respuesta es que lo harán seguramente en los pisos superiores, mientras que la planta baja y el subsuelo estarán destinados a la portería y a los servicios de mantenimiento. Se podría aceptar entonces la siguiente afirmación: las funciones más importantes se encuentran en los pisos más altos. Es ahí donde el directorio decide, piensa y planea estratégicamente. Y si acaso alguien quisiera destruir el edificio, ¿dónde pondría la bomba? ¿En la planta baja, donde se encuentran los cimientos, o en el piso número diez? Una vez más la respuesta es obvia: en la planta baja. Destruyendo los cimientos, se derrumbará todo el edificio. Bueno, abajo es donde están las emociones.

Hay un parecido entre la construcción de un edificio y el desarrollo del sistema nervioso. Nuestros antecesores más lejanos no pensaban en viajar al espacio, no eran capaces de realizar abstracciones, no formulaban cuestionamientos filosóficos y, sin embargo, ya sentían emociones básicas tales como miedo, ira o alegría. Esto significa que, en nuestra evolución, a través de millones de años, las emociones anteceden largamente a nuestra capacidad de pensar, están en el piso de abajo del edificio. Podríamos entonces afirmar que tenemos una prehistoria emocional y una novedad racional. Hemos «sentido» mucho tiempo antes que apareciera nuestro primer pensamiento. En esto se asemeja la evolución de las estructuras cerebrales y la construcción de un edificio. Las funciones más elementales y básicas, las emociones, aparecieron en nuestra especie, al igual que la planta baja de un edificio, mucho antes que el piso número diez. Solo después y con la lentitud del tiempo de la evolución de nuestra especie desarrollamos nuestro sistema nervioso central, con nuevas estructuras cerebrales que agregaron funciones más comple-

jas de la mano del pensamiento. Así las cosas, la emoción, por antigua, se ubica en la planta baja, donde se encuentran los cimientos y atiende el portero. Continuando con esta misma metáfora, digamos que, así como la destrucción de los cimientos en la planta baja es capaz de derribar todo el edificio, las alteraciones emocionales echarán por tierra todos los esfuerzos racionales por alcanzar la felicidad, el bienestar y el éxito. Resulta que nuestro sistema nervioso se fue desarrollando paulatinamente, de abajo hacia arriba, igual que un edificio: desde la planta baja a los pisos superiores, desde la emoción al pensamiento.

Para adentrarnos un poco más en el tema, como línea general, podemos afirmar que cada vez que el sistema nervioso se desarrolla evolutivamente agrega un piso hacia arriba. Cada vez que esto sucede, cada nuevo nivel evolutivo de nuestro sistema nervioso incorpora funciones nuevas que, de algún modo, actúan y modulan las funciones inferiores. Pero, atención, en este caso, «inferiores» no significa menos importante, sino simplemente más antiguas y, por tanto, resultan tan necesarias como los pisos superiores. Una mente brillante, una persona inteligente, capaz de un complejo razonamiento, no alcanzará el bienestar ni el éxito si maneja mal sus emociones. Tal vez la simpleza de nuestras abuelas les permitía ser más felices que nosotros, justamente porque sabían privilegiar lo importante del mundo emocional.

Por otro lado, resulta que muchas veces intentamos racionalizar cuestiones emocionales, explicar desde la razón cuestiones afectivas. Esto es un error. Las emociones son simplemente eso, emociones; pueden ser comprendidas, pero no necesariamente racionalizadas. Son funciones distintas, propias, autónomas, con entidad exclusiva. Se mezclan e intercalan íntimamente con la razón como los hilos más finos de una tela de seda. Pero estudiarlas desde la razón como única herramienta de análisis sería un error. Las emociones tienen su propio idio-

ma, su propio vocabulario. Un vocabulario ancestral que forma parte de nuestro ser desde los albores de la humanidad.

Los circuitos de la emoción y la razón

Las funciones cerebrales relacionadas con la razón y con la emoción tienen localizaciones y circuitos neuronales discretamente diferentes. Es que hoy sabemos que algunas partes o regiones específicas del cerebro se «especializan» en determinadas funciones cognitivas. Así, la atención, el juicio, la memoria, el aprendizaje, la toma de decisiones y la capacidad ejecutiva, entre otros tantos procesos mentales, tienen cierta localización en determinadas áreas o zonas cerebrales. Algo semejante ocurre con los procesos emocionales. Por caso, digamos que el miedo y sus variables, como son los cuadros de ansiedad, tienen circuitos cerebrales muy bien estudiados. Sin embargo, es importante señalar que, cuando hablamos de localizaciones, lo hacemos en el sentido topográfico, en el sentido «geográfico cerebral», ya sea que se trate de una función cognitiva o de una función emocional.

De igual modo, los procesos mentales tienen sus propios circuitos neuronales, como una suerte de cableado que, a manera de rutas o caminos, interconecta distintas áreas neuronales. Pero no debe interpretarse que esas regiones o localizaciones cerebrales, así como el cableado o rutas que las interconectan, están separadas según correspondan a procesos cognitivos por un lado o emocionales por el otro. Por el contrario, están interconectadas y forman una red de la cual emergen las funciones cerebrales, desde las más básicas hasta las más complejas, donde razones y emociones se mezclan entre sí en combinaciones infinitas. Estas combinaciones nos definen como individuos únicos e irrepetibles, como personas. Estas interrelaciones recíprocas entre localizaciones y circui-

tos cognitivos o racionales, por un lado, y emocionales, por el otro, explican por qué la razón puede interferir en un proceso emocional o por qué una emoción puede nublar la razón. El tema se complica un poco más si al término «emocional» le agregamos el concepto «sentimiento», que no son sinónimos, como veremos más adelante. Por de pronto, queda implícito que, en determinado momento o circunstancia, somos una suerte de licuado en el que razones y emociones se mezclan en proporciones infinitamente variables y determinan nuestros pensamientos, juicios, vivencias y acciones.

David venció a Goliat indudablemente acudiendo a sus procesos cognitivos, que le permitieron realizar movimientos finamente coordinados, expresando toda su destreza en el uso de la honda de manera que tan solo con una piedra asestó en la frente del gigante un impacto mortal. Pero los procesos cognitivos no hubieran sido suficientes sin el coraje, el temple, la convicción, el adecuado control del miedo y, en particular en este caso, la fe y la autoestima, dos soportes emocionales que impulsaron la motivación necesaria para el logro. Razón y emoción se conjugaron en proporciones equilibradas y en su tiempo justo para alcanzar la victoria.

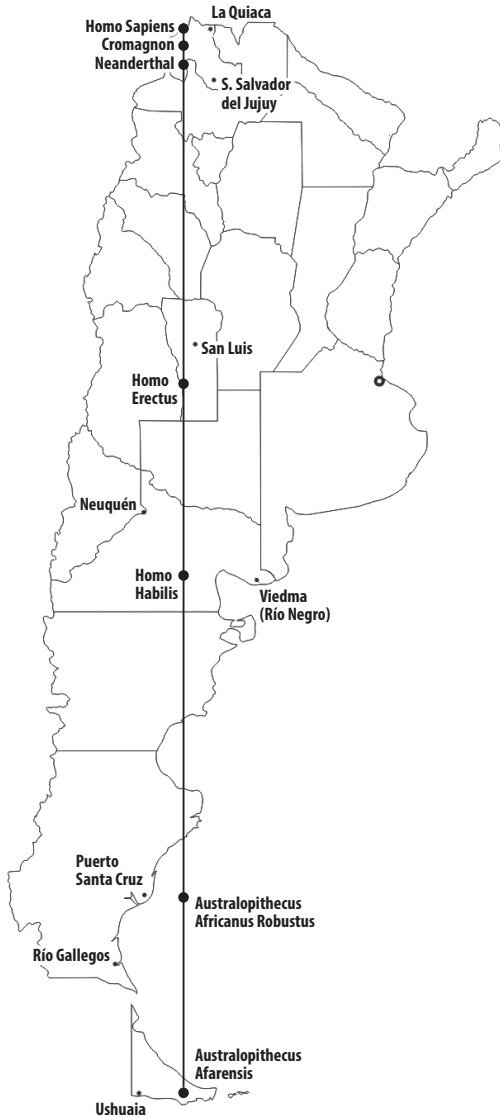
Quiero especialmente enfatizar la importancia de la emoción y los sentimientos, como así también la toma de conciencia e identificación de ellos para luego expandirlos y optimizar nuestra vida personal y social. Hemos hecho mención a los procesos cerebrales cognitivos y emocionales, y, si bien señalamos que somos la resultante de la interacción entre ellos, no deja de ser menos cierto que son funciones diferentes. El reconocimiento de cada una de nuestras emociones y de cada uno de nuestros sentimientos, su adecuada comprensión y manejo, constituye la clave para alcanzar el equilibrio entre la razón y la emoción, para lograr el bienestar personal.

La emoción y la razón en el tiempo

Para reafirmar los conceptos analizados es interesante comparar la relación temporal entre emoción y razón en nuestra historia vital, desde que éramos hombres prehistóricos hasta el presente. No es fácil precisar cuándo se inició nuestra evolución como humanos, pero, si aceptamos que esto ocurrió con la aparición del primer homínido y convertimos el tiempo en distancias, podríamos efectuar una relación témporo-espacial usando nuestro país como ejemplo.

Lucy, el primer australopithecus, nace en Ushuaia hace 3,5 millones de años. Si ubicamos el momento actual en el norte argentino, podemos ver que la emoción, con Lucy, nos ha acompañado ya desde Ushuaia, y la razón resulta ser mucho más moderna. Si aceptamos que los primeros vestigios de razonamiento, de pensamiento humanizado, aparecieron con el desarrollo de las primeras herramientas, con el *homo habilis*, hace unos 2 millones de años atrás, estaríamos ubicados aproximadamente en la ciudad de Viedma. No obstante, el hombre actual, la especie a la cual pertenecemos y acreditamos la capacidad de presentarse como «racional», el *homo sapiens*, no tiene más de 30.000 años; en nuestra escala de tiempo y distancia eso nos ubica a la altura de la ciudad de La Quiaca. Si la razón fuera expresada desde la aparición de la escritura, nuestra capacidad racional no alcanzaría a más de algunos pocos kilómetros, ya sobre la frontera norte de la Argentina. Si quiere pasarlo a números, la longitud de nuestro país, de Ushuaia a La Quiaca, es de 3779 km y la escritura aparece hace 6000 años; el equivalente es apenas 6 km antes de llegar a La Quiaca. Esta escala de relación nos permite comparar el tiempo que la emoción nos ha acompañado en relación a la actividad cerebral del razonamiento. Increíble, ¿no?

La emoción nos habita desde el comienzo, de ahí lo ancestral de la emoción y su importancia en nuestra historia. Nuestra



Como puede verse en este mapa de la República Argentina, si convertimos los millones de años de evolución en kilómetros y ubicamos a un antiguo antepasado, el *Australopithecus*, en la ciudad de Ushuaia, deberán recorrerse miles de kilómetros para llegar al hombre moderno, el *Homo Sapiens-Sapiens*. La emoción nos acompaña desde Ushuaia, pero la razón recién se desarrolla en los últimos kilómetros del norte de nuestro país, a la altura de La Quiaca, en Jujuy.

raíz evolutiva es, por mucho, básicamente emocional. Nuestro edificio de diez pisos tiene los primeros nueve de emoción y solamente el número diez corresponde a la razón. Sin embargo, y claro está, somos la resultante evolutiva que entrelaza en forma íntima la emoción y la razón.

Durante el final de nuestro desarrollo evolutivo, la aparición de la razón permitió el explosivo desarrollo humano. La ciencia y la técnica lograron en casi nada de tiempo lo que era inimaginable. Resulta comprensible que el hombre se sintiera exultante sobre el resultado de su capacidad de razonamiento, de su lógica, su ciencia y su técnica. Así, la técnica humana convirtió en realidad todas aquellas cosas que antes solo habitaban el dominio de los sueños y la fantasía.

Vivimos en un mundo donde se sobrevaloran la razón y los resultados racionales y lógicos de nuestras acciones, sin saber que ese no es el camino del bienestar. Vivimos en un mundo de educación racional y descuidamos imperdonablemente ese otro aspecto básico de nuestro ser: las emociones y los sentimientos. Este es un llamado a esa otra inteligencia, esa inteligencia de la gente simple, que encuentra en lo cotidiano todo lo que realmente necesita para vivir el día. La ciencia demuestra que las emociones y los sentimientos son resultado de la función cerebral. Eso es verdad, pero también lo es que se sienten en el cuerpo y, si en un lugar buscan reparo, sin duda es en el corazón. ¿Poético? Puede ser, pero también es científicamente cierto.