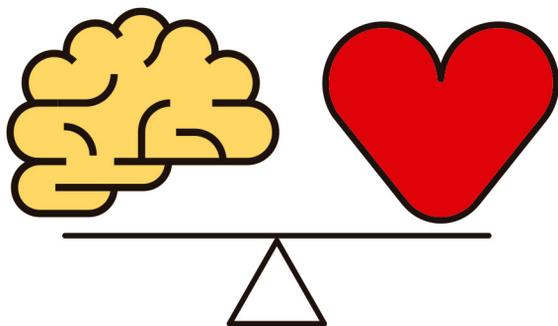


DANIEL LÓPEZ ROSETTI

EQUILIBRIO

Cómo pensamos,
cómo sentimos,
cómo decimos.
Manual del usuario.



PRÓLOGO DE JORGE FERNÁNDEZ DÍAZ

Daniel López Rosetti

EQUILIBRIO

*Cómo pensamos, cómo sentimos,
cómo decidimos*

MANUAL DEL USUARIO

Prólogo de Jorge Fernández Díaz

 Planeta

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

ISBN 978-950-49-7548-9

1. Salud. I. Título.
CDD 613.071

© 2019, 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.

1ª edición: abril de 2022
3.000 ejemplares

ISBN 978-950-49-7548-9

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.

Introducción

Todo electrodoméstico, producto o programa de computación que se adquiriera viene con su manual de instrucciones. Por el contrario, nosotros llegamos a este mundo sin un «manual del usuario». De algún modo, vamos aprendiendo lenta y trabajosamente todas las cuestiones de la vida. En consecuencia, desarrollamos paulatinamente nuestras experiencias al entretejer nuestros procesos emocionales con nuestra capacidad de razonamiento.

Durante los millones de años de evolución de nuestra especie, han surgido en nosotros sensaciones, emociones, sentimientos y, en última instancia, una novedad evolutiva: la capacidad de razonamiento. Quedó así constituido nuestro ser como una compleja articulación entre los procesos racionales y los emocionales, de tal manera que no existe pensamiento emocionalmente neutro. Somos el resultado del equilibrio entre esas dos funciones que nos determinan, un equilibrio para nada estático. Muy por el contrario, se trata de un proceso dinámico que apunta a alcanzar la mejor versión de nosotros mismos.

El modo en que pensamos y cómo sentimos determinan nuestras decisiones. Y nuestras decisiones, a su vez, configuran aquello que somos. En mayor o menor medida, las decisiones

que tomemos nos permitirán alcanzar el equilibrio y el ansiado bienestar. Eso que muchos llaman felicidad.

En el ámbito académico, entendemos la felicidad como el bienestar subjetivo percibido. Dicho bienestar depende de nuestra calidad de vida, de lo que hacemos a partir de lo que pensamos y sentimos. Porque somos artífices de nuestro destino.

Mientras vivimos, también aprendemos a pensar y a sentir. A pensar adecuadamente, conociendo la intimidad de nuestro mecanismo de razonamiento, desde aquellos procesos ancestrales relacionados con la intuición hasta el pensamiento racional más evolucionado. También podemos aprender a administrar nuestras emociones a partir del autoconocimiento y permitiéndonos a voluntad estar emocionalmente «disponibles». Es el camino hacia el conocimiento de nosotros mismos y el de los demás, para integrarnos socialmente.

De eso se trata este libro: de poner atención en el modo en que pensamos, sentimos y decidimos. Quienes leyeron mi libro anterior, *Emoción y sentimientos*, encontrarán en estas páginas la profundización de algunos conceptos y, sobre todo, nuevos aspectos que nos permitan diseñar una suerte de «manual del usuario» para alcanzar, en lo posible, el equilibrio y el bienestar que tanto deseamos y buscamos. En ese sentido, tengo la esperanza de que este libro le resulte de utilidad mientras lo recorra.

DANIEL LÓPEZ ROSETTI

Capítulo 1

Un falso conflicto: razón versus emoción

Grecia, hace 2.400 años. Una tarde de primavera en el Liceo de Atenas. A la distancia, puede verse un templo magnífico que preside la acrópolis griega, el Partenón. Delgado, pulcro, con barba y cabello prolijos, camina bien vestido, acompañado por sus discípulos. Su filosofía no coincide en muchos aspectos con las enseñanzas de Platón, quien fuera su maestro, pero ambos acuerdan en que pueden distinguirse tres partes en el alma.

Aristóteles les explica a sus jóvenes alumnos que la primera es el carácter «vegetativo», relativo al nacimiento, a la nutrición y al crecimiento; cualidades comunes a todos los seres vivos, pero específicas y propias de las plantas. Luego, en segunda instancia, les habla de la segunda parte, del carácter «sensitivo y motor», en referencia al mundo de las sensaciones y los movimientos; características propias de todos los animales. En tercer lugar, y deteniendo con parsimonia su lento caminar por el sendero, mientras mira a sus discípulos, Aristóteles dice que la tercera parte es el carácter «intelectivo».

Tras un instante de silencio e introspección, mirando a los ojos al maestro, un discípulo le cuestiona:

—Pero Aristóteles, ¿qué es el carácter intelectual?

El maestro se toma unos instantes antes de responder que el carácter intelectual es la parte del alma que nos hace humanos, es el pensamiento, es la razón.

Tras su sentencia definitoria, que penetra en el entendimiento de sus alumnos, el maestro reinicia la habitual caminata que caracteriza sus clases. Los discípulos lo siguen a paso lento, mientras reflexionan en silencio sobre la enseñanza que acaban de recibir.

El sol de la tarde abandona lentamente el Partenón, que comienza a oscurecerse bajo las sombras de la noche. Con la luz del nuevo amanecer, el Liceo de Atenas volverá a ser el escenario en el que Aristóteles, el filósofo y científico que dejará una intensa e imborrable huella en el pensamiento universal, retomará sus clases, en las que sus ideas van surgiendo al ritmo acompasado de su andar.

Sócrates y la promoción del razonamiento

Hubo un tiempo en el que existían solo las explicaciones míticas, un tipo de relato que justificaba por entonces todos los hechos y apetencias de conocimiento que alcanzan a la naturaleza y al hombre. El accionar de los dioses era razón suficiente para explicar todos los fenómenos. La existencia y función del mar, del cielo y el sol, de las plantas, del hombre, de la vida y la muerte eran justificados por los mitos. Los relatos de Homero, con sus historias épicas de *La Ilíada* y *La Odisea*, daban respuesta mítica a todos los interrogantes que sirviesen para saciar la necesidad de conocimientos, la previsibilidad y el modo en que debía actuarse según los conceptos emergentes del bien y del mal. Todas las preguntas o interrogantes esenciales encontraban en este sistema de pensamiento su adecuada respuesta. El mito no daba lugar a los cuestionamientos.

Pero algo sucedió con el surgimiento de la filosofía, entendiéndose por tal justamente al accionar de la mente en búsqueda del saber y del conocimiento. La filosofía, en sí misma, significa amor por la sabiduría o anhelo de conocimiento. Fue en aquella época que un poeta de la antigua Grecia, Hesíodo, intentó también, en base a relatos míticos, acercarse de algún modo a interpretar la realidad desde un lugar diferente a los principios religiosos primitivos.

Hasta que llegó así el momento de una lenta transición en que los mitos ya no alcanzaron para saciar la sed de conocimiento humano, y en la antigua Grecia tuvo lugar el surgimiento de un fenómeno extraordinario: el pensamiento metódico y crítico. Nacía entonces un período gradual, pero implacable, en el que se imponía la necesidad y la certeza de la *razón*.

Fue así que en la antigua ciudad de Mileto, actual Turquía, hacia el siglo VI a.C., la semilla del pensamiento dio sus primeros frutos. Fueron pensadores como Tales, Anaximandro y Anaxímenes los que comenzaron a ver las cosas de modo diferente y a buscar otros argumentos para explicar los fenómenos de la naturaleza desde la perspectiva metodológica de la filosofía, una verdadera aproximación a la ciencia. Por su parte, Heráclito planteó la noción de que todo fluye y que las cosas se encuentran en constante cambio, y Parménides generó el dilema entre ser y no ser.

Así aquellos primeros pensadores griegos fueron alejándose de los mitos como fuente de explicación de los fenómenos que los alcanzaban y también de los mitos como marco normativo y legal que regían las prácticas de vida. Trato de expresar, en apretada síntesis, el lento pasaje del mito al logos, del mito al conocimiento.

Los griegos aportaron algo más: su lenguaje. Aquellos primeros filósofos se valieron de un rico y frondoso idioma que permitió el discurso, el argumento, la explicación y, lo más importante, la duda. La dialéctica se abría paso, no sin esfuerzo,

por el camino de la experiencia humana. Pero habría que esperar hasta el año 470 a.C. para que naciera quien produciría una bisagra en la historia de la filosofía. Fue el día en que Fenarete, una experta partera, dio a luz en Atenas a un niño muy especial. El padre del recién llegado era un escultor llamado Sofranisco. Y el niño, Sócrates.

Cuentan que, ya adulto, se trataba de una persona sencillamente poco agraciada. Digámoslo directamente: feo y obeso; con cara redonda, ojos prominentes y saltones, nariz grande y chata. Muy descuidado al vestir, casi siempre descalzo, sin importarle el ridículo. Se ve que lo exterior le importaba poco, su riqueza estaba en otro lado.

Curioso que nunca haya escrito nada ni haya fundado escuela alguna. Su herramienta fue el cerebro; su mecánica, el pensamiento y la palabra oral, la expresión de sus interrogantes. Sócrates decía que había aprendido de su madre la profesión de partera, pero, en su caso, para dar a luz las ideas que ya existían en la mente de los hombres, las semillas ya sembradas en el cerebro. Él ayudó a descubrir todo aquello que ya se encontraba en nuestra mente, a través de un mecanismo y procedimiento ingenioso, la mayéutica, el método por el cual la persona interpelada sacaba conclusiones por sí misma.

Sócrates solo planteaba interrogantes, y con inteligentes y astutas preguntas, permitía que su interlocutor arribara a conclusiones del pensamiento, un verdadero parto de los procesos mentales. Así nacían las ideas desde lo profundo de la mente de cada ateniense que quisiera seguirlo. No eran ideas impuestas, sino conclusiones propias que lubricaban, de algún modo, la mecánica del razonamiento.

Algo más quiero mencionar aquí, en referencia a Sócrates. Los griegos de entonces solían acudir a un lugar sagrado, el oráculo de Delfos, donde consultaban los más diversos temas y problemas que los aquejaban. En el frontispicio del templo, se encontraba inscrita una frase que marcó la filosofía socrática:

«Conócete a ti mismo». Se cuenta que Querofonte, amigo de Sócrates, en una oportunidad fue al oráculo a consultar a la pitonisa, la sacerdotisa del dios Apolo, encargada de interceder entre los mortales y el dios. Querofonte quería saber si había alguien más sabio que Sócrates. La sacerdotisa le contestó que no. Al enterarse, Sócrates se sorprendió. En la historia de la filosofía, este episodio aparece asociado a una sentencia que se le atribuye a Sócrates, aunque no se tenga ninguna prueba fehaciente de ello: «Solo sé que no sé nada».

Los filósofos presocráticos se habían concentrado especialmente en los temas relacionados con la naturaleza y, en cierto sentido, de esa manera se preguntaban también sobre los temas de orden científico. Sócrates, en cambio, se ocupa particularmente de aquellos temas filosóficos vinculados con la ética, la moral, lo justo y lo bueno. Esos temas eran el resultado del interés e inclinación de su espíritu. Las distintas temáticas que le preocupaban no significaban en absoluto que la herramienta metodológica del pensamiento fuera diferente. Muy por el contrario, el recurso para abordar los diversos temas filosóficos seguía siendo siempre el mismo: la razón. Ese era el común denominador que permitía arribar al conocimiento.

La actitud de Sócrates era provocativa. Su misión en las calles de Atenas y en el ágora —la plaza de las ciudades-estado griegas, donde se reunían los ciudadanos a intercambiar opiniones— era provocar el pensamiento, la reflexión. Con algo de imaginación, uno casi logra ver a aquellos atenienses dialogando en el ágora. Al contrario de los sofistas, que enseñaban a hablar a cambio de dinero, Sócrates no cobraba por su tarea, tampoco aceptaba regalos ni dádivas. Se relacionaba con todas las personas, incluso con aquellas de la más baja escala social.

La actitud de Sócrates no era bien vista por distintos sectores de la sociedad, especialmente por la oligarquía griega. Entre otros, fue el sentimiento de envidia de sus contemporáneos

el motivo principal que lo condujo al juicio que decretaría su muerte, luego de ser falsamente acusado por no rendir culto a los dioses y por corromper a los jóvenes. Sócrates, que se declaró inocente, podría haber evitado la sentencia, pero la aceptó para que quedara claro su respeto a las leyes de Atenas, ciudad que lo vio nacer. Ya en prisión, rechazó la oportunidad de fuga y se despidió de amigos y familia, y bebió de la copa con cicuta que lo alejó físicamente de este mundo, pero su impronta quedó para siempre.

Sócrates promovía el razonamiento para resolver cualquier cuestión que nos ocupe o preocupe. Vemos nuevamente, entonces, la prevalencia de la razón como recurso en la cuna del pensamiento filosófico de Occidente.

Los sentidos y la razón en la filosofía platónica

La historia de la razón sigue con el discípulo dilecto de Sócrates, Platón, nacido en el año 427 a.C., en una familia aristocrática. Involucrado en la activa vida política griega, creó en Atenas su propia escuela filosófica: la Academia, que sería considerada con el tiempo como la primera universidad del mundo.

Platón retoma, entre otras cosas, un perfil científico en sus aproximaciones filosóficas seguramente influenciado por Pitágoras en cuanto a la precisión de los conceptos. Sus discípulos debían sumergirse en temas tales como la geometría, la aritmética y la astronomía. Sin embargo, no se limitaba a esas áreas. Platón desarrolló los principios filosóficos relacionados con los fundamentos y métodos del conocimiento humano, es decir, la epistemología. Otras áreas relevantes de su indagatoria filosófica resultaron ser la ética, la filosofía política, la cosmología y la metafísica. A diferencia de su maestro, Platón no solo escribió prolíficamente, sino que lo hizo recurriendo a un método por demás ingenioso.

A los griegos les encantaba hablar y discutir sobre los más diversos temas. Se pasaban horas y horas conversando en el ágora o en las calles. Así que Platón, valiéndose del recurso de la escritura, decidió ir más allá de la comunicación oral y así surgieron sus historias contadas, denominadas *diálogos*. De esta manera, se planteaba los temas que eran discutidos entre los personajes intervinientes en ese diálogo. Sobre el final del diálogo, se arribaba a la conclusión filosófica que Platón se había propuesto. Su maestro no podía quedar fuera de estos escritos: con frecuencia, Sócrates era uno de los personajes que tomaba la palabra. Al leer este nuevo género literario creado por Platón, podemos descubrir cómo se confronta la razón de los diversos personajes intervinientes, que exhiben pensamientos y argumentos diferentes para así llegar a una verdad.

Ahora avancemos un paso más con respecto al tema que nos convoca, la razón. Veamos entonces qué nos dice Platón respecto a la razón y al conocimiento real de las cosas y el mundo. Sobre esta cuestión, Platón esgrimió en su libro *La República* la conocida alegoría de la caverna, donde no hace referencia a ningún pasaje mítico. En la alegoría de la caverna, presenta su teoría sobre el mundo de las Ideas. Veamos.

Platón relata que en una caverna se encuentran varias personas que han vivido sentadas toda su vida, con sus manos y sus pies amarrados por cadenas, de tal suerte que solo pueden mirar hacia la pared del fondo de la caverna. A sus espaldas, hay un muro de poca altura que los separa de la entrada. Entre la entrada y el muro, hay un pasillo por donde pasan hombres cargando objetos sobre sus hombros; en la pared del fondo, se reflejan las sombras de los objetos, generadas por un fogón que se encuentra entre los hombres que cargan los objetos y la entrada de la caverna. Como a los que están amarrados desde que nacieron solo les es posible ver las sombras que se proyectan sobre la pared del fondo, para ellos ese es el mundo, esa es su realidad, pues es lo único que conocen.

Platón se pregunta qué ocurriría si uno de estos hombres fuera liberado y pudiese ver el fogón —la causa y origen de lo que antes veía—, y pudiera advertir una nueva realidad. Y si luego saliese de la caverna, ¿apreciaría realmente la realidad exterior? ¿Vería entonces el mundo, el sol, los hombres, los árboles, los ríos, las montañas y, en definitiva, la realidad?

La alegoría de Platón termina cuando un hombre que ha sido liberado regresa a la caverna para compartir con sus antiguos compañeros lo que ha descubierto y así poder liberarlos de las cadenas que les impiden ver lo verdadero, la realidad. Pero ellos se burlan de él y no le creen. Prefieren la oscuridad de la caverna, a punto tal que llegarán a matarlo cuando tengan la oportunidad.

Platón plantea a través de la alegoría de la caverna una dificultad para acceder al conocimiento de lo real a través del mundo de los sentidos. En este caso, recurre al sentido de la vista, que les permite ver a los prisioneros las sombras. Pero claro, se trata solo de sombras, de imágenes recortadas de la realidad. No son la realidad misma. Según Platón, los sentidos no resultan suficientes para acceder a lo real. La realidad, lo verdadero, solo es alcanzable con el uso de la razón. Las sombras, de hecho, no son reales; solo reconocen su origen en lo que se encuentra detrás de la espalda de los prisioneros, fuera de la caverna. La esencia de todo es lo que Platón llama *las Ideas*. Es decir, el origen, lo verdadero, lo esencial; en síntesis, lo inmutable. Cabe señalar que las Ideas para Platón no son ideas mentales. Son como modelos paradigmáticos de las cosas. Las Ideas para Platón son como los moldes perfectos de los cuales derivan todas las cosas de este mundo sensible. Para Platón las Ideas daban origen a la realidad.

La visión de las sombras permite tener una opinión, la cual puede ser errónea, porque accedemos a ella a través de nuestros sentidos que, por esencia, pueden engañarnos respecto a la realidad. Por el contrario, para conocer el *mundo inteligible*, lo real, el mundo de las ideas, debemos hacer intervenir la razón.

Aristóteles: la razón se convierte en ciencia

En este breve recorrido por los senderos de la razón, desde los primeros filósofos de Mileto, pasando por Sócrates y Platón, llegamos a Aristóteles, a quien hemos imaginado, en el inicio de este capítulo, conversando y caminando junto a sus discípulos en el Liceo de Atenas. En este punto me quiero detener.

A diferencia de Platón, Aristóteles les asigna vital importancia a los sentidos, en tanto son la fuente de información y la materia prima para el pensamiento que permite, a través de la razón, arribar al conocimiento de lo real. Tal vez podamos concluir que Aristóteles es el último de esta serie de grandes filósofos griegos que desarrollaron la filosofía a partir del recurso de la función cerebral, la razón. Y es que, a mi juicio, Aristóteles ha desarrollado la disciplina científica haciendo gala extrema del mecanismo del razonamiento. Esto es así en virtud del desarrollo alcanzado por él en disciplinas científicas basadas, cada vez más, en la observación de hechos concretos y reales, es decir en la evidencia científica. Sin duda, Aristóteles marca un hito en la historia de la ciencia, un antes y un después. Veamos ahora algo de su fascinante y prolífica vida.

A los 17 años, Aristóteles se convirtió en el discípulo dilecto de Platón, cuando fue enviado a la Academia de Atenas por su padre, Nicómaco, médico de Amintas II, rey de Macedonia. Probablemente, el hecho de que su padre haya sido médico influyó en su futuro interés por las cuestiones científicas que desarrolló. Aristóteles pasó nada más y nada menos que veinte años formándose con Platón, en el período de mayor esplendor de esa primera universidad mundial que resultó ser la Academia ateniense.

Sin duda, Aristóteles fue el heredero de una pericia platónica muy preciada: el ejercicio del pensamiento. Pero, llegado el momento, fundó su propia institución filosófica, educativa y de investigación: el Liceo de Atenas, que recibió tal nombre por

encontrarse cerca del templo del dios Apolo-Liceo. Aristóteles expandió su pensamiento en un amplio campo de conocimientos, en el que se incluyen la metafísica, la lógica, la filosofía de las ciencias, la filosofía política, la estética, la retórica y la ética. Dentro de su variada producción, se destaca su reconocida obra *Ética para Nicómaco*.

A diferencia de Platón, Aristóteles le daba gran importancia a la percepción de la realidad a través del mundo de los sentidos y, de hecho, no coincidía con su maestro respecto de la teoría de las ideas. Aristóteles sostenía que el mundo puede ser conocido e interpretado a través de nuestras percepciones. Por lo mismo, quiero destacar aquí el recurso de la razón como mecanismo de abordaje de los distintos aspectos de interés filosófico relacionados con el mundo fáctico de los hechos observables, medibles, pasibles de ser analizados críticamente a través del proceso del razonamiento. Me refiero al desarrollo de disciplinas científicas tales como la física, la astronomía y la biología.

Para darnos una idea sobre la importancia de los avances científicos que realizó Aristóteles en estos campos del saber humano, basta decir que la física desarrollada por él mantuvo su vigencia hasta los siglos XVI y XVII. En astronomía, su influencia no fue menos importante. Aristóteles sostenía la teoría del geocentrismo: que la tierra era el centro del universo conocido. Esta teoría se sostuvo, sin poder ser rebatida, hasta el siglo XVI, cuando Copérnico revoluciona el conocimiento al postular que el centro es el sol y no nuestro planeta, dando un golpe al egocentrismo humano.

Podemos ver la enorme influencia del pensamiento aristotélico en el hecho de que los conocimientos por él desarrollados tuvieron prevalencia en ciencias tan exactas como la física y la astronomía. Y otro tanto sucedió con la biología. Tengamos en cuenta que Aristóteles fue, entre otras cosas, un hombre de gran capacidad de análisis y sistematización de los hechos observables de la realidad. En biología, por caso, estudió las

características anatómicas de más de quinientos seres vivos, entre animales terrestres, animales marinos y plantas.

Respecto al origen de la vida, intentaba explicarlo a través de su *teoría de la generación espontánea*, que suponía que la vida surgía de un proceso a partir de sustancias orgánicas o inorgánicas, o la mezcla de ellas que, de algún modo, daban lugar a la aparición de un ser viviente en forma espontánea, sin estructura viviente previa. Su teoría de la generación espontánea también resistió una enormidad de tiempo, ya que la humanidad debió esperar a Luis Pasteur para comprobar científicamente que no era acertada y que, en realidad, un organismo vivo proviene de otro organismo vivo que lo antecede.

Aristóteles aplicó en sus investigaciones el razonamiento para clasificar sistemáticamente a los seres vivos tanto vegetales como animales. En realidad, fue un gran *sistematizador* de las ciencias. Estamos en presencia de una mente que reparó con precisión en temas tan diversos como la abstracción que supone el pensamiento de la ética y, por otro lado, la sistematización y la clasificación a través de la observación metódica de animales y plantas. Increíble. ¡No sé cómo tuvo tanto tiempo!

Otro detalle fascinante de este pensador griego: como vimos, Aristóteles solía caminar mientras daba sus clases. Por ello, su escuela filosófica se denominó *peripatética*, que significa en griego «caminante» o «itinerante». El prestigio de la escuela de Aristóteles fue verdaderamente impresionante. Entre sus alumnos, merece ser destacado Alejandro Magno, el hijo del rey Fillipo II de Macedonia, que a los 13 años fue encomendado a Aristóteles para su educación. Un momento excepcional de la historia, en que dos grandes hombres compartieron el espacio y el tiempo de una Atenas que influiría en nuestro pensamiento hasta el presente. Alejandro conquistaría vastos territorios geográficos y Aristóteles, los territorios del pensamiento.

Una pintura del Renacimiento podría sintetizar el fenomenal desarrollo de la razón por los filósofos griegos clásicos. Se trata

de *La escuela de Atenas*, de Rafael Sanzio. En ella, aparecen en el centro Sócrates, Platón y Aristóteles; también pueden verse a Heráclito y Parménides, entre otros. La imagen en su conjunto podría compararse imaginariamente con el lóbulo frontal del cerebro humano, donde la razón encontró su máxima expresión. Alguna vez, mirando ese cuadro en el Vaticano, sentí que ese conjunto de filósofos representa el avance y desarrollo de la razón. Lo invito a disfrutar de esa pintura realizada a principios del siglo XVI.



El camino iniciado por los primeros filósofos presocráticos alcanzó su máxima expresión con Aristóteles. El pensamiento racional fue la herramienta para transformar los antiguos mitos en conocimiento. La razón, con justicia, se imponía en Occidente. Mientras tanto algo distinto ocurría en Oriente.

Buda, la superación del sufrimiento

India, hace 2.550 años. Siddharta había transitado una vida de búsqueda espiritual. Iba tras una respuesta a las cuestiones existenciales, una respuesta al sufrimiento humano. Hasta entonces la conducta ascética extrema y las mortificaciones más duras no habían dado lugar a respuesta alguna, tampoco la vivencia de todos los lujos, placeres y cuanta satisfacción del deseo pudiera uno imaginar como príncipe heredero de una familia real. Hasta que después de un largo derrotero, llega finalmente a la localidad de Bodh Gaya.

Una vez allí, se sentó pacientemente bajo la sombra de una higuera y se prometió no levantarse hasta haber encontrado la respuesta espiritual tan buscada. Concentrándose en su respiración, permaneció por semanas en un estado de meditación profunda. Buscaba respuesta y solución a los malestares del hombre, a cualquier tipo de sufrimiento, a la enfermedad, al dolor, a la vejez y a la muerte.

Llegado el momento, de la tierra emerge una Naga, una serpiente mitológica que lo rodea para darle protección. Fue entonces cuando el demonio, llamado Mara, acudió a cuanta estrategia posible pudiera interrumpir su meditación y su camino hacia el conocimiento, sometiéndolo a muchas tentaciones. Envió a sus hermosas hijas para proponerle todos los placeres de la vida. Pero ninguna de las tentaciones venció a Siddharta, que no claudicó ante la seducción de los placeres sensuales y la lujuria. Después de cuarenta días y durante la primera vigilia, abandonó su cuerpo alcanzando a ver y a conocer sus vidas pasadas: una vida, dos vidas, cien vidas, mil vidas. Fue durante la segunda vigilia que alcanzó la comprensión de la ley de la causa y el efecto que explica el karma. Luego

llegó el momento, durante la tercera vigilia, en el cual se deshizo de los cuatro pecados del espíritu: el apego a lo material, el deseo sensual, los falsos conceptos y la ignorancia. Tenía 35 años cuando, una noche de luna llena, encontró la respuesta; alcanzó el despertar, el camino de la extinción del deseo, el nirvana. Alcanzó el estado de iluminación. Bajo esa higuera sagrada, Siddharta Gautama se convirtió en Buda.

Tras la iluminación, Buda pasó varios días apreciando su condición de pureza y felicidad. Luego saldría a compartir con el mundo lo que había encontrado. Llega entonces así a Benarés, donde enuncia las cuatro nobles verdades.

Siddharta Gautama, el futuro Buda, nace en la ciudad de Lumbini, actual Nepal, en el reino de Kapilavastu. Su padre era Sudodama, rey de la nación Sakya. Siddharta nació como un príncipe. Su historia es por demás interesante y nos puede ayudar a encontrar, dentro del contexto de este trabajo y metafóricamente hablando, las diferencias históricas y culturales entre la razón y la emoción.

Entre los años 566 a.C. y el 460 a.C. —no se conoce con precisión la fecha exacta—, la reina Mayadevi dio a luz al príncipe Siddharta. Algunos sostienen que la madre muere al quinto día y otros relatos míticos aseguran que su muerte ocurrió al séptimo día del parto. En el momento del nacimiento del niño, un ermitaño descendió de las montañas y le predijo un gran futuro: podía llegar a ser rey, como deseaba su padre, o un gran monje. Dos posibilidades extremas. Algo similar expusieron los ocho sabios que Sudodama, orgulloso de su príncipe heredero, convocó al octavo día de su nacimiento para que, según las costumbres de la época, predijesen el futuro del pequeño: también dijeron que sería rey o posiblemente un hombre santo.

Ante semejante predicción de los eruditos, su padre lo llamó *Siddharta*, que significa «el que logra su destino». El rey no

deseaba que su hijo eligiese el camino de la religión, sino que heredase su reino. Por ello, hizo agrandar los muros inexpugnables de la ciudad de Kapilavastu, capital del reino. Una de sus puertas requería la fuerza de dieciséis hombres para poder ser abierta. Su objetivo era que Siddharta no pudiera salir, para que no lograra conocer el mundo y sus sufrimientos, y se convirtiese en el heredero del clan de los Shakyas sin pasar por ninguna penuria.

Pero al príncipe no le interesaba el poder. Desde pequeño, Siddharta mostró preocupación por las cuestiones espirituales. Rechazaba las contiendas, las peleas, los enfrentamientos. Se mostraba como una persona no violenta y promovía la tolerancia. Defendió todas las formas de vida y censuró el sacrificio de los animales, que resultaban ser habituales en los templos religiosos.

Su padre decidió que el príncipe se casase a la edad de 16 años con la intención de que formara una familia y se comprometiera con el reinado; pensaba que, al tener esposa e hijos, nunca se alejaría. Cuentan que, con este propósito, el rey mandó construir tres palacios y que cada uno se llenó con cuatro mil mujeres del reino y de los reinos vecinos. Siddharta le regaló un obsequio a cada una de ellas, pero no se decidió por ninguna. Sobre el final, reparó en una cuidadora de vacas, hija de un rey poderoso, que no buscaba regalo alguno, pues era rica en posesiones materiales. Al verla, el príncipe colocó su collar en el cuello de la joven Yasodara. Con ella tuvo un hijo varón. Vivió así una vida inmersa en lujos y placeres, en la que estaban ausentes el sufrimiento y las necesidades. Hasta que llegó un día en que el príncipe, a los 29 años, convenció a su padre para que lo dejase salir del palacio para conocer el mundo que se encontraba más allá de los muros.

Siddharta partió con Chana, su cochero, y vivió tres intensos e impactantes contactos con la realidad que modificaron para siempre su destino. Mientras recorría los extramuros del

palacio, se encontró con un hombre de aspecto esquelético, sudoroso y pálido, que balbuceaba palabras sin sentido. Pudo observar en él una debilidad extrema. El cochero le dijo que se trataba de un hombre enfermo, y que la enfermedad era un proceso normal que podía alcanzar a cualquier hombre.

Siguiendo su recorrido, el joven príncipe se cruzó con un hombre deteriorado físicamente, con enormes dificultades para caminar, y que avanzaba ayudado por su bastón. El cochero, que conocía la realidad, le explicó que se trataba de un anciano y que todos podíamos terminar en esa condición: la vejez. El príncipe se quedó impactado ante lo que acababa de ver y continuó su camino.

Tras lo vivido, se cruzó con una procesión en la que un grupo de hombres llevaban, tendido sobre unas ramas y cubierto con flores amarillas, el cuerpo de un difunto. El cochero le explicó que era un funeral y que al final del camino de la vida todos íbamos a morir, que nadie podría escapar de ese irremediable destino.

Tras las tres experiencias, el príncipe Siddharta le pidió a Chana regresar al palacio. Necesitaba hablar con su padre. Una vez allí le preguntó si él le podía garantizar que no enfermaría, que no envejecería y que no moriría. El rey le respondió que ni los dioses podían brindar semejante pedido, pero que él sí tenía el poder de heredarle su reino junto con todas sus riquezas. Entonces el príncipe le pidió permiso para marcharse nuevamente y recorrer el mundo en busca de una respuesta a las necesidades espirituales del hombre y del sufrimiento. De este modo, se convirtió en realidad lo que los ocho eruditos anunciaron al octavo día del nacimiento de Siddharta.

Siddharta se alejó del palacio descendiendo por el valle del Ganges. Iba en busca de un maestro o gurú que le diese la asistencia necesaria para avanzar hacia su espiritualidad. Así comenzó su vida como asceta: rechazaba todos los bienes materiales, comía lo mínimo posible, vivía de las limosnas y se

concentraba en la meditación. En su largo recorrido, se entregó al aprendizaje con seis maestros espirituales diferentes, de los cuales aprendió mucho y gracias a los que llegó a alcanzar nuevos estados de conciencia. Pero seguía sin encontrar la respuesta que satisficiera sus inquietudes y necesidades afectivas.

Decidió entonces que debía buscar la verdad por sí mismo, sin seguir a maestro alguno. La búsqueda del conocimiento requería otras fuentes. En su camino, cinco compañeros se sumaron a su búsqueda, aumentando cada vez más el grado de austeridad y las mortificaciones físicas. Vivieron así un sufrimiento extremo; sin embargo, eso no fue suficiente para que encontrase la solución y el verdadero camino. Siddharta notó que su búsqueda no hallaba satisfacción en ninguno de los extremos: ni en la conducta de austeridad y padecimiento actual ni a través de la vivencia de los placeres físicos que había recibido en el palacio.

Ya débil, casi sin alimentarse, se sentó a meditar bajo una higuera que se convertiría en sagrada. Al verlo en un estado de abstracción tan intensa, sus amigos lo abandonaron. Solo él podía llegar a tal extremo. Quien tenía el destino de un rey pasó semanas meditando, viendo pasar delante de sí todas sus vidas anteriores, hasta que, tras una lluvia, en una noche de luna llena, encontró la respuesta a su larga búsqueda. Con sus 35 años, y bajo esa higuera, encontró el despertar, el discernimiento y la verdad de una sabiduría trascendente. El camino era el justo medio. Ni el extremo de los placeres sensuales del palacio ni la mortificación extrema le brindarían la respuesta. Siddharta Gautama había accedido a la iluminación convirtiéndose así en Buda, que significa «el iluminado».

Los siguientes cuarenta y cinco años transmitió sus enseñanzas para que las personas pudieran escapar de la rueda del ciclo de nacimientos y muertes sucesivas o *samsara*. Enseñó a todos por igual, porque consideraba que todos los hombres son iguales. Se dirigió a pobres y a ricos, a los miembros de

cualquier casta, no estableciendo diferencia alguna entre ellos. La transmisión de sus enseñanzas y conocimientos fueron exclusivamente a través del lenguaje hablado. La escritura estaba muy poco extendida en la India de entonces. Sus enseñanzas se basaban en historias y metáforas simples, que eran entendidas por todos. El parecido con la vida de Jesús es notable. Y es llamativa también la siguiente coincidencia: ni Buda, ni Sócrates ni Jesús dejaron nada escrito.

Buda dio su primer sermón en la ciudad de Benarés, donde enunció las cuatro nobles verdades que regían los principios esenciales. La primera es la verdad del sufrimiento (*dukkah*), la característica más importante de la condición humana. Nos enseña que el sufrimiento forma parte de nuestra vida y que se origina en las frustraciones. El sufrimiento surge de la no aceptación de lo inestable y transitorio de todo aquello que nos rodea. Solo reconociendo el sufrimiento y asimilándolo como parte de nosotros podrán verse sus raíces y, en consecuencia, abandonarse los hábitos que lo alimentan para encontrar así el camino hacia el bienestar o la felicidad.

La segunda noble verdad (*samudaya*) es la que explica el origen del sufrimiento: aferrarse a condiciones físicas, bienes materiales, riquezas y cuestiones banales que no ayudan en absoluto a encontrar la respuesta espiritual. El ego, la ignorancia, el apego, el odio, los celos, el deseo dan origen a la aflicción. Las pasiones humanas son, en definitiva, la causa del dolor, el displacer, el malestar.

Buda enuncia luego la tercera noble verdad (*nirodha*): nuestro karma condiciona el círculo vicioso que se genera a partir de nuestros actos, pero también existe la posibilidad de limpiar el karma, de superarlo. El sufrimiento puede ser vencido eliminando el deseo y el apego, a partir de una minuciosa introspección.

La cuarta y última noble verdad (*marga*) es la del sendero que lleva al ser humano a la cesación del sufrimiento. Este camino se alcanza a través del desarrollo personal, que conduce

al estado o condición de iluminación, al estado de *nirvana*, y siguiendo el óctuple sendero, que consiste en premisas que nos permiten realizar las acciones correctas. Con el mérito del esfuerzo, estas acciones garantizan el bienestar y la abolición de la esencia del sufrimiento.

Las ocho premisas señaladas por Buda son la comprensión correcta, el pensamiento correcto, la palabra correcta, la acción correcta, la ocupación correcta, el esfuerzo correcto, la atención correcta y la concentración correcta. Desarrollando simultáneamente y en equilibrio estos ocho principios, se llega al estado de iluminación, donde el sufrimiento no existe, porque no existe el deseo. Estas cuatro nobles verdades y el óctuple sendero son la base del budismo.

Así, tras años de búsqueda y luego de un largo recorrido, atravesando las profundidades de la emoción, el príncipe heredero de un reino saturado de riquezas y placeres materiales había encontrado el camino para alcanzar la abolición del sufrimiento y conquistar el bienestar. El sendero recorrido por Siddharta Gautama hasta convertirse en Buda fue un camino de búsqueda. Una búsqueda por las profundidades de la emoción.

La integración de la razón y la emoción

Resulta evidente que, en nuestra época y de manera general, la razón y la emoción aparecen enfrentadas, en conflicto. Su abordaje dicotómico en Occidente es una cuestión cotidiana, cuando claramente no debiera ser así. Si bien existen muchas diferencias entre estos dos conceptos, en realidad, forman parte indisoluble de nuestro funcionamiento mental integrado. El falso conflicto entre ambas se debe a cuestiones de orden estrictamente cultural.

Desde el punto de vista cultural, el abordaje de las cuestiones esenciales que dan respuesta a las necesidades del ser

humano tiene en Oriente una raíz distinta de la que hemos observado en la cuna de la civilización occidental. Es necesario destacar que una no excluye a la otra, en lo absoluto; sin embargo, ese abordaje diferencial explica, de algún modo, las diferencias dicotómicas entre la razón y la emoción que hoy los occidentales experimentamos. Entender de qué se trata cada una puede facilitar la integración de la razón y la emoción en nuestra mente occidental y la búsqueda del equilibrio que nos permita el bienestar.

En este sentido, y aunque parezca increíble, la mente de un occidental funciona de modo diferente de la de alguien inmerso en la cultura oriental. Siddharta Gautama no es el único ejemplo posible que explica las diferencias entre ambas culturas, pero su historia resulta clarificadora. La cosmovisión de la India ancestral se fundamenta en tradiciones míticas que parten de una raíz que va más allá del mundo de las formas, de las ideas, de lo físico, de lo que consideramos como real respecto al mundo material.

Todos los cuestionamientos de Buda parten de la búsqueda de respuestas a sus emociones y sentimientos; parten, como vimos, de la condición del sufrimiento humano. Y este, claro está, es un abordaje desde la esfera y la cosmovisión afectiva. La respuesta a esa búsqueda se orienta a encontrar una satisfacción que claramente recorre otra vertiente. Para la cultura oriental las diferencias entre los mecanismos racionales y emocionales no existen, ya que naturalmente ambos convergen como respuesta a las necesidades existenciales. El budismo nos remite al *estado de conciencia*, en el cual ambos conceptos, aparentemente dicotómicos y diferenciados en Occidente, se encuentran unidos en una misma amalgama.

Como hemos podido apreciar, la búsqueda de Siddharta Gautama lo convierte en alguien que accede a un estado de conocimiento pleno tras un largo camino de sufrimiento que se centra en la anulación del deseo. Este deseo no es entendido

literalmente como nosotros podemos concebirlo, sino más bien como debilidad o declinación del espíritu. Para los hindúes, ese es el denominador común o raíz troncal de la cual emerge el pensamiento y la emoción. En Oriente, la razón y la emoción son simplemente un continuo que constituye una identidad única.

El fundamento del mecanismo de acceso al fenómeno de iluminación es la práctica meditativa y la meditación es un proceso mental secular, accesible a cualquier persona y validado científicamente. En las culturas orientales, la práctica de la meditación permite sumergirse en la intimidad de la función mental para así vivenciar la unidad entre la razón y la emoción. Es conveniente tener presente que la tecnología actual, por medio de estudios novedosos y delicados como la resonancia magnética funcional, ha dado prueba científica de los resultados positivos de la meditación.

Por el momento, y a los efectos de avanzar en esta cuestión, quiero ahora referirme al concepto de inconsciente tal como lo entienden en Oriente desde hace miles de años. Al hablar del inconsciente, seguramente nos viene inmediatamente a la memoria el nombre de Sigmund Freud. No puede ser de otro modo, ya que Freud revolucionó el conocimiento al abordar el inconsciente con el objeto de elaborar un proceso terapéutico como lo es el psicoanálisis. Pero ello no implica el descubrimiento del inconsciente.

Antes de Freud, el inconsciente ya era conocido en Oriente y Occidente. Cuando nos referimos a las distintas formas de acceder al conocimiento, sin duda lo hacemos desde las facultades o funciones cognitivas. Esto nos remite al proceso de atención, de la memoria, del pensamiento; en definitiva, de la razón. Sin duda, cualquiera de nosotros asume que conocer algo significa abordar su existencia a través de las sensaciones y del proceso de pensamiento o razonamiento mental. Para los orientales, la emoción sencillamente es también un proceso válido para acceder al conocimiento y, de algún modo, culturalmente han

privilegiado el mecanismo emocional para acceder a la verdad esencial, pero sin demérito de la razón.

La mentalidad oriental funciona de un modo integrador, evaluando la realidad con herramientas relacionadas con la riqueza espiritual. Cuando me referí en su momento a los filósofos presocráticos, hice notar que el interés primario o esencial para alejarse de las explicaciones narrativas establecidas por la tradición de los mitos era buscar una visión de nuestro origen o cosmovisión. Bueno, sucede que la cosmovisión oriental no tiene a la razón como herramienta esencial para su análisis o explicación. El budismo no acude a un dios creador que explique la primera de las causas y, por tanto, no se trata de una religión, sino más bien de una doctrina filosófica y espiritual. El abordaje y configuración de esta doctrina tiene como base las percepciones personales a través del enfoque emocional.

Lo que busco en este libro es señalar que existe una sana convergencia de ambos conceptos, aparentemente diferentes o hasta contrarios. La razón y la emoción son parte integrada de nuestra función cerebral. Sin embargo, en la historia de nuestra evolución como especie, desde el comienzo de la existencia de nuestros antecesores más lejanos, la emoción ha ocupado un lugar privilegiado y el mecanismo racional es un fenómeno nuevo en nuestra historia evolutiva. Por eso me gusta sostener que, en realidad, *no somos seres racionales, somos seres emocionales que razonan*. Y claramente no es lo mismo. Si lo ejemplificásemos a través del dibujo de una pirámide, deberíamos decir que la base de nuestro funcionamiento mental está constituida por el mundo de las emociones y que la razón se ubica en el vértice de la estructura piramidal. Esto significa que nuestro ser se conforma por la integración de ambas funciones y que una no puede funcionar sin la otra.

Es conveniente saber que las distintas partes de nuestro cerebro tienen funciones diferentes, que le resultan propias. Pero, en realidad, nuestro funcionamiento mental es el producto de

la integración de todas las áreas cerebrales a través de los circuitos que lo conforman. Sobre esto trata este libro. En los sucesivos capítulos, abordaremos distintas funciones mentales desde el conocimiento científico actual, para que nos ayuden a integrar ambas funciones y reconocer sus diferencias, tal como una suerte de manual del usuario. Como ya he observado, nuestro cerebro es el responsable de las distintas funciones que de él emergen y, de hecho, es responsable de la razón y de la emoción. Lo que haremos de aquí en adelante es abordar las distintas funciones que nos permiten pensar, sentir y decidir, para realizar un recorrido de autoconocimiento.

No debemos olvidar nunca que el bienestar y el adecuado funcionamiento mental solo pueden alcanzarse cuando la razón y la emoción se integran y se articulan en una sana convergencia, en equilibrio.