

L E C T U R A S

Hemos Leído*Emocions i intel·ligència social*

IGNACIO MORGADO BERNAL, 2006

ARIEL

Extracto de la introducción del libro:

Una aliança entre els sentiments i la raó”, de Ignacio Morgado Bernal, catedrático y miembro de la dirección del Instituto de Neurociencia de la Universitat Autònoma de Barcelona. Editado en el año 2006 por Ariel, en la versión en castellano y por la editorial Mina la versión en catalán.

En torno al equilibrio emoción-razón.

“No hay nada que nos haga sentir tan humanos como las emociones. Tan humanos y tan dependientes. Cuando un sentimiento poderoso nos invade ocupa casi todo el espacio de nuestra mente y consume una buena parte de nuestro tiempo. Si este sentimiento es



indeseable, sólo hay una forma rápida de eliminarlo, de sacarlo de nuestra mente: otra emoción, otro sentimiento más fuerte, incompatible con el que queremos desterrar”....”La simple razón no tiene la capacidad para hacer cambiar casi instantáneamente la manera de ver las cosas que sí tiene una emoción incompatible con nuestro sentimiento actual. Con el paso del tiempo, incluso los sentimientos más fuertes se desvanecen, pero a corto y medio plazo normalmente sólo las propias emociones tienen la capacidad por superarse a ellas mismas”.

“Las emociones influyen en nuestras reacciones espontáneas, en nuestra manera de pensar, en nuestros recuerdos, en las decisiones que tomamos, en como planificamos el futuro, en la comunicación con los otros y en la manera de comportarnos. Resultan críticas para establecer el sistema de valores, las convicciones y los

L E C T U R A S

prejuicios que guían la conducta, y determinan también el comportamiento ético. Resulta, en definitiva, imposible separar el bienestar del estado emocional de las personas”.

“Pero, entonces, ¿para qué sirve la razón?”

“Un buen planteamiento racional puede poner fin a unos determinados sentimientos, pero es improbable que lo consiga si no es capaz de generar otro sentimiento incompatible con el que se quiere eliminar. Esta es la clave, quitamos una emoción poniendo otra de más fuerte en su lugar, y por eso es por lo que acostumbramos a hablar más de cambiar nuestros sentimientos que de anularlos o abolirlos. Así, pues, no imponemos la razón a los sentimientos, sinó que utilizamos la razón para cambiar nuestras emociones y la conducta que de ellas se deriva.

Es por eso que el mal denominado equilibrio emocional no consiste tanto en victorias o imposiciones racionales, ni en la represión o el control de las propias emociones, como en la ensambladura o acoplamiento entre las emociones y el razonamiento, o sea, en un equilibrio entre diferentes procesos mentales.

No nos engañemos en relación con el razonable imperio de la razón. El bienestar psíquico tiene mucho que ver con lograr el necesario acoplamiento entre la lógica y los sentimientos, entre la emoción y la razón”...”La razón, como

decíamos, sirve sobre todo para generar nuevas emociones que puedan sustituir los sentimientos que ya tenemos o también, ciertamente, para potenciarlos evocando viejos recuerdos relacionados o suscitando argumentos añadidos en una espiral creciente de autoafirmación emocional. Emoción y razón son procesos mucho más inseparables de lo que acostumbramos a pensar. No podemos convertirnos en seres que anulan o aparcen sus sentimientos. Sólo la inmadurez cerebral o la enfermedad pueden originar seres o comportamientos puramente emocionales o puramente racionales y sólo el equilibrio emoción-razón garantiza el bienestar de las personas.

Esto no es nada nuevo, puesto que como bien ha recordado el neuropsicólogo Antonio Damasio en un libro reciente, el filósofo holandés del siglo XVII Benedictus de Spinoza ya afirmaba que la única manera de superar una pasión irracional es mediante un afecto positivo más fuerte y desencadenado por la razón. Pero no hace falta ir a Holanda para descubrir quién ya hace mucho tiempo describió de manera brillante las características prácticas y muchos de los secretos del control emocional. El año 1647 el jesuita aragonés Baltasar Gracián publicó “El arte de la prudencia”, una magnífica colección de 300 aforismos con contenidos, tan válidos hoy como en los tiempos de su autor, que aconsejan sobre las aptitudes y maneras personales de desenvolverse en el mundo hostil y competitivo que nos rodea. Un análisis preciso de los contenidos de estos aforismos nos

L E C T U R A S

indica que hacen referencia mayoritariamente a la manera de tratar, domesticar o controlar las emociones propias o ajenas para conseguir lo que uno se propone, especialmente en el ámbito de las relaciones sociales”.

“En este libro pretendemos explicar la naturaleza de los sistemas emocionales y racionales de la mente humana, como están organizados, como funcionan y como interactúan para producir los tipos de comportamientos que anteriormente hemos descrito. Este objetivo nos llevará a hablar del cerebro, de su evolución a lo largo de millones de años y de procesos mentales íntimamente relacionados con las emociones, como las percepciones y las motivaciones, la memoria y la conciencia. El lector acabará familiarizándose con estructuras cerebrales como la amígdala, la ínsula, la corteza prefrontal o la circunvolución cingulada, que determinan los sentimientos y su regulación, y son críticas para el bienestar de las personas.

Este camino lo ilustraremos convenientemente con algunos de los más relevantes aforismos de “El arte de la prudencia”. Gracián entendió como pocos el poder de las emociones para guiar nuestro comportamiento, pero en su tiempo no se sabía tanto como ahora sobre la manera como el organismo en general y el cerebro en particular producen y controlan las emociones y los sentimientos. Ahora tenemos la ocasión de justificar o avalar científicamente muchos de sus consejos sobre el comportamiento del hombre prudente. Los trabajos de excelentes investigadores como Paul Ekman, Joseph LeDoux, Antonio Damasio, Ralph Adolphs, Antoine Bechara, Edmund Rolls, Matteo Mameli, John Mayer, Peter Salovey y muchos otros, nos han proporcionado una buena parte de la información para hacerlo. Nos gustaría emocionar el lector, estimular sus sentimientos, ayudándolo a conocer el funcionamiento del cerebro y a entender mejor su propia conducta y la de los otros”.