

Un verdadero libro no es aquel que leemos,
sino aquel que nos lee a nosotros.

W. H. Auden

La obra del escritor no es más que una especie
de instrumento óptico que ofrece al lector para
permitirle discernir aquello que, sin ese libro,
él no podría ver por sí mismo.

Marcel Proust

Todo cuanto podemos experimentar en la su-
perficie de la vida surge de un nivel más pro-
fundo... Es este nuestro siguiente paso: carto-
grafiar el silencio interior.

Deepak Chopra



Prólogo

- Te propongo una forma novedosa de manejar tus emociones: con verdaderos fundamentos te muestro los «componentes» que las construyen y que no se sienten, pero sobre los que, de todos modos, podés actuar.
- La evolución nos ha dotado de respuestas emocionales espontáneas. Conociendo su propósito y sus mecanismos, podés anticiparte a ellas y evitar que lleguen a ser disfuncionales.
- Además, vas a entender mejor las reacciones emocionales de los demás, responder de otra manera, y contribuir, gracias a ello, a mejorar tus relaciones.

A mitad de una tarde de hace ya muchos años, salimos de la oficina con mi compañero Pablo a tomarnos un capuchino en el café de la esquina. El día de trabajo era exhaustivo y arrastrábamos problemas atrasados. Además, el clima laboral no venía para nada bien, así que nos merecíamos un pequeño recreo. Mientras ambos nos desplomábamos en los sillones, me surgió decirle:

—Pablo, creo que perdí el mapa...

Me miró y esbozó una sonrisa al reconocer la metáfora. Ahí fue que se me ocurrió una idea fascinante. ¿Y si realmente pudiéramos tener un mapa para guiarnos en nuestro terreno

emocional? No saber lo que queremos ni qué estamos sintiendo... es algo que verdaderamente nos desorganiza.

¿Nunca te preguntaste por qué *todos* tenemos experiencias de frustración, enojo, aburrimiento o celos? ¿Por qué todas las personas sentimos ansiedad, esperanza, nos enamoramos y necesitamos atención? ¿Cómo puede ser que repitamos ciertos guiones sentimentales una y otra vez? Me hace mucha gracia ver cómo mis amigos de Facebook andan poniendo «me gusta» en grupos que dejan al desnudo los siguientes guiones de nuestros sentimientos:

- Yo también quise mucho a alguien y ahora no lo puedo ni ver.
- Si pierdo: *¿qué importa?, es solo un juego*. Cuando gano: *Jaja, ¡te gané!*
- Ahhh, ¿no puedo? ¡Entonces quiero!
- Más me ignorás, más me gustás.

Lo que pasa es que por debajo de estos guiones cotidianos funcionan ciertos mecanismos emocionales que llevamos dentro. Son muy sutiles y no resulta fácil advertirlos, pero insisto: *las interacciones entre nosotros* –aunque sucedan más allá de los límites de nuestro cuerpo– *se fundamentan en mecanismos emocionales internos*. Ellos son los que vamos a mapear.

El objetivo de este libro es que puedas entender cómo llegamos a sentir lo que sentimos y que puedas hacer algo útil con eso. Lo que te propongo acá es un género nuevo. ¿Podríamos llamarlo «neurosuperación»? Sí, porque este libro te brinda recursos prácticos para que manejes tus emociones, pero fundamentados muy sólidamente en los últimos descubrimientos de las neurociencias.

Cuando digo «cómo llegamos», me refiero tanto a la forma en que la *evolución* nos permitió alcanzar las emociones que llevamos dentro, como a la manera en que se despliegan

nuestras emociones *momento a momento* gracias a sus mecanismos. Dos grandes asuntos.

La evolución de nuestras emociones humanas sucedió en una escala de tiempo inmensa. Pueden haber cambiado las épocas históricas y nuestros estilos de vida a lo largo de los últimos milenios, pero lo que no cambió en ese período de tiempo es nuestro interior. Ganar la constitución emocional que tenemos es cortesía de millones de años de evolución. Nuestras emociones tienen tanta trayectoria evolutiva como los más refinados mecanismos del razonamiento, así que la evolución consiguió hacernos tanto más racionales como más emocionales.

Gracias a la evolución, las emociones son respuestas espontáneas que nos permiten *anticipar* y *resolver* situaciones. De hecho, se cablearon en nuestro cerebro de manera tan *convvincente* que no requieren reflexión, y hacen que la perspectiva del *ahora* parezca la única válida para el que las siente. Obvio que esto era súper útil cuando un antepasado se encontraba de frente con un león y salía corriendo asustado hasta el tuétano. Pero hoy día hay ocasiones en que esta espontaneidad nos resulta disfuncional.

Últimamente se puso de moda recomendar que uno deba hacer lo que siente a cada momento. El problema es que muchas veces hacer lo que sentís te lleva a meter la pata hasta el cuadril en un pantano. La clave está en hacer lo que sentís a cada momento, claro, pero *con perspectiva*. Entender el propósito que la evolución les dio a varias emociones te va a permitir reconocer cuándo se hacen disfuncionales y, por ende, cuándo se desvirtúa ese propósito. Ya no tenemos por qué ser víctimas de nuestras reacciones, y la perspectiva nos la da el segundo asunto. Aquí vamos a ver el paso a paso de nuestros mecanismos emocionales internos. Si los mecanismos de emociones como la ansiedad, el enojo o el miedo fueran lo suficientemente lentos, podrías desarticular los pasos de cualquier emoción perjudicial *antes* de sentirla. Pero como

la secuencia de pasos es superrápida, terminás sintiendo la emoción sin poder tomar de antemano sus riendas.

Sentir una emoción es darse cuenta conscientemente de que te está pasando. Pero un mecanismo emocional comienza antes de que te des cuenta: tiene pasos superveloces que no llegás a percibir conscientemente. Por eso sentís una emoción *después* de que su proceso comenzó.

Afortunadamente, *tus emociones no son incorpóreas: son procesos organizados que involucran la circuitería de tu cerebro y la química de tu cuerpo*. Como procesos organizados, sus pasos pueden identificarse en el mapa. Esto es lo que va a hacer posible que *actúes* sobre tus emociones.

Los modelos para explicar el universo fueron cambiando en los últimos cientos de años. Ya todos sabemos que el sol no gira alrededor de la Tierra, pero hasta determinado momento todos creían que sí... (Es más, ¡estaban reconvencidos!). Antaño, por ejemplo, se suponía que el calor era una sustancia invisible que pasaba de un cuerpo a otro, y se lo denominó «calórico» como si se tratara de un elemento químico. Hoy sabemos, incluso desde la primaria, que eso es un absurdo y que el calor es, en realidad, energía. Podemos decir que los modelos de hoy son más «realistas».

Con las emociones sucede lo mismo. Las emociones encierran procesos y componentes que no podemos tocar ni observar a simple vista, y por eso es que todavía la humanidad está refinando los modelos de cómo funcionan. Aún nos encontramos en una etapa equivalente a la prehistoria de la química en cuanto al conocimiento del orden emocional subyacente. Una especie de «alquimia emocional». ¿Cuántos «calóricos» consideramos todavía en nuestros sentimientos cuando, en realidad, ya podemos explicar las cosas con más precisión?

Cada vez nos resulta más evidente, gracias a la ciencia, que nuestro organismo y nuestro cerebro están organizados de una manera *funcional*. Es decir, que venimos equipados

con funciones bien concretas para percibir el mundo, para interpretarlo, y también para *sentir*. Este libro es el resultado de una investigación de siete años de trabajo e infinidad de observaciones. Desde que comencé a escribirlo me propuse ofrecerte el modelo más realista posible sobre cómo funcionan tus emociones. Como resultado, te brindo una explicación que te va a resultar absolutamente novedosa y original: lo que voy a contarte en este libro aún no está escrito en ningún lado. Probablemente muchas disciplinas incluso redirijan el rumbo de sus investigaciones sobre la base de este aporte. ¿Cómo puede resumirse entonces el ABC de mi propuesta?

- a. *Las funciones emocionales son los componentes que construyen tus emociones.* Las ocho funciones emocionales que detallo en este libro no son las únicas, pero explican buena parte de tu vida social.
- b. Es posible *actuar* sobre las funciones emocionales. Así como no ves el aire que sustenta las alas de un avión aunque este de alguna manera vuele, tampoco percibís las funciones emocionales en acción, pero están ahí.
- c. *Las funciones emocionales fundamentan todo lo que querés, lo que sentís y lo que hacés.*

¡Ojo! No estoy diciendo que lo único que tenemos dentro son funciones emocionales (las cuales te presento en el primer capítulo). Nuestros recursos cognitivos –el aprendizaje, la atención, la memoria, etc. – moldean la forma en que queremos, sentimos y hacemos. Pero las funciones emocionales son los *ingredientes esenciales* que permiten explicarlo.

Me juego a que más de una vez te quedaste diciendo de alguien: «No entiendo por qué hizo eso...». Cuando estés leyendo este libro, vas a empezar a comprender de manera más amplia qué nos mueve a todos por dentro y por qué. Tanto si lo lees desde el rol de persona que vive y siente –que somos todos– como si lo lees desde una perspectiva

científica, vas a encontrar que podés poner a prueba mi propuesta seriamente. Claro, si escribiera en lenguaje técnico no entendería nadie, así que recurrí a hacer el libro bastante sencillo... como si lo escribiera para mí mismo en aquel momento en que estos temas ya me apasionaban pero aún no estaba sumergido en ellos.

El gran escritor irlandés ganador del Nobel y del Óscar, George Bernard Shaw, decía: «La gente siempre está culpando a las circunstancias por lo que ellos son. No creo en las circunstancias. Las personas a las que les va bien en este mundo son aquellas que se levantan y buscan las circunstancias que ellas quieren». Este libro es para quien busca el origen de sus circunstancias en los procesos emocionales de su interior, seas quien seas y hagas lo que hagas... ciencia o arte, negocios o deporte, estudios o trabajos...

En una ocasión el Dalai Lama comentó: «Sería muy difícil intentar dar con un entendimiento integral de la naturaleza de las emociones que fuese universalmente aplicable y que también explicase de alguna manera la individualidad de cada uno de nosotros»¹. Yo, humildemente, creo que ya no lo es tanto: estamos cada vez más cerca de lograrlo.

Federico Fros Campelo
Buenos Aires, diciembre de 2013