

Prólogo

De homo sapiens a *homo sentiens*

En 1758, el naturalista sueco Carlos Linnaeus —en su obra de clasificación de las especies— nos denominó como *homo sapiens*. En latín, *sapiens* significa “capaz de conocer”, y con esto Linnaeus apelaba al ser humano como ese animal que, gracias a su racionalidad, se diferencia del resto del reino.

No hay lugar a dudas de que nuestras habilidades para conceptualizar, tratar información y razonar de manera compleja son extraordinarias. Pero, ¿es ese realmente el único rasgo que nos lleva a ser como somos, a comportarnos como lo hacemos y a lograr lo que hemos alcanzado en la historia humana?

Como si fuera una broma del destino para la investigación sobre nuestra naturaleza, cuando llegó la hora de describir nuestra especie, el sueco Linnaeus solamente escribió “Conócete a ti mismo”. ¿Una broma o un acto sumamente profundo y sagaz de su parte?

En la revolución de las ciencias que estamos atravesando actualmente, prácticamente tres siglos después, conocernos a nosotros mismos ha arrojado una nueva luz sobre nuestra configuración. Las psicologías “cognitiva” y “evolutiva”, las neurociencias “social” y “afectiva”, e incluso

la economía de la conducta están revelando que somos tan racionales como *emocionales*.

Ninguno de nuestros razonamientos y decisiones está exento de los procesos emocionales que llevamos dentro, que integran tanto a la mente como al cuerpo. Las emociones han evolucionado a la par de nuestro cerebro y, de hecho, *somos los animales más emocionales que existen en la faz de la Tierra*.

Homo sentiens es un juego de palabras que acuñé para convencerte de que no solo debemos definirnos como humanos que piensan. Recurriendo también al latín, *sentiens* significa “capaz de sentir”. Debemos ineludiblemente reintegrar en todas nuestras disciplinas y visiones del mundo *que somos humanos que sienten*.

Es por ello que, con este libro, *Somos lo que sentimos*, me propuse terminar una trilogía que comencé años atrás. Esa trilogía está compuesta de:

- *Ciencia de las emociones*, obra en donde expliqué la evolución de la actividad científica aplicada a comprender nuestras experiencias emocionales, incluyendo divertidas anécdotas y un estilo divulgativo ameno.
- *Mapas emocionales*, libro que fue declarado de Interés Científico de la Ciudad de Buenos Aires, ya que en él presenté un inédito y original modelo de cómo funcionan las emociones (como resultado de muchos años propios dedicados a la investigación). Las emociones funcionan debido a “programas” en nuestro cerebro muy concretos, como si fuesen *apps* —aplicaciones— que vienen de fábrica en un celular *smartphone*, herencia genética de millones de años.

Confieso que escribí otro libro más, *El cerebro del consumo*, en el cual detallo cómo responden nuestros circuitos cerebrales (de emociones y razón) ante determinados estímulos del marketing y la publicidad, en un afán por aportar a una

sociedad mejor que no solo esté obsesionada con consumir y comprar. Pero dicho libro no forma parte de la trilogía que está llegando a su fin aquí.

* * *

Somos lo que sentimos está construido de manera diferente a cómo he venido escribiendo hasta ahora. Este episodio es una colección de ensayos breves acerca de nuestra naturaleza humana. De esta manera, comiences por donde comiences, vas a encontrar que los temas desarrollados en cada ensayo cierran por sí mismos. Así vas a ser capaz de saltar por aquí y por allí sobre los contenidos que más te apasionan, si es que no querés leer el libro de manera lineal. Al fin y al cabo, vivimos momentos en los que tenemos poca paciencia y nos satisfacen bocaditos antes que el orden habitual de entrada, plato principal, postre y café. Sé que si estos bocaditos te tientan, no solo tenés en este libro una cantidad tal para darte una panzada con ellos sino que podés elegir comer más profundamente con mis obras anteriores.

Quiero llevarte de la mano por un interesante paseo, breve en el terreno de la ciencia y mucho más largo en el campo de la reflexión profunda acerca de cómo los seres humanos sentimos, decidimos, creamos y vivimos en sociedad. Además, voy a intentar aportar algunas ideas para que puedas cambiar tu forma de hacer las cosas. Esto es especialmente atractivo en el ámbito de repensar regulaciones, leyes y normativas, ya que conociendo determinados procesos emocionales que llevamos dentro, podemos contribuir incluso *institucionalmente* a promover el bienestar común y a evitar pésimas experiencias internas y sociales que muchas veces atravesamos innecesariamente.

Te ofrezco a continuación un breve resumen de las temáticas que encontrarás como bocaditos en las bandejas de cada parte:

- La Parte I, *Cerebro sentiens*, tratará de uno de los temas que más se ha convocado en los medios, en la literatura y en la investigación en los últimos cuatro años: la neurociencia. Más específicamente, la neurociencia de las emociones. ¿Cómo siente nuestro cerebro? Incorporaremos un nuevo lenguaje para comprender nuestros sentimientos: los sistemas y funciones emocionales que tenemos en los circuitos de neuronas.
- La Parte II, *Emociones y la evolución*, pondrá foco en qué pasó a lo largo de los millones de años de vida en la Tierra por lo cual llegamos a tener emociones. ¿Para qué sirven? ¿Aparecieron por cómo nos relacionamos entre nosotros y con los animales? ¿Cuáles son los efectos colaterales de los mecanismos emocionales en el mundo sofisticado en que vivimos hoy día?
- La Parte III, *Emociones y sociedad*, desarrollará cuestiones que nos inquietan a todos: cómo nuestras reacciones contribuyen o destruyen nuestra sociedad. Se desmenuzarán temas tan candentes como el *bullying*, la obsesión con el aspecto físico o la compulsión por el juego (y cómo impacta en la familia del apostador). No quedarán afuera las problemáticas de vivir en grandes ciudades, el chusmerío, el conformismo e incluso nuestro comportamiento como votantes.
- Cuando llegemos a la Cuarta Parte, *Relaciones Recíprocas*, vamos a indagar acerca del ida y vuelta emocional que va y viene entre nosotros por todos los ámbitos: parejas, amigos, familia y trabajo. ¿Queremos liberarnos de ciertas restricciones de nuestras relaciones? ¿Somos suficientemente agradecidos? ¿Cooperamos con quienes lo necesitan? ¿Cómo en un tris puede irse al demonio la armonía en una oficina o en plena calle?

- La Parte V, *Las emociones van al mercado*, explorará nuestra obsesión por las compras y por las modas. Buscará evidencias en todo lo que nos rodea de que somos indefectiblemente una sociedad de consumo. Desde el entretenimiento a la economía, todo está regulado por las emociones.
- La Parte VI, *Cuestiones emocionales en el trabajo*, ofrece un entendimiento más completo de por qué hacemos lo que hacemos en la oficina, con nuestros colegas, jefes y empleados. ¿Cuántas vacaciones necesita nuestro cerebro para descansar? ¿Puede esta respuesta inducir a nuevas leyes que favorezcan a los trabajadores? ¿Qué nos desconecta en la empresa y cómo reconocer el esfuerzo y los resultados de los demás?
- La Séptima Parte, *Desarrollo y ciclo de vida*, nos pondrá como protagonistas a nosotros mismos desde bebés: ¿cómo construimos nuestras emociones y aprendemos? Consecuentemente, ¿podemos relacionarnos mejor con los niños entendiendo sus emociones? ¿En qué momento corresponde contarles ciertas cosas y romper sus ilusiones? ¿Qué pasa con la ebullición hormonal?
- La Parte VIII, *Emociones y salud*, colocará bajo la luz del escenario la relación entre nuestro cuerpo y nuestra mente. ¿Pueden las emociones curarnos o enfermarnos, o eso es puro mito? ¿Funcionan las prácticas medicinales alternativas? ¿Es necesario adoptar una postura tajante a favor o en contra de la *espiritualidad*? ¿Determinados meses del año pueden afectar nuestro bienestar psicofísico?
- Finalmente, la novena y última Parte, *Inteligencia emocional y felicidad*, será un breve espacio para reflexionar acerca de qué entendemos con ambos términos y para proponer creativamente otros enfoques de vida.