

El equilibrio emoción-razón

Nada nos hace 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 buena parte de nuestro tiempo. Si ese 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. Basta darnos cuenta de cómo cambia instantáneamente nuestro mal humor y agresividad hacia esa persona que se nos cruza y nos hace caer al suelo cuando descubrimos que es un ciego. Llegamos incluso a sentirnos avergonzados de nuestro enfado precedente. Pero lo que cambia al saber lo que pasaba no es el susto que ese incidente nos había dado, sino nuestro modo de considerarlo. La simple razón -¡tranquilo hombre, no pasó nada!- no tiene la capacidad de una nueva emoción incompatible con nuestro actual sentimiento para cambiar casi instantáneamente el modo en que vemos las cosas. Con el paso del tiempo hasta los sentimientos más fuertes se desvanecen, pero a corto y medio plazo en la mayoría de ocasiones de la vida sólo las propias emociones tienen capacidad para superarse a sí mismas. O ¿acaso la mejor forma de superar una crisis amorosa no es suscitar un nuevo romance?

Ciertamente, los sentimientos tienen más fuerza de la que podemos imaginar y determinan la mayor parte de nuestra conducta. Elegimos a la pareja de la que nos enamoramos, aunque no nos convenga. Nos empeñamos en nuestras opiniones y apuestas incluso cuando sabemos que no están justificadas. Criticamos el juego deportivo, el proyecto o la idea del rival, aunque sean estupendos. Votamos a quien nos cae bien, aunque no sea el mejor candidato en lid. Podemos ser incapaces de salvar la vida de una persona enferma negando la cesión del órgano del ser querido que acaba de fallecer, aunque sabemos que ese órgano en pocos días no será otra cosa que polvo inútil. Podemos llegar a sufrir, a odiar o a amar con intensidad inimaginable. Las emociones influyen en nuestras reacciones espontáneas, en nuestro modo de pensar, en nuestros recuerdos, en las decisiones que tomamos, en cómo planificamos el futuro, en nuestra comunicación con los demás y en nuestro modo de comportarnos. Son críticas para establecer el sistema de valores, las convicciones y los prejuicios que guían nuestra

conducta y determinan también nuestro comportamiento ético. Resulta, en fin, imposible separar el bienestar del estado emocional de las personas.

Pero entonces, ¿para qué sirve la razón? Con frecuencia la enfrentamos con los sentimientos y aunque a veces admitimos que no hay nada tan poderoso como estos últimos, solemos enfatizar el valor de la primera. Conferimos superioridad a la razón porque creemos que imponerla sobre los sentimientos es un síntoma de sentido común, de madurez y de equilibrio personal. La utilizamos para combatir los sentimientos cuando son indeseables pero no siempre nos percatamos de que esa misma falta de deseo tiene también mucho de sentimiento, aunque la justifiquemos con argumentos racionales. Es decir, muchas veces mentimos y nos engañamos a nosotros mismos al justificar racionalmente lo que en realidad estamos haciendo por razones emocionales.

¿Significa eso que la razón aunque lo pretenda no sirve para combatir las emociones indeseables? Ciertamente eso es lo que ocurre con harta frecuencia en la vida, pero no siempre. Un buen planteamiento racional puede acabar con un determinado sentimiento aunque es improbable que lo logre si no consigue crear otro sentimiento más fuerte e incompatible con el que se quiere eliminar. Esa es la clave, quitamos una emoción poniendo otra más fuerte en su lugar y es por eso que solemos hablar más de “cambiar” nuestros sentimientos que de anularlos o abolirlos, como si fuera imposible, que lo es, vaciar nuestra mente de emociones. No imponemos pues la razón a los sentimientos sino que utilizamos aquella para cambiar nuestras emociones y la conducta que de ellas se deriva.

Es por ello, que el mal llamado “equilibrio emocional” no consiste tanto en victorias o imposiciones racionales, ni en la represión o el control de las propias emociones, como en el encaje o acoplamiento entre nuestras emociones y nuestro razonamiento, o sea, en un equilibrio entre diferentes procesos mentales. Cuando ese equilibrio no existe porque dominan los sentimientos, el pensamiento racional puede convertirse en una voz de la conciencia que no nos deja vivir. Sería el caso del enamorado infiel o el de quien triunfa plagiando o engañando. Ese pudo ser también, tal como sugería un editorial del diario *El País*, el motivo principal por el que el Nobel de literatura alemán Günter Grass decidió hace algún tiempo dar a conocer su antigua pertenencia a las juventudes de las SS nazis. Por el contrario, cuando domina la razón,

los sentimientos pueden hacer lo propio, castigándonos del mismo o peor modo. Es el caso de quien elige la carrera profesional o la pareja sexual que lógica o supuestamente le conviene en lugar de la que verdaderamente le motiva.

Ocurre que en tales circunstancias no nos sentimos bien hasta que, dándole vueltas al asunto que nos ocupa, logramos convencernos a nosotros mismos de que nuestro sentimiento es aceptable porque tiene una base racional. O hasta que, razonando, generamos una nueva emoción ajustada a nuestra lógica que suplanta al sentimiento perturbador e indeseable. De ese modo, quien sienta remordimiento por haber sido infiel se consolará pensando que su pareja también pudo serlo en el pasado o que no le quiere lo suficiente, y quien no gane una elección política podrá recuperarse de su disgusto cuando descubra que no es el único perdedor o perciba las ventajas de volver a su habitual y quizá menos problemática profesión. En ambos casos, el resultado viene a ser que el estado emocional negativo, a veces insoportable, producto del desequilibrio, pierde fuerza. Pero para que el equilibrio logrado se traduzca en bienestar es necesario además que los sentimientos finalmente alcanzados sean positivos, pues los negativos, como la frustración, la envidia o el odio, aunque sean justificados, pueden ser inevitables, pero rara vez reconfortantes para quien los experimenta.

No nos engañemos acerca del “razonable” imperio de la razón. El bienestar psíquico tiene mucho que ver con el logro del necesario acoplamiento entre la lógica y los sentimientos, entre la emoción y la razón. Para conseguirlo utilizamos principalmente la razón porque tenemos sobre ella un control mucho más directo que sobre nuestras emociones. Por así decirlo, la capacidad de razonar está en buena medida a nuestro alcance, es nuestra, mientras que la emoción se nos impone, sin que podamos evitarla o controlarla con facilidad. Es cierto que la razón puede ayudarnos a ver las cosas de otra manera y regular de ese modo nuestras emociones, y aunque el esfuerzo de racionalidad pura -¡si lo piensas bien no es para ponerse así!- puede no ser suficiente para anular los sentimientos indeseados, especialmente cuando son negativos e intensos, en muchas ocasiones puede servir para moderar, modificar o incluso impedir las respuestas emocionales inconvenientes. Es decir, para evitar proferir un insulto o un mal gesto cuando estamos enfadados, o también para intentar ocultar nuestra expresión de preocupación, o de satisfacción, cuando no nos conviene mostrarla.

La razón, como decimos, sirve sobre todo para generar nuevas emociones que puedan suplantar los sentimientos que ya tenemos o también, ciertamente, para potenciarlos al evocar viejas memorias relacionadas o suscitar argumentos añadidos en una espiral creciente de autoafirmación emocional. Emoción y razón son procesos mucho más inseparables de lo que solemos creer. No podemos convertirnos en seres que anulan o aparcan sus sentimientos. Sólo la inmadurez cerebral o la enfermedad pueden originar seres o comportamientos puramente emotivos o puramente racionales y sólo el equilibrio emoción-razón garantiza el bienestar de las personas.

Ignacio Morgado Bernal
Catedrático de Psicobiología
Instituto de Neurociencia
Universidad Autónoma de Barcelona

Bellaterra, 29 de Abril de 2011

