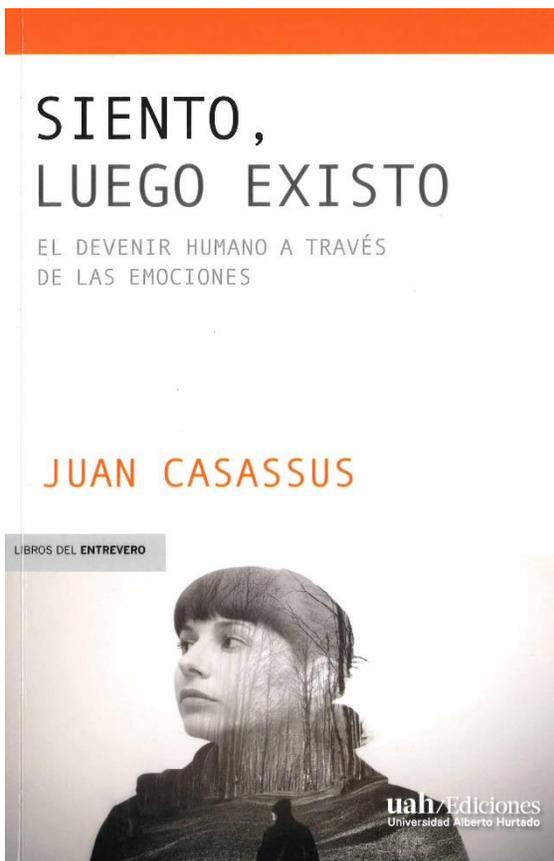


SIENTO, LUEGO EXISTO



“El devenir humano a través de las emociones” se agrega en la portada al ya sugerente título, que alude al “sentir” con mayúscula. Las emociones son parte constitutiva de nosotros, los humanos y también del resto de los animales e incluso se estudia ahora que las plantas podrían tener algo similar a nuestro cerebro, una suerte de sistema nervioso, que también las haría “sentir” y así reaccionar al peligro de extinción y a resguardarse de los depredadores.

El destacado autor de este libro ha dedicado décadas de su vida a investigar prolijamente qué son, para qué sirven, cómo nacen e interactúan con nosotros, las emociones. Y aquí, en sus páginas, hay una muestra fina y muy interesante de su último trabajo, que vale promover de cualquier manera, porque nos acoge en una lectura “emocionante” que nos

enseña en profundidad y amablemente, sobre las características, el por qué, el para qué, el cómo actúan ellas en nuestro cuerpo, mente y alma.

En esta segunda década del siglo XXI en que el planeta está envuelto en una pandemia, en la que el desequilibrio climático se hace evidente, las catástrofes y caos sociales brotan por muchas partes y además pasamos la mayor parte del tiempo sumergidos en los mundos virtuales para comunicarnos, no tenemos idea dónde anda nuestra emocionalidad, solamente distinguimos con cierta claridad, el estallido de ellas y las relacionamos con algo negativo, violento asociado a la mala salud mental. Y es justamente ahí donde apunta este libro, a que podamos redefinir las emociones en estos tiempos de tanta incertidumbre y nos reconciliemos con nuestra gran experiencia emocional.

Para ello en el texto se han dispuesto seis partes que nos llevan a conocer de cerca el mundo natural y físico, el mundo social, más complejo, lleno de códigos, y el mundo interno, el que aun siendo el más cercano es también el más inaccesible. No es fácil para las personas entrar en sus mundos internos porque tradicionalmente las emociones son concebidas como perturbaciones irracionales

que sería mejor evitar. Por ello es que esta lectura nos invita a detenernos y poner mucha atención en uno de sus debates principales y básicos, que atraviesa todos los capítulos, con la interrogante de si las emociones son "naturaleza" o "cultura", es decir, si son innatas o aprendidas del contexto. Hay opiniones divididas al respecto y muchos que aseguran que son de ambos orígenes.

Pero para tener un hilo conductor al sumergirse en sus páginas, el autor conmina a responder dos preguntas. Una es ¿cuál es su opinión al respecto? Puede ser alguna de las presentadas o tal vez una distinta. "Si te has dado el tiempo para responderla, considera ahora la siguiente pregunta, ¿cuál es la función de las emociones en tu vida? Estas dos respuestas serán el punto de partida para sostener un diálogo con lo que aquí se expone".

Algo que sí sabemos y es indiscutible es que todo parte y termina en alguna emoción. Con eso basta para poner la experiencia emocional en el centro de nuestras vidas y así sacarla de ese pretendido rol secundario que nos impide comprendernos mejor y conocer a los demás. Nos priva de lo que tanto se pide hoy que practiquemos: la empatía.

Ya no es posible seguir refiriéndonos a la emoción como algo opuesto a la razón y diciendo, como en épocas pasadas, que la tristeza, la rabia o los celos, son la explicación de por qué a veces las personas se comportan tan "irracionales" y por ello serían fenómenos que habría que evitar. Pero, para suerte de todos, los últimos 30 años eso ha cambiado gracias a las investigaciones y las emociones han sido revalorizadas, lo cual nos enriquece, por ejemplo, en la apreciación artística, en la mirada que le damos a la belleza, lo que contribuye a una vida más plena. Y de todas maneras nos siguen ayudando a darnos cuenta, detectar y dar solución a nuestros problemas si aprendemos a valorarlas como parte de nuestra integralidad de ser humano.

Ellas son un flujo vital y este libro nos brinda la oportunidad de educarnos emocionalmente para dirigir nuestros propios barcos mucho mejor aperados, quizás, de lo que estábamos antes de leerlo.

Siento, luego existo, Juan Casassus, UAH/Ediciones, Santiago de Chile, año 2022, 350 páginas. (Disponible en librerías)