



Aprender a sentir: equilibrio cabeza-corazón **Jorge Yarce**

“El corazón tiene razones que la razón no conoce” (Pascal)

Tenemos experiencia directa y sencilla de lo que es sentir en su expresión más elemental, el uso de nuestros sentidos externos (vista, olfato, oído, tacto gusto). Pero no se trata de eso, para lo cual no necesitamos un aprendizaje específico. Lo hacemos sin pensar y experimentamos las sensaciones correspondientes. En cambio, si tomamos el sentir como la experiencia de nuestros sentimientos, ya estamos en otro terreno, el de la rica y variada afectividad humana. Podemos expresar ese mundo de la persona hablando de la relación cabeza-corazón, para designar los vínculos del mundo racional con el emocional.

Decimos cabeza y con ello inteligencia, entendimiento, conocimiento, razonamiento. Decimos corazón y con ello hablamos de querer, sentir, y de afectividad, sentimiento e inteligencia emocional, término éste más contemporáneo, con el que se significar el pensamiento no racional íntimamente vinculado al mundo afectivo de la persona (específicamente las emociones, las pasiones, los sentimientos y las motivaciones). Aquí tomamos el aprender a sentir como un aprender a vivir el mundo emocional en sus diferentes aspectos, integrándolo en la unidad de la persona.

El corazón es el símbolo y como el centro de la vida afectiva, que tiene una influencia determinante en la personalidad. Habitualmente hemos dado quizás más importancia a la inteligencia y a la voluntad como potencias claves de la espiritualidad propia del ser humano. Pero eso nos ha llevado a una visión demasiado racionalista de la vida, restándole importancia a lo emocional. En la educación, por ejemplo, se ha concedido predominio a lo cognoscitivo, a la inteligencia, a lo abstracto, a los conocimientos, por sobre lo emocional, pensando que esto último está en un segundo plano y muchas veces constituye un riesgo para la persona, que puede dejarse llevar por sus sentimientos. Equivocadamente el mundo afectivo se ha considerado como algo irracional que crea problemas a la persona. Y es todo lo contrario, pues resulta ser muy importante y

determinante respecto a la comprensión completa de la persona,

El aparente desprestigio del mundo emocional, poco a poco ha ido desapareciendo al descubrirse que se trata de un aspecto cada vez más relevante dentro de todos los fenómenos que acontecen en el mundo personal y lo condicionan de alguna forma. Las investigaciones de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional destacaron la importancia grande del mundo afectivo y el tipo de pensamiento que se da dentro de él, que se mueve en parámetros distintos –no lineales, ni causales, sino sistémicos- a los del tradicional pensamiento racional.

Y cuando se habla de la felicidad personal, Von Hildebrand nos dice que no es únicamente una felicidad pensada o querida, sino deseada, sentida, pues sus raíces penetran en el corazón, son profundamente afectivas. Si se separan la cabeza y el corazón tendríamos una felicidad fría, seca, sin sentimientos, o por otro lado, sin razones, reducida a sentimentalismo. Es lo que llamamos dureza de corazón, cuando la afectividad está oscurecida por el orgullo o por la frialdad, por la ambición o la codicia. Incluso así es más fácil que el corazón se vaya a los extremos emocionales o apasionados que sacan a la persona de sí misma, la trastornan. Son corazones que se vuelven tiránicos y despiadados con los demás y que no se aceptan así mismos. No saben gobernarse por la inteligencia y la voluntad, y fácilmente caen en la injusticia en el trato con los demás (hijos, amigos, subordinados).

Al cerrar las puertas del corazón se abren las de la intolerancia o el irrespeto al otro. Es lo que San Agustín denomina “un corazón desorientado que se convierte en una fábrica de fantasmas”. Se inventa enemigos, se asusta con sus propias imaginaciones irreales. Son persona que se pierden lo mejor de la vida. Los peores enemigos de la convivencia y de una auténtica vida social compartida son los individualistas racionalizadores, los cerebrales y fríos ante la convivencia, o los que solemos llamar egoístas

de corazón o aquellos que se esconden en su propio corazón. Lo opuesto es un corazón grande, un corazón generoso, un corazón abierto a los demás, que encierra la riqueza de la intimidad de la persona que la comunica a los demás. La persona pone el corazón en las otras personas sin caer en el sentimentalismo. Sabe dar respuestas amorosas apoyadas en valores no en simples reacciones, ni en emociones o apasionamientos pasajeros. Cuando una persona de éstas se deja llevar por el corazón significa que primero ha calibrado bien las razones, para entender bien las circunstancias del otro, para ponderar que vale la pena anticiparse dando lo mejor de sí.

Cuando se han dado esos pasos, entonces vale aplicar estas palabras de Susana Tamaro: *“Cuando frente a ti se abran muchos caminos y no sepas cuál tomar, no elijas uno al azar, siéntate y espera. Respira con la profundidad confiada con que respiraste el día en que viniste al mundo; sin dejarte distraer por nada, espera y vuelve a esperar. Quédate quieta, en silencio, y escucha a tu corazón. Cuando te hable, levántate y marcha hacia donde él te lleve.”* La persona no puede ostentar aparentes o falsos sentimientos, ni atrincherarse en un egoísmo irritable. Como tampoco puede confundir en su búsqueda el deseo de algo con la realidad del mismo. Es lo que se denomina “pensar con el deseo”. Es decir, cosas que apenas las imaginamos las confundimos con fenómenos reales. En el caso de los valores ocurre lo mismo cuando los reducimos a manifestaciones de simpatía. Creer, por ejemplo que una persona es alegre porque sonríe puesto que la alegría tiene una raíz interior mucho más profunda.

Otro nivel en que se da esto es cuando la persona de deja llevar por su vanidad, por el deseo de mostrarse interesante ante los demás, pero en realidad no hay un cultivo serio de la relación humana. El corazón –afirma Von HIndelbrand-nos hace ver que la experiencia de la felicidad es afectiva, y que es tan importante como el entendimiento o la voluntad. En casos como el dolor esto se revela patentemente. Vivimos y sentimos el dolor en una medida profunda gracias a la afectividad. Y lo mismo cabe decir del amor. Por eso hablar del corazón es hablar de la raíz y centro afectivo de la persona. Tan decisivo que en el Evangelio se dice: “Donde está tu tesoro, allí está tu corazón”. Aunque quisiéramos, no nos es posible

prescindir de él. El corazón lo palpamos en sensaciones muy físicas, que afectan el cuerpo, como el cansancio o el dolor físico, hasta en sensaciones que tienen un mayor contenido espiritual como puede ser el buen humor, el entusiasmo o la depresión, en los que no necesariamente están implicados procesos corporales.

La intencionalidad dirige esas sensaciones – afirma el autor antes citado- de tal modo que podemos estar alegres en medio de un gran dolor físico. Ahí hay una respuesta afectiva que es la alegría, motivada por una razón que intencionalmente buscamos, a pesar del estado que nos produce el dolor corporal cuya repercusión interior está subordinada al sentimiento de alegría. La intención tiene tal fuerza que puede controlar cierta irracionalidad de los estados emocionales. A veces éstos son fruto de una determinada situación espiritual que produce reacciones corporales (el miedo ante el peligro interior o ante la propia vulnerabilidad). En la medida en que somos conscientes de lo que sentimos o padecemos con repercusión externa evidente, podemos ejercer un cierto control sobre ello. Pero también puede ocurrir que las sensaciones físicas se vivan inconscientemente, como en el caso de las pasiones (ira, odio, envidia, dolor, codicia, poder, adicción, amor) que pueden llegar a dominarnos, a arrastrarnos sin control, desbordadas, rompiendo el equilibrio cabeza-corazón.

El corazón humano tiene un impulso natural de amar y de dar. No lo puede refrenar con falsas razones por pensar que va a ser objeto del desborde emocional o pasional. No ocurrirá esto si se mantiene el equilibrio con la razón que hace ver más claramente el valor de la donación, de la entrega por encima de la posesión egoísta. En la relación interpersonal, en la amistad o en el amor, por ejemplo, lo que se busca es llegar al corazón de la otra persona, a compartir su querer. En el fondo lo que se comparte es el alma, y eso sólo puede darse si en la experiencia afectiva se comparten valores: cada uno da al otro lo mejor de sí mismo. Y eso sólo se logra en la medida en que damos a conocer nuestro verdadero yo (incluso con sus emociones y pasiones que pueden afectar a la otra persona) que es como si diéramos a conocer nuestro corazón.