

Martín Daguerre

Instituto de Investigaciones en Humanidades y
Ciencias Sociales, Universidad Nacional de La Plata.
Universidad Nacional de Quilmes

Contacto: daguerrelaurund@yahoo.com.ar

Julieta Elgarte

Instituto de Investigaciones en Humanidades y
Ciencias Sociales, Universidad Nacional de La Plata.

Contacto: julielgarte@yahoo.com.ar

Emociones encontradas. Descubriendo la mano emocional detrás de las acciones de la razón, y el papel de la razón frente a emociones en conflicto

Resumen

El presente trabajo destaca el modo en que los valores a los que adherimos moldean nuestros procesos cognitivos conscientes y muestra cuál es el origen biológico de estos valores. En el artículo se abordan causas y consecuencias de nuestra adhesión a valores, y en particular las consecuencias de la misma sobre nuestros procesos cognitivos conscientes. Para ello, se parten de ejemplos en los que procesos inconscientes parecen dirigir los procesos cognitivos conscientes para vincular, luego, esos procesos inconscientes con la asignación de valor y finalizar con algunas consideraciones sobre la relación entre valores y conocimiento.

Palabras clave

Valores; procesos cognitivos conscientes; biología; conocimientos.

Como individuos, valoramos innumerables cosas: valoramos positivamente que nos vaya bien en el plano laboral, que nuestros hijos se sientan felices, que nuestros colegas nos reconozcan; y valoramos negativamente el dolor, la ansiedad, el rechazo social, etc. ¿Por qué valoramos lo que valoramos? ¿Podemos modificar nuestros valores? ¿Hasta qué punto?

En este trabajo nos proponemos explorar algunas causas y consecuencias de nuestra adhesión a valores. Mostraremos, en particular, las consecuencias de la adhesión emocional sobre nuestros procesos cognitivos conscientes; para ello, partiremos de ejemplos —tanto de la vida cotidiana, como clínicos y experimentales, provenientes de las neurociencias— en los que procesos emocionales inconscientes, traspuestos a la conciencia como sentimientos,

dirigen nuestros procesos cognitivos conscientes; aquellos en los que nuestro yo corporal o emocional en sentido amplio (esto es, incluyendo desde la regulación homeostática simple a las emociones propiamente dichas) parece dirigir al yo racional. Presentaremos una explicación evolutiva de las ventajas de que así sea, poniendo de manifiesto el origen biológico de nuestras asignaciones de valor y la contribución de los juicios emocionales a la supervivencia y la reproducción. Para cerrar, destacaremos el papel (más modesto) que queda para la razón una vez que reconocemos el papel fundamental de nuestras emociones en la determinación de nuestras valoraciones, resaltando algunos caminos mediante los cuales los procesos cognitivos conscientes pueden influir —dentro de ciertos límites— en nuestras valoraciones.

Abogados de nuestras emociones: el papel subordinado de la razón

En *El mono enamorado*, el neurocientífico y primatólogo Robert Sapolsky (2007) nos pide que nos imaginemos una situación en la que nuestra pareja nos ha encontrado haciendo algo que detesta. Comienza entonces su enconada crítica, ante la cual esgrimimos argumentos en nuestra defensa. Avanzada la discusión, nos damos cuenta de que nuestra pareja tiene razón, por lo que admitimos que nos hemos comportado mal, pedimos perdón y prometemos que no volverá a pasar. Sin embargo, la discusión no termina allí. Ahora nuestra pareja saca a relucir hechos pasados, no relacionados con lo recién discutido, que en su momento también habían motivado su enojo, y todo vuelve a empezar. ¿Qué ocurrió?

Para explicar esta situación, Sapolsky hace una analogía con lo que ocurre cuando nos tomamos un ansiolítico. Nuestros asuntos van mal y nos sentimos terriblemente ansiosos: el desempleo está en aumento y ya ha habido varios despidos en nuestra oficina, por lo que corremos serio riesgo de quedarnos sin trabajo. Como esta situación nos está impidiendo conciliar el sueño, decidimos tomarnos un *Valium*; que, como buen miorelajante, disminuirá nuestra tensión muscular. Pasado un tiempo, nuestro cuerpo se sentirá distendido, por lo que nuestra ansiedad disminuirá y podremos dormir. Sin embargo, ¡nuestros problemas no han disminuido en absoluto! ¿Cómo puede ser que nuestro estado psicológico consciente se vea modificado de este modo por lo que ocurre en el nivel corporal? Se supone que mi ansiedad provenía de la evaluación consciente de mis problemas, pero ahora ocurre que si relajo los músculos, mi ansiedad disminuye, aun cuando mi evaluación de la situación no haya cambiado en absoluto.

Un fenómeno similar parecería estar detrás de la dificultad para poner fin a discusiones como la mencionada más arriba. Cuando, reconociendo sinceramente nuestro error, le pedimos perdón a nuestra pareja, su

evaluación consciente le permite comprender rápidamente que aceptamos sus argumentos, que ahora coincidimos sobre el punto en disputa y que nos proponemos firmemente no reiterar nuestra inconducta, con lo que la situación debería volver a estar como antes de que nos encontrásemos haciendo lo que la disgustó. Sin embargo, su cuerpo aún se siente irritado: la comprensión de que la otra persona nos pidió perdón se produce en mucho menos tiempo que el que necesita nuestro cuerpo para que el enojo “corporal” se disipe. Y como el cuerpo está “enojado”, nuestra capacidad cognitiva consciente comienza a buscar argumentos que justifiquen la disposición corporal.

En ambos casos, es la disposición corporal la que parece regir nuestros procesos cognitivos conscientes, y nuestra razón parece actuar como simple abogada de nuestras emociones. Si mi cuerpo está relajado, dejo de preocuparme, al punto de poder dormir. Si mi cuerpo está tensionado, busco argumentos que lo justifiquen. Obsérvese que, en discusiones de pareja, muchas veces basta que cada uno se vaya por su lado durante unas horas, que el cuerpo vuelva a relajarse, para que la discusión no continúe. En cambio, si quieren resolver la disputa en el momento, la discusión se puede volver cada vez más agria, derivando en una pelea cada vez mayor.

Pero puede que esto no ocurra en todos los casos: quizás debamos limitar la subordinación de las capacidades cognitivas a la disposición corporal a aquellos casos en los que la modificación corporal ha sido muy marcada. Tomar *Valium* o percibir a nuestra pareja haciendo lo que particularmente nos molesta son situaciones que tienen un fuerte impacto corporal, como lo puede tener el sentir un hambre intensa sobre la compra que vayamos a realizar en un supermercado. Yendo a un caso extremo: cuando padecemos el síndrome de abstinencia, el cuerpo nos exige la sustancia a la que se ha vuelto adicto, y toda nuestra capacidad cognitiva se abocará a justificar y satisfacer el fin perseguido por el cuerpo. Pero, ¿qué ocurrirá con las discusiones políticas, probablemente menos cargadas emotivamente

que las discusiones de pareja? ¿Podemos esperar allí que no sea nuestro cuerpo el que lleve las riendas? ¿O seremos, también en este terreno, abogados de nuestras emociones?

No deja de ser llamativo hasta qué punto se da el desacuerdo en los asuntos políticos. Frente a cada nuevo hecho, distintas partes tienen una lectura opuesta, y cada una está tan convencida de su posición que considera que no puede estar equivocada. ¿Quién no diría que posee una mirada lo suficientemente objetiva como para no caer en los despropósitos en los que caen los que piensan diferente? Pensamos que somos sujetos razonables, honestos y capaces de eludir los prejuicios que afectan a quienes no coinciden con nosotros. Lo curioso es que quienes no coinciden con nosotros piensan exactamente lo mismo. Y la situación no suele cambiar luego de escuchar los argumentos de cada parte.

¿Quizá este sea un problema de las personas poco formadas, que no cuentan con datos relevantes ni con un conocimiento de qué corresponde evaluar en cada tema, un problema del que se verían libres los analistas políticos expertos? En realidad, si las emociones corporales están dirigiendo el proceso, mayor capacidad cognitiva equivale a mayor poder de justificación de cualquier creencia. Philip Tetlock (2005) realizó una larga lista de preguntas a 284 asesores políticos. Ante cada pregunta podía seleccionarse una de tres respuestas. Curiosamente, aun cuando fueran asesores políticos, esto es, personas a las que se les pagaba por ofrecer predicciones sobre los temas sobre los que Tetlock les preguntó, su desempeño fue peor que la probabilidad de acierto en caso de decisión aleatoria: acertaron menos del 33% de las respuestas. Al parecer, si la emoción ya tomó la decisión, la mayor capacidad y conocimiento permiten dar vuelta cualquier dato, justificar cualquier otro y realizar una predicción acorde a la emoción, más que a la evidencia.

Por si el lector o lectora todavía alberga dudas, pasemos ahora a un terreno donde no esperaríamos

que las disposiciones corporales jugaran papel alguno: el debate sobre si resulta aceptable la distinción entre verdades analíticas y sintéticas, o no. En *Si eres igualitarista, ¿cómo es que eres tan rico?*, el filósofo Gerald Cohen (2001) cuenta que, al finalizar sus estudios secundarios en Canadá, debía elegir si continuar su formación en Europa, en Oxford, o en EE. UU., en Harvard. Se decidió por Oxford, donde, según cuenta, rápidamente aprendió a distinguir entre juicios analíticos como “Todos los solteros no están casados”, y juicios sintéticos como “Todos los solteros son irritantes y exigentes”; este último puede ser tan verdadero como el primero, pero no en virtud del significado de *solteros*. Había en Oxford un consenso sobre la validez de esta distinción. Por la misma época, en Harvard, bajo la influencia de Willard van Orman Quine, se consideraba que la distinción entre verdades analíticas y sintéticas no era aceptable, puesto que *todas* las verdades lo son en función de cómo es el mundo.

Relata Cohen (2001) que

[n]o quería creer que Quine tuviera razón, pero tampoco quería creer o no creer solo porque quisiera creerlo o no creerlo. Así que trabajé duro en los argumentos de Quine y, tal como resultó después, decidí que no eran buenos argumentos. Para llegar a esa conclusión me ayudaron las lecturas de varios artículos en contra de Quine —en particular, de H.P. Grice, P.F. Strawson y Jonathan Bennett y también de uno o dos a favor de Quine de Hilary Putnam—. (p. 36)

Lo curioso es que puede suponerse que lo mismo hacían los estudiantes de Harvard. Estudiantes inteligentes, luego de leer trabajos a favor y en contra de una posición en particular, llegaban a una conclusión de un lado del Atlántico y a otra del otro lado. ¿Nuevamente los procesos cognitivos conscientes estaban trabajando de abogados de decisiones emocionales tomadas por nuestro cuerpo? Si en este plano tan abstracto racionalizamos, ¿en qué circunstancias no lo haremos? ¿Podemos dejar de hacerlo?

Estos debates eternos resultan curiosos e incómodos para posiciones que nos ubican como sujetos fundamentalmente razonables, que fundan sus creencias y sus decisiones en razones y son permeables a la fuerza del mejor argumento. Desde esta perspectiva resulta por lo menos extraño que el intercambio de argumentos pueda continuar durante tanto tiempo sin llevar a ninguna modificación de las posturas iniciales. ¿Por qué cada bando resulta tan poco permeable a los argumentos provenientes del otro lado?

Tampoco parece congruente con esta imagen del lugar de las razones en la adopción de creencias o la toma de decisiones el hecho de que ante ciertos temas adoptemos una posición y no estemos dispuestos a cambiarla, incluso si no somos capaces de dar razones a su favor. Mucha gente concluye que el aborto debe despenalizarse o no, sin estar en condiciones de realizar una defensa. Y aunque un bioeticista les mostrara la endebles de la defensa que proponen, con toda seguridad eso no llevaría a que quien fue refutado modifique su posición.

¿Eso quiere decir que somos sujetos irracionales, que nuestra razón, lejos de ayudarnos a tomar mejores decisiones o a adoptar creencias más sólidas, solo sirve para racionalizar los veredictos de nuestro cuerpo? No necesariamente. Hoy en día contamos con investigaciones que nos ponen en una mejor situación que la de los filósofos del pasado para entender nuestra naturaleza. Estamos en condiciones de dejar de lado la imagen ilusoria de un sujeto autónomo, racional, que puede llevar completamente las riendas de su destino, y adoptar una imagen más realista y modesta, asentada sobre una mejor comprensión de los papeles de la emoción y la razón.

Emoción y razón en clave evolutiva: las ventajas de que el cuerpo guíe

Durante mucho tiempo los únicos seres vivos que habitaron el planeta fueron organismos carentes de con-

ciencia, e incluso de toda célula nerviosa. Solo tardíamente, y a partir de aquellos seres descerebrados, surgieron las neuronas, y mucho más acá, los seres conscientes y autoconscientes.

Con sus escasos recursos, aquellos seres vivos debieron superar diferentes escollos para lograr sobrevivir y reproducirse. De no haberlos superado, no estarían hoy entre nosotros, ni tampoco nosotros hubiésemos llegado hasta aquí. ¿Cómo lo lograron? Ya en el nivel de las células encontramos dispositivos que les permiten permanecer en un intervalo homeostático, esto es, dentro de ciertos parámetros (de temperatura, energía, etc.) requeridos para mantenerse con vida, y alejarse de los cuales implica perecer. Así, por ejemplo, organismos unicelulares logran de manera automática adquirir energía, reparar su estructura interna, eludir agresores externos o temperaturas extremas.

A medida que los organismos se fueron volviendo más complejos, también se complejizaron los dispositivos que permitían mantener el equilibrio homeostático necesario para sobrevivir y reproducirse. Nos encontramos, entonces, con regulaciones metabólicas complejas, comportamientos que nosotros asociamos al dolor, instintos como el sexo, y reacciones típicas de emociones como el asco o el miedo. Todas estas reacciones poseen un carácter automático y se dan ya en seres carentes de conciencia como la mosca del vinagre o los caracoles marinos. Podemos ver en ellos reacciones corporales que en nosotros reconoceríamos como miedo o furia (aceleración del ritmo cardíaco, conducta de autorrepliegue o de ataque), en respuesta a estímulos (como el ataque de un depredador) que desencadenarían esas mismas emociones en nosotros, solo que en ellos, que tienen sistemas nerviosos mucho más simples que los nuestros, estas reacciones emocionales se dan sin conciencia (como sí se da entre los mamíferos) ni autoconciencia (como en nuestro caso).

Es preciso destacar que en este proceso, en el cual todo se fue volviendo más complejo, la finalidad siguió siendo la misma: la regulación homeostática que

da lugar a la supervivencia y la reproducción. Y posiblemente el mismo papel que estos instintos, reflejos y emociones es el que han venido a cumplir la conciencia y la autoconciencia. Tal es la hipótesis del influyente neurólogo Antonio Damasio (2012):

la conciencia nace y se hace gracias al valor biológico, como colaboradora en la gestión más efectiva del valor de la vida. Pero la conciencia no *inventó* el valor biológico ni el proceso de valoración. Paso a paso, en la mente humana, la conciencia dio a conocer el valor biológico y permitió el desarrollo de nuevas maneras y medios de gestionarlo. (p. 56).

Compartimos con cada célula ese afán por vivir. Al igual que los organismos carentes de conciencia, nosotros nos alejamos del peligro y buscamos el alimento que nos permita sobrevivir. De alguna manera, el fin de cada célula es, también, el fin de un colectivo de células como el que nos constituye. Nuestro cuerpo está dispuesto a vivir, independientemente de que seamos conscientes o no de ello. Cuando conscientemente hacemos todo lo posible por sobrevivir, no hacemos otra cosa que poner nuestra conciencia al servicio de algo que valoramos previamente: la vida.

Claramente, el conocimiento y los procesos cognitivos conscientes tienen un valor instrumental en relación con la valoración previa de la vida. En palabras de Antonio Damasio (2012),

Para cualquier organismo considerado como un todo, lo que tiene un valor primordial es, dicho sin ambages, la supervivencia con una salud buena hasta una edad compatible con el éxito reproductivo. La selección natural ha perfeccionado la maquinaria de la homeostasis con el fin precisamente de permitir que así sea. En consecuencia, el estado fisiológico de los tejidos de un organismo vivo, en el interior de un intervalo homeostático óptimo, es el origen más profundo del valor biológico y la valorización. Y lo mismo se puede afirmar tanto de los organismos pluricelulares como de aquellos organismos cuyo “tejido” vivo se limita a una sola célula. (p. 87)

Ahora bien, ¿de qué manera puede la conciencia contribuir a la supervivencia del “cuerpo”, si no posee el conocimiento suficiente de lo que ocurre en el mismo? La conciencia no tiene un registro directo de lo que ocurre en el cuerpo, por lo que no puede ser la encargada de tareas esenciales como, por ejemplo, regular la liberación de hormonas o neurotransmisores para el mejor funcionamiento corporal. Sin embargo, el cerebro sí va generando “mapas” de lo que ocurre en el cuerpo, mapas sobre los que se constituyen las experiencias conscientes. Así, luego de habernos alimentado bastante, las glándulas adiposas liberarán cierta cantidad de leptina que derivará en la detención de las conductas alimenticias. En el plano consciente tendremos una sensación de saciedad, el correlato accesible a la conciencia de los procesos corporales inconscientes antes mencionados. Por el contrario, cuando en el cuerpo existen déficits alimenticios, cualquier organismo se pondrá a buscar comida, pero nosotros lo haremos acompañados de la sensación de hambre. Esa sensación es el registro que tenemos a nivel consciente de procesos corporales que nos son opacos. El sentir conscientemente hambre es lo que permite poner al servicio del cuerpo toda nuestra capacidad cognitiva. Y es por esto que la conciencia puede constituir una ventaja en términos evolutivos.

La dependencia que los procesos conscientes tienen con respecto al cuerpo queda muy bien graficada en un caso comentado por Damasio (2007) en su libro *En busca de Spinoza*, el de una mujer que estaba siendo tratada por padecer la enfermedad de Parkinson. El tratamiento consistía en implantar electrodos en el bulbo raquídeo de la paciente, con el fin de modificar, por medio de corriente eléctrica, la operación de los núcleos motores. Cada electrodo poseía cuatro contactos. Cuando a esta mujer se le envió corriente eléctrica por uno de estos contactos, dejó la conversación que estaba manteniendo, bajó los ojos y adquirió una expresión de tristeza. Pocos segundos después, comenzó a llorar y luego pasó a explicar lo triste que se sentía, y afirmó que no le quedaban energías para seguir viviendo. Dijo

estar harta de la vida, sentir que todo era inútil, que ella era despreciable, etc. Al interrumpir la descarga eléctrica, y pasado minuto y medio, la paciente recuperó su expresión relajada y se preguntó, sorprendida, qué había provocado su desesperación.

El orden de los acontecimientos resultó sorprendente: antes que nada se dio una reacción corporal que nosotros identificamos con el sentimiento de tristeza; pero este sentimiento fue posterior a la reacción corporal. Y una vez conscientes del mismo surgieron los pensamientos que se condicen con tal sentimiento. En conclusión: los acontecimientos pueden suceder en el orden inverso al que imaginamos. No es necesariamente nuestra conciencia de la penosa situación que vivimos la que nos pone tristes, ni la tristeza la que nos lleva a llorar y bajar la mirada, dejar caer los hombros, etc. Antes bien, la reacción corporal es capaz de suscitar un sentimiento que nos lleva a pensar de determinada manera. Y esa reacción corporal — que en este caso fue desencadenada por los electrodos— puede dispararse, en contextos más habituales, por la exposición (incluso inconsciente) a entidades o sucesos que revisten importancia emocional, o por la intervención farmacológica en los procesos corporales. Es lo que veíamos en el caso del *Valium* o de la discusión de pareja.

A menudo podemos aprender más sobre nuestros cerebros observando lo que ocurre con pacientes que han sufrido lesiones cerebrales que haciendo lo propio con personas sanas. Observar qué ocurre cuando algo anda mal nos ayuda a entender mejor los mecanismos ocultos en el funcionamiento normal. El caso de los pacientes con síndrome de Capgras, por ejemplo, ilumina el modo y el grado en que nuestras emociones (o su ausencia) pueden influir inconscientemente sobre nuestros procesos cognitivos conscientes, al punto de llevarnos a desconfiar de toda la evidencia proveniente de los sentidos (Ramachandran, 2012). Cuando cualquier persona sana ve a su madre, la información visual llega a la circunvolución fusiforme y de ahí se envía información hacia la amígdala, desde donde se

dispararán cambios físicos automáticos inconscientes constitutivos de estados emocionales (como un incremento de la sudoración, del ritmo cardíaco, etc.). No ocurre lo mismo con cosas como una mesa, una persona sin demasiada importancia en nuestras vidas, un animal inofensivo, etc. Pues bien, quienes padecen el síndrome de Capgras han sufrido la desconexión de la circunvolución fusiforme con la amígdala. Por lo tanto, cuando ven a su madre, no se dispara ninguna emoción. Sorprendentemente, estos pacientes juran que esa persona no es su madre, que es una impostora. Se viste con ropa de su madre, tiene la voz de su madre, la cara de su madre, el cuerpo de su madre, pero sin embargo no lo es. No pueden decir por qué, pero están seguros de que no lo es. Hay algo en su cuerpo que les dice que no es su madre. Observen la potencia de las emociones sobre nuestro pensamiento. Al no sentir una emoción (muy sutil) cuando vemos a nuestra madre, estamos dispuestos a negar todo lo que los otros sentidos nos dicen y concluir que se trata de una impostora, aunque toda la evidencia apunte en sentido contrario.

Un colaborador de Damasio, el neurocientífico Antoine Bechara (1997), diseñó un experimento que muestra la dependencia de las capacidades cognitivas con respecto a las emociones, junto con la ventaja de que esto sea así. El experimento es el siguiente: se pone a la persona (el jugador) frente a cuatro mazos de cartas (llamémoslos A, B, C y D), cada uno de los cuales determina que el jugador gane o pierda una suma de dinero. El jugador tendrá que ir dando vuelta cartas de cualquier mazo, hasta que el experimentador le diga que se detenga (cosa que hará luego de que el jugador haya dado vuelta 100 cartas). Los mazos están preparados de manera tal que el C y el D son mejores que el A y el B. Durante todo el experimento, los jugadores están conectados a una máquina que mide la conductancia eléctrica de su piel, lo cual revela la reacción emocional de cada uno. Increíblemente, en promedio, luego de haber dado vuelta 10 cartas, la mano refleja nerviosismo al dirigirse a los mazos menos rentables. Sin embargo, recién luego

de dar vuelta 50 cartas, el jugador toma una decisión consciente de voltear solo las cartas de los mazos C y D. Y recién después de dar vuelta 80 cartas, está en condiciones de explicar por qué solamente retira de esos mazos.

Aquí podemos ver el peso y el valor de las emociones. Como bien lo resume Jonah Lehrer (2011):

[L]a corteza orbitofrontal (...) es la responsable de integrar emociones viscerales en el proceso de toma de decisiones: conecta los sentimientos generados por el cerebro “primitivo” —áreas como el tronco del encéfalo y la amígdala, que está en el sistema límbico— con el flujo de pensamiento consciente. Cuando un individuo se ve atraído por un receptor concreto, un cierto plato del menú o una perspectiva romántica particular, la mente intenta decirle que debe escoger esa opción. Ya ha evaluado las alternativas —este análisis tiene lugar fuera de la conciencia consciente— y ha transformado esta evaluación en una emoción positiva. Y cuando el individuo ve en el campo a un receptor muy marcado, huele una comida que no le gusta o vislumbra a una exnovia, es la corteza orbitofrontal la que le empuja a querer desentenderse. (...) Cuando se corta esta conexión neural (...) perdemos acceso a la profusión de opiniones en las que normalmente nos basamos (...) El resultado final es la imposibilidad de tomar decisiones razonables (...) Aunque Platón y Freud habrían supuesto que la misión de la corteza orbitofrontal es protegernos de las emociones, reforzar la razón frente a los sentimientos, su verdadera función es precisamente la contraria. (pp. 37-38)

En sintonía con las investigaciones de Damasio, el psicólogo Jonathan Haidt (2006) ha propuesto una imagen de la relación entre nuestros pensamientos conscientes y la actividad cerebral inconsciente bien diferente a la del auriga platónico: somos un jinete montado sobre un elefante. Se podría decir que poseemos dispositivos de regulación homeostática automatizada, en los que intervienen procesos cerebrales, pero no conscientes. Tales dispositivos, que en la imagen de

Haidt están representados por el elefante, han sido el producto de un largo desarrollo evolutivo. Los procesos cerebrales conscientes —esto es, el jinete— son más nuevos, de uso más limitado, y han sido seleccionados por la evolución por representar una ventaja adaptativa, es decir, por contribuir al mejor desarrollo de las funciones del elefante.

De manera que no es extraño que, en el caso de la paciente con Parkinson, los procesos conscientes derivaran de la situación corporal. Lo extraño sería que lo que ocurre en el cuerpo no tenga consecuencias sobre nuestros procesos conscientes. El experimento de Bechara nos muestra el rol rector de las reacciones corporales. Hay algo en nuestro cuerpo que nos indica en qué debemos concentrarnos, hacia dónde debemos dirigir nuestras destrezas cognitivas para tomar mejores decisiones, para lograr nuestros objetivos.

Las ventajas de tener razón: un papel (más modesto) para los procesos cognitivos conscientes

En general, entonces, nuestro cuerpo toma la decisión, y nuestra razón se aboca a justificarla. Razonamos a partir de las emociones. Eso no quiere decir, sin embargo, que no podamos pensar y actuar sobre las emociones; que el jinete racional no pueda conducir, en cierta medida, al elefante emocional. Si Damasio está en lo cierto, el jinete existe precisamente porque es capaz de ayudar al elefante a hacer mejor su trabajo, a ajustar sus respuestas de modo de ser más eficiente en la tarea de sobrevivir y producir descendientes que logren, a su vez, sobrevivir y reproducirse. Pero la capacidad de acción del jinete es limitada: solo puede contrarrestar una emoción con la ayuda de otra y no puede triunfar sostenidamente contra una emoción muy fuerte en una confrontación directa, por lo que deberá recurrir a estrategias indirectas si ha de hacer prevalecer su voluntad.

En efecto, podemos ir en contra de una emoción en particular, pero únicamente si nuestro pensamiento es capaz de disparar otra emoción que la contrarreste. Dado que nos importan muchas cosas, nuestra capacidad cognitiva puede contrarrestar una emoción con otra, trayendo a colación factores importantes que la emoción presente no tiene en cuenta, a través, por ejemplo, de la imaginación y la capacidad de predicción. Así, frente a un postre tentador se disparará inmediatamente mi deseo de comerlo, pero nosotros somos capaces de tener en cuenta las consecuencias de ello; por ejemplo, podemos pensar en el sobrepeso que ostentaremos en las próximas vacaciones y, como nos importa mucho cómo nos verá una persona en particular, se dispararán otras emociones que pueden contrarrestar el deseo inicial. Al prever las consecuencias de mi acción, e imaginar el escenario futuro que sobrevendrá si cedo a la tentación, puedo disparar emociones que contrabalanceen las emanadas de mi situación presente.

Sin embargo, en ocasiones esto no será suficiente y nuestra razón tendrá que recurrir a otro tipo de estrategias para evitar que el elefante nos meta en problemas. En estos casos, nuestro razonamiento nos permite evitar —mediante estrategias más indirectas— sesgos emocionales, como el que nos lleva a privilegiar el placer o el dolor presentes sobre los costos o ganancias futuros, que nos impulsa a ceder a la tentación “solo por hoy” y dejar los sacrificios necesarios siempre para mañana. Volviendo al ejemplo del postre, puede pasar que no alcance con pensar en cómo nos veremos en el verano. La emoción (siempre en sentido amplio) puede ser tan fuerte como para convencer al jinete de que podemos permitirnos empezar la dieta mañana, ya que hoy tenemos tanto trabajo que bien nos merecemos una gratificación, y todavía falta mucho para el verano. Mañana, cuando terminemos el trabajo, nos diremos que bien nos merecemos un premio por nuestro esfuerzo, y así iremos posponiendo la dieta con cualquier razón. Cuando la emoción es muy fuerte, el jinete no puede contra ella y termina sumándose, e inventando razones que la justifiquen.

En casos así, ser conscientes del sesgo que nos lleva a privilegiar el placer presente sobre el costo futuro, y de que no seremos capaces de doblegar al elefante en cualquier situación, nos permite diseñar una estrategia alternativa. En lugar de intentar, en vano, luchar contra el postre, podemos sacarlo del campo de juego: modificar nuestro entorno de modo de evitar estar expuestos a la tentación. Si el jinete racional sabe que no podrá controlar al elefante emocional cuando este vea el postre delante de él, puede optar por evitar comprar postres, de modo de no ponerse en una situación que no podrá controlar. En este caso, nuestras facultades cognitivas conscientes nos permiten diseñar y poner en práctica estrategias indirectas para evitar caer víctimas de sesgos emocionales que esas mismas facultades nos permiten prever que tendrán consecuencias negativas para nuestro bienestar en el largo plazo.

Nuestra razón, entonces, puede conducir nuestra acción, arbitrando entre emociones en conflicto, pero no al modo de un juez que dicta sentencia y se sienta a ver cómo se cumple. La razón que sermonea e intenta hacer valer su autoridad por medio de una simple orden está condenada a ser desobedecida y terminar doblegada, actuando como abogada de las emociones sobre las que pretendía regir. Para salirse con la suya, la razón tiene que actuar como una buena madre o un buen publicista: debe alimentar las emociones que quiere hacer prevalecer y arbitrar lo necesario para evitar el surgimiento de emociones inconvenientes. Para esto, puede disponer premios y castigos o traer a colación de manera emocionalmente vívida las consecuencias de distintas acciones, de modo de cambiar la valencia emocional de las opciones que tenemos delante; pero puede también preparar el entorno plantando en él (o desterrando de él) los estímulos que disparen emociones conducentes (o contrarias) a la acción que se quiere favorecer.

Si la imagen de nuestra naturaleza presentada hasta aquí es correcta, toda nuestra maquinaria mental surgió al servicio de los valores biológicos: los pro-

cesos cognitivos conscientes han sido seleccionados debido a su capacidad para mejorar nuestras oportunidades de éxito en el juego evolutivo. Incluso nuestra valoración del bienestar está ligada a la supervivencia: el bienestar es lo que sentimos cuando estamos dentro del rango homeostático, cuando no están sonando las señales de alarma como el dolor, el hambre, el miedo, la soledad, etc. El bienestar es la zanahoria que nos empuja a buscar lo que nos hará sobrevivir y reproducirnos exitosamente (refugio de las temperaturas extremas, alimento, compañía, etc.), así como el dolor, el hambre, etc., son los palos que nos instan a evitar lo que nos pondrá en peligro. La búsqueda de la supervivencia con bienestar ha derivado en el desarrollo cultural y científico: ha permitido que ampliemos nuestra capacidad explicativa y predictiva y desarrollemos un entorno cultural que nos protege de muchos peligros.

Pero el desarrollo científico ha llegado incluso a descubrir los valores que le dieron impulso. Ahora sabemos que somos curiosos porque conocer nuestro entorno nos da una ventaja adaptativa; sabemos que amamos a nuestros hijos porque ese sentimiento incrementa las posibilidades de que les demos los cuidados sostenidos que requieren para sobrevivir hasta una edad compatible con la reproducción exitosa; etc.

Ahora bien, hay quienes creen que el descubrimiento del origen biológico de nuestros valores habilita un distanciamiento, incluso una emancipación: que nos permite despegarnos de estos fines impuestos por la evolución. Filósofos conscientes y conocedores de nuestra estirpe evolutiva como Joshua Greene (2013), entre otros, parecen creer que cuando la ciencia descubre los resortes que están detrás de nuestra conducta, nos libera de los mismos, como si al saber que nuestros fines nos fueron impuestos por la naturaleza pudiésemos rebelarnos contra ellos. Podría pensarse que cuando nos percatamos de que la religión es un invento humano, nos liberamos; que como Dios ha muerto, podemos crear valores. No consideramos que sea así. No podemos valorar cualquier cosa que nos propongamos: en condiciones normales, no es que no

queramos comernos el dedo de nuestro amigo, sino que somos incapaces de hacerlo; podremos pensarlo, pero no hacerlo. Claro que nos diremos que en realidad no tenemos ganas. Pero justamente la falta de ganas es la que nos impide hacerlo, y las ganas o el impulso motivacional no aparecerán porque sí: no podríamos hacer que aparezcan como no podríamos fijarnos libremente cualquier fin que se nos antoje.

Así como no podemos valorar cualquier cosa que nos propongamos, tampoco es cierto que conocer el origen de nuestras valoraciones nos permita renegar de ellas. Podemos comprender el origen de nuestro apego hacia nuestros hijos o nuestra pareja, el papel que cumple la liberación de oxitocina en la generación del mismo, el lugar estratégico de los sentimientos involucrados a la hora de lograr la reproducción genética. Pero difícilmente pueda pensarse que tal conocimiento vuelva menos intenso el amor que sentimos por nuestras familias. Más bien podría decirse que lo fortalece, al mostrar que podemos confiar en que lo que nosotros sentimos es también lo que sienten los otros involucrados, y que el vínculo no se funda en la volatilidad de una voluntad absolutamente libre de toda determinación, sino en la constancia de una tendencia biológica fundamental para el éxito reproductivo. No se trata, claro está, de que queramos y cuidemos a nuestros hijos con vistas a perpetuar nuestra carga genética. Nuestro amor no es estratégico, y podemos amar a un hijo adoptivo, cuya carga genética no es la nuestra, tanto como a uno biológico. La explicación del amor incondicional que sentimos por nuestros hijos (o por quienes adoptamos como tales) es más bien que esa devoción tiende a favorecer la perpetuación de la carga genética y, por ello, a mantenerse y extenderse con el correr de las generaciones. Saber que estamos “programados” para preocuparnos por el bienestar de nuestros hijos no hace que dejemos de estarlo, ni menoscaba en nada el amor que sentimos por ellos, del mismo modo que saber que estamos programados para rehuir y padecer el dolor no hace que la tortura, una dolencia crónica o la muerte de un ser querido nos resulten menos insoportables.

Planteábamos al comienzo preguntas como ¿qué valoramos?, o si podemos modificar nuestros valores y hasta qué punto. El recorrido que hemos hecho hasta acá nos permite ahora responderlas. Nuestras valoraciones surgen de respuestas emocionales de nuestro cuerpo que fueron seleccionadas por su contribución a nuestra supervivencia y reproducción exitosa. Deseamos vivir, deseamos el bienestar antes que el dolor, y deseamos muchas otras cosas (en sí mismas) como el conocimiento, la compañía, el reconocimiento, el bienestar de los nuestros, etc., las cuales, tendencialmente, favorecen

nuestras oportunidades de éxito en el juego evolutivo. Nuestra razón entró en nuestra historia evolutiva porque nos dio la capacidad de dar respuestas más ajustadas a los desafíos del entorno que las provistas por nuestras emociones en sentido amplio. Pero la razón no puede cambiar los fines básicos, aunque sí puede orientarnos a la hora de elegir, entre las varias cosas que valoramos, aquellas más conducentes en cada caso a nuestra supervivencia con bienestar en el largo plazo, así como a la de los demás, y puede conducir nuestra acción manipulando unas emociones para vencer a otras.

Referencias Bibliográficas

- Bechara, A., H. Damasio, D. Tranel & A. R. Damasio (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy, en *Science*, 275, pp. 1293-1296.
- Cohen, G. A. (2001). *Si eres igualitarista, ¿cómo es que eres tan rico?*. Barcelona: Paidós.
- Damasio, A. (2007). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Greene, J. (2013). *Moral tribes. Emotion, reason and the gap between us and them*. New York: The Penguin Press.
- Haidt, J. (2006). *La hipótesis de la felicidad. La búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua*. Barcelona: Gedisa.
- Lehrer, J. (2011). *Cómo decidimos. Y cómo tomar mejores decisiones*. Madrid: Paidós.
- Ramachandran, V. (2012). *Lo que el cerebro nos dice*. Madrid: Paidós.
- Sapolsky, R. (2007). *El mono enamorado y otros ensayos sobre nuestra vida animal*. Barcelona: Paidós.
- Tetlock, P. (2005). *Expert political judgement: how good is it? How can we know?*. Princeton: Princeton University Press.