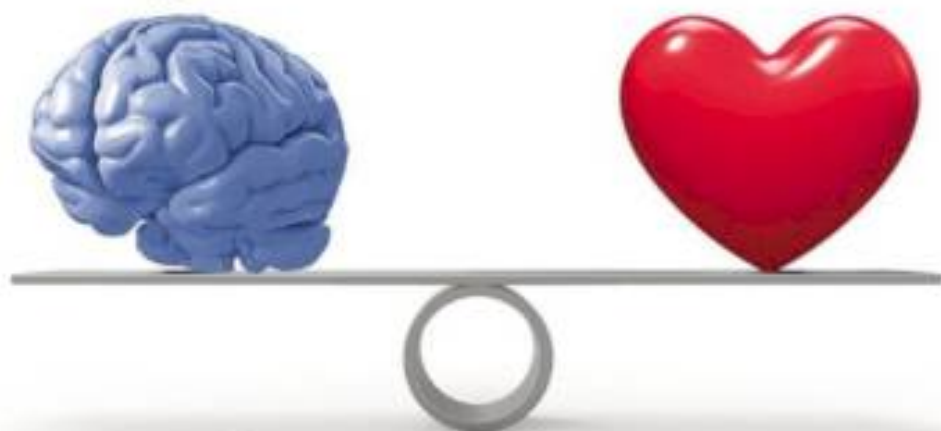


DANIEL LÓPEZ ROSETTI

EQUILIBRIO



**CÓMO PENSAMOS,
CÓMO SENTIMOS,
CÓMO DECIDIMOS**

MANUAL DEL USUARIO

PRÓLOGO DE JORGE FERNÁNDEZ DÍAZ

Con rigor, erudición, y a la vez con didactismo y amenidad, armado de literaturas, pero también de estudios técnicos de última generación, López Rosetti nos explica cómo pensamos, cómo sentimos y cómo tomamos decisiones, en un largo y minucioso escaneo de nuestras conductas y nuestros grandes malentendidos. El resultado es un análisis clínico completo de la maquinaria secreta que nos maneja. Encontrar un equilibrio que nos ponga a salvo de las presiones externas y de nuestras propias desmesuras, de las encrucijadas irreductibles y de otras trampas de nuestra conciencia, es la gran meta de cualquier lector, y el autor lo sabe. Por eso nos conduce con mano segura a través de ese laberinto existencial hasta los últimos tramos de su exposición, donde incluso se permite la licencia de recordarnos *Desiderata*, aquel poema de Max Ehrmann, que tuvo varias versiones, que fue un emblema del hipismo y que nuestras amigas de la primera juventud tenían invariablemente pegado en las paredes de sus cuartos. López Rosetti llevó la filosofía, la ciencia y la historia al consultorio. Y luego sacó el consultorio a la calle. Cada uno de sus libros me ha acercado un poco más a ese gran desconocido que soy. Su palabra es un acto médico: cura. Del prólogo de Jorge Fernández Díaz.

Agradecimientos

Al equipo del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital Central Municipal de San Isidro, quienes aportan continuamente su esfuerzo y conocimiento en el desarrollo de programas innovadores para el diagnóstico y tratamiento del síndrome del estrés, en los que la gestión de las emociones juega un papel central, y por el desarrollo de la actividad docente e investigación en relación con la psicobiología del estrés y su aplicación en la práctica cotidiana con nuestros pacientes.

Una mención particular merece, por su relación con la función cognitiva y emocional, el desarrollo del Programa de Meditación en Colegios del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital Municipal de San Isidro, disponible de modo gratuito para la capacitación en técnicas de meditación dirigida a docentes de colegios públicos y privados de todo el país, vía *online*, con el objetivo de poner al alcance de los alumnos los beneficios de la meditación. Además, agradezco especialmente el fuerte compromiso del Servicio de Medicina del Estrés y del Hospital de San Isidro para lograr que se incluya en la currícula escolar de nuestro país la asignatura Educación Emocional como herramienta para el desarrollo de las habilidades emocionales en los alumnos y la expansión del recurso de la inteligencia emocional. También quiero hacer extensivo en este mismo sentido mi agradecimiento a la International Network of Bioethics de la UNESCO (Haifa) por el impulso y el apoyo brindado para la inclusión de la Educación Emocional en los colegios.

A los colegas Dr. Daniel Bistrizky, Dr. Horacio Antonetti, Lic. Elizabeth Aranda Coria, Dra. Sara Costa de Roberts, Dr.

Héctor Roiter, Dr. Carlos Tajer, Dr. Moty Benyakar, Dr. Marcelo Cetkovich, Dr. Fernando Torrente, Dr. José Bonet, Dr. Sergio Ruliky y Dr. Alberto Barberá, que participaron del enriquecedor e interesante ateneo «Emoción y Sentimientos, en búsqueda de un consenso multidisciplinario», realizado en noviembre de 2018 en la Asociación Médica Argentina (AMA), organizado por la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMÉS).

Al Dr. Ricardo Allegri, por sus consideraciones sobre memoria y su relación con las emociones, y a la Dra. Mónica Iturry, a cargo del Laboratorio de Investigación de la Memoria del Hospital Abel Zubizarreta, por el trabajo en conjunto con nuestro Servicio de Medicina del Estrés en relación con los procesos de la memoria.

Deseo agradecer los aportes de los colegas, cursantes y estudiantes de la Cátedra de Psicofisiología de la facultad de Psicología de la Universidad Maimónides y al cuerpo docente del curso universitario de Medicina del Estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología Clínica de la Asociación Médica Argentina (AMA).

Mi agradecimiento a Darío Sztajnszrajber por sus invaluable consideraciones sobre los aspectos filosóficos de este ensayo y a Ezequiel Starobinsky, con quien debatimos sobre aspectos relacionados con la teoría de la decisión.

A la Lic. Gabriela López Rosetti, por el ordenamiento del material de investigación y bibliográfico, y a la profesora Flavia Pittella, por sus gentiles y enriquecedores aportes.

Por último, quiero agradecer muy particularmente a todos los pacientes que asisten a nuestro servicio hospitalario de medicina del estrés, con quienes sostenemos una sana comunicación horizontal que permite el mutuo enriquecimiento y aprendizaje para luego expandir nuestros recursos diagnósticos y terapéuticos en pos del bien común.

A todos ellos, va mi agradecimiento.

Prólogo

En el frontispicio del templo del dios Apolo había una advertencia para los frívolos, los incautos, los pedigüeños, los apresurados y los ambiciosos que pretendían consultar su destino: «Te advierto, quien quiera que fueres, tú que desees sondear los arcanos de la naturaleza, que si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera». Un poco más abajo había una orden taxativa: «Hombre, concóctete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses». Menuda tarea para el hogar. Yo mismo, para empezar y sin ir más lejos, soy el desconocido más enigmático que conozco.

Algunos hombres alcanzaron la santidad obedeciendo expresa o implícitamente esa orden ancestral. Quinientos años antes de Cristo, un príncipe consentido convence a su padre de que le permita atravesar el límite de los muros del palacio para internarse en el inquietante mundo exterior. Recorriendo esos caminos, contempla con asombro las amarguras de la enfermedad, las tristezas de la vejez, los inexorables rituales de la muerte. Y abandona definitivamente la corona, las riquezas y el hogar para descender por el valle del Ganges y cruzarse con distintos maestros espirituales; finalmente, bajo una higuera luego sagrada, Siddharta conseguirá la abstracción extrema, un nuevo estado de conciencia, un despertar y una sabiduría trascendente que lo convertirá en El Iluminado. Lo transformará en Buda.

La famosa historia, que algunos adolescentes argentinos leímos ávidamente en las páginas poéticas y alegóricas de Hesse, puede reencontrarse en *Equilibrio*, puesto que Da-

niel López Rosetti la rescata en su largo peregrinar por la filosofía, la historia, la cultura, las ciencias, las películas y las religiones para confirmarnos que la gestión del sufrimiento humano tiene como clave la necesidad de una afanosa búsqueda interior. Bajo su propia «higuera», un médico busca libro tras libro entender la vida más allá de la medicina y la cardiología, y nos lleva en vilo por esas perplejidades, fascinaciones y discernimientos al fondo de su santuario, donde se esconde el Santo Grial de la civilización: la felicidad. Porque de eso trata, en realidad, este recorrido ensayístico que une ciencias y lecturas. De eso trata precisamente el «equilibrio» que López Rosetti plantea desde la portada de su nueva obra, y que engañosamente parece en principio solo la imprescindible convivencia entre razón y emoción. Pero esta convivencia solo es la llave para abrir la puerta de ese precario y utópico estado de bienestar formado de pequeñas dichas al que todos anhelamos llegar. La felicidad es la ideología actual más transversal, potente y unificadora, y está en fuerte contradicción con las ambiciones y el cúmulo de las demandas impuestos por la sociedad neurótica a las mujeres y a los hombres modernos. De cómo el sobrepeso de esas múltiples exigencias, incluso las más virtuosas, y de cómo el ego, los deseos desmedidos y las envidias malogran la felicidad, está formado el disco rígido de nuestro drama.

Con rigor, erudición, y a la vez con didactismo y amabilidad, armado de literaturas, pero también de estudios técnicos de última generación, López Rosetti nos explica cómo pensamos, cómo sentimos y cómo tomamos decisiones, en un largo y minucioso escaneo de nuestras conductas y nuestros grandes malentendidos. El resultado es un análisis clínico completo de la maquinaria secreta que nos maneja.

Encontrar un equilibrio que nos ponga a salvo de las presiones externas y de nuestras propias desmesuras, de las encrucijadas irreductibles y de otras trampas de nuestra conciencia, es la gran meta de cualquier lector, y el autor lo

sabe. Por eso nos conduce con mano segura a través de ese laberinto existencial hasta los últimos tramos de su exposición, donde incluso se permite la licencia de recordarnos «Desiderata», aquel poema de Max Ehrmann, que tuvo varias versiones, que fue un emblema del hipismo y que nuestras amigas de la primera juventud tenían invariablemente pegado en las paredes de sus cuartos. Lo curioso es que línea a línea los propósitos de esa apología del equilibrio explican la verdadera personalidad de Daniel López Rosetti, alguien capaz no solo de creer lo que enseña, sino de vivir en íntima coherencia con ese ideario. Tan raro como encontrar un médico capaz de «contaminar» sin prejuicios su saber permanentemente actualizado y académico con la historia universal del conocimiento y con disciplinas tan heterodoxas como la cultura de masas, resulta descubrir que esa figura exótica es al mismo tiempo un sabio, y si se me permite, un hombre bueno, en el mejor de los sentidos posibles. «Desiderata» se transforma así, verso a verso, en su insólita autobiografía involuntaria; vale la pena leerlo también bajo esa luz. En un mundo lleno de progresistas reaccionarios, pobristas enriquecidos, veganos carnívoros, pacifistas beligerantes, honestos corrompidos y otras alarmantes variaciones de la hipocresía y el doble discurso, es refrescante hallar a alguien de una sola pieza, alguien que curiosamente es lo que parece y hace lo que predica.

López Rosetti llevó la filosofía, la ciencia y la historia al consultorio. Y luego sacó el consultorio a la calle. Cada uno de sus libros me ha acercado un poco más a ese gran desconocido que soy. Su palabra es un acto médico: cura.

JORGE FERNÁNDEZ DÍAZ

Un diario, un cigarro, unos fósforos y mi profesor

Es el año 1970 y estamos en el aula de primer año del secundario. Se abre la puerta y entra el profesor Jorge Bulgarellis, un griego que llegó a nuestro país a la edad de cinco años. Todos nos ponemos de pie y saludamos al unísono: «Buen día, señor profesor». La materia es botánica. El profesor de biología nos acompañaría durante todo el secundario en materias como botánica, zoología, higiene, anatomía, y mucho más también: formación y educación.

Exigente, formal, atento, disciplinado, y siempre de traje y corbata. Debíamos estudiar meticulosamente todos los temas de los libros. Pero durante la clase no se hablaba de los libros ni de lo que habíamos estudiado. No se trataba de repetir una lección de memoria. En clase solo se hablaba de las preguntas que nos hacía y luego se trataba de razonar las respuestas haciendo uso de lo que habíamos estudiado. Ese era su objetivo: hacernos pensar. Cada clase era una invitación al razonamiento.

El sonido de la tiza, y el contraste entre blanco y negro, eran la manifestación visible de su pasión. «Las proteínas son una larga cadena de aminoácidos» o «Las plantas transpiran como nosotros y lo hacen por los poros», decía con palabra autorizada. Y como esas, muchas otras definiciones que aún resuenan en mi memoria con el tono de voz de aquel profesor excepcional. Increíble cómo aún escucho su voz.

Siete años después, mientras cursaba segundo año de medicina, en la primera clase de química biológica el docente preguntó: «¿Qué es una proteína?». De inmediato recordé la frase de mi profesor y contesté: «Una larga cadena de aminoácidos». El docente me felicitó sin saber el noble origen del concepto que había nacido en mí mucho antes.

El profesor Bulgarellis jamás dejó de estudiar. Se recibió de médico mientras ejercía como docente. El día de la entrega de su título, salió por la puerta de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires llevado en andas por sus orgullosos alumnos del colegio. Aquel griego que había trabajado de albañil y daba clases de biología se había recibido de médico estudiando de noche.

Entre los recuerdos que tengo de las clases del profesor Bulgarellis hay uno que resalta nítido en mi memoria: el día que tuvimos que hacer el examen final de botánica de primer año. Era sabido por todos en el colegio que los días de examen final con Bulgarellis había que llevar un diario, un cigarro y fósforos; yo dejé su pedido acomodado prolijamente en el escritorio.

Apenas Bulgarellis entró en el aula, luego de que lo saludáramos, miró el escritorio y esbozó una leve sonrisa. Y su seriedad habitual se convirtió en un gesto cómplice mientras nos miraba. Sobre los últimos minutos del examen, tomó lentamente el cigarro, lo prendió y se puso a leer el diario, bien abierto frente a sus ojos, de manera que no podía vernos. Entendimos todo: el que quería podía copiarse. De tanto en tanto, cambiaba de hoja sacudiendo con deliberada intención el diario, echando una breve mirada de control sobre la clase para disimular su actitud permisiva. Semejante licencia era solo posible en alguien que nos había enseñado a razonar y a ponerle pasión al estudio. El profesor ya había honrado durante toda la cursada su misión con creces.

Cuarenta años más tarde, me encontraba revisando los estudios de una de mis pacientes y me sorprendió que el

examen odontológico prequirúrgico lo firmara un tal Bulgarellis. Le dije al familiar de la paciente:

—Qué casualidad... Yo tuve un profesor que se llamaba Bulgarellis.

—No se llamaba, se llama —dijo mi paciente—. Es el padre del odontólogo. Ahora tiene 103 años.

No lo podía creer. No perdí tiempo y concreté una reunión con mi profesor de biología en el consultorio del hijo.

Llegado el esperado día, me recibió tras un pequeño escritorio plagado de libros, de traje y corbata. Se levantó emocionado para estrechar mi mano.

—Buenos días, señor profesor —le dije.

Sobre la mesa, bien visible, pude ver uno de mis libros: *Historia clínica*. Bulgarellis me miró emocionado y me dijo:

—Usted llegó, estoy orgulloso.

—Todos llegamos, profesor. Usted dejó su huella en todos nosotros —contesté.

Recuerdo que durante esos invaluable minutos repasamos infinidad de recuerdos y anécdotas. Los aminoácidos, las proteínas, los poros de las plantas, la tiza sobre el pizarrón y muchas otras cosas más, mientras el sonido de los pocillos de café contra los platos acompañaba nuestros recuerdos. Sobre el final de la charla le pregunté:

—Profesor, ¿recuerda lo del diario, el cigarro y los fósforos?

—¿Cómo lo voy a olvidar? —contestó con una ligera expresión de nostalgia.

Entonces, abrí mi portafolio y saqué un diario, un cigarro y una caja de fósforos. Cuarenta años después. Sus ojos se humedecieron, y los míos también.

Dedico este libro al profesor Jorge Bulgarellis, quien me señaló el camino.

Gracias, señor profesor.

Introducción

Todo electrodoméstico, producto o programa de computación que se adquiera viene con su manual de instrucciones. Por el contrario, nosotros llegamos a este mundo sin un «manual del usuario». De algún modo, vamos aprendiendo lenta y trabajosamente todas las cuestiones de la vida. En consecuencia, desarrollamos paulatinamente nuestras experiencias al entreteter nuestros procesos emocionales con nuestra capacidad de razonamiento.

Durante los millones de años de evolución de nuestra especie, han surgido en nosotros sensaciones, emociones, sentimientos y, en última instancia, una novedad evolutiva: la capacidad de razonamiento. Quedó así constituido nuestro ser como una compleja articulación entre los procesos racionales y los emocionales, de tal manera que no existe pensamiento emocionalmente neutro. Somos el resultado del equilibrio entre esas dos funciones que nos determinan, un equilibrio para nada estático. Muy por el contrario, se trata de un proceso dinámico que apunta a alcanzar la mejor versión de nosotros mismos.

El modo en que pensamos y cómo sentimos determinan nuestras decisiones. Y nuestras decisiones, a su vez, configuran aquello que somos. En mayor o menor medida, las decisiones que tomemos nos permitirán alcanzar el equilibrio y el ansiado bienestar. Eso que muchos llaman felicidad.

En el ámbito académico, entendemos la felicidad como el bienestar subjetivo percibido. Dicho bienestar depende de nuestra calidad de vida, de lo que hacemos a partir de

lo que pensamos y sentimos. Porque somos artífices de nuestro destino.

Mientras vivimos, también aprendemos a pensar y a sentir. A pensar adecuadamente, conociendo la intimidad de nuestro mecanismo de razonamiento, desde aquellos procesos ancestrales relacionados con la intuición hasta el pensamiento racional más evolucionado. También podemos aprender a administrar nuestras emociones a partir del autoconocimiento y permitiéndonos a voluntad estar emocionalmente «disponibles». Es el camino hacia el conocimiento de nosotros mismos y el de los demás, para integrarnos socialmente.

De eso se trata este libro: de poner atención en el modo en que pensamos, sentimos y decidimos. Quienes leyeron mi libro anterior, *Emoción y sentimientos*, encontrarán en estas páginas la profundización de algunos conceptos y, sobre todo, nuevos aspectos que nos permitan diseñar una suerte de «manual del usuario» para alcanzar, en lo posible, el equilibrio y el bienestar que tanto deseamos y buscamos. En ese sentido, tengo la esperanza de que este libro le resulte de utilidad mientras lo recorra.

DANIEL LÓPEZ ROSETTI

Capítulo 1

Un falso conflicto: razón versus emoción

Grecia, hace 2400 años. Una tarde de primavera en el Liceo de Atenas. A la distancia, puede verse un templo magnífico que preside la acrópolis griega, el Partenón. Delgado, pulcro, con barba y cabello prolijos, camina bien vestido, acompañado por sus discípulos. Su filosofía no coincide en muchos aspectos con las enseñanzas de Platón, quien fuera su maestro, pero ambos acuerdan en que pueden distinguirse tres partes en el alma.

Aristóteles les explica a sus jóvenes alumnos que la primera es el carácter «vegetativo», relativo al nacimiento, a la nutrición y al crecimiento; cualidades comunes a todos los seres vivos, pero específicas y propias de las plantas. Luego, en segunda instancia, les habla de la segunda parte, del carácter «sensitivo y motor», en referencia al mundo de las sensaciones y los movimientos; características propias de todos los animales. En tercer lugar, y deteniendo con parsimonia su lento caminar por el sendero, mientras mira a sus discípulos, Aristóteles dice que la tercera parte es el carácter «intelectivo».

Tras un instante de silencio e introspección, mirando a los ojos al maestro, un discípulo le cuestiona:

—Pero Aristóteles, ¿qué es el carácter intelectual?

El maestro se toma unos instantes antes de responder que el carácter intelectual es la parte del alma que nos hace humanos, es el pensamiento, es la razón.

Tras su sentencia definitiva, que penetra en el entendimiento de sus alumnos, el maestro reinicia la habitual caminata que caracteriza sus clases. Los discípulos lo siguen a

paso lento, mientras reflexionan en silencio sobre la enseñanza que acaban de recibir.

El sol de la tarde abandona lentamente el Partenón, que comienza a oscurecerse bajo las sombras de la noche. Con la luz del nuevo amanecer, el Liceo de Atenas volverá a ser el escenario en el que Aristóteles, el filósofo y científico que dejará una intensa e imborrable huella en el pensamiento universal, retomará sus clases, en las que sus ideas van surgiendo al ritmo acompasado de su andar.

| Sócrates y la promoción del razonamiento

Hubo un tiempo en el que existían solo las explicaciones míticas, un tipo de relato que justificaba por entonces todos los hechos y apetencias de conocimiento que alcanzan a la naturaleza y al hombre. El accionar de los dioses era razón suficiente para explicar todos los fenómenos. La existencia y función del mar, del cielo y el sol, de las plantas, del hombre, de la vida y la muerte eran justificados por los mitos. Los relatos de Homero, con sus historias épicas de *La Ilíada* y *La Odisea*, daban respuesta mítica a todos los interrogantes que sirviesen para saciar la necesidad de conocimientos, la previsibilidad y el modo en que debía actuar-se según los conceptos emergentes del bien y del mal. Todas las preguntas o interrogantes esenciales encontraban en este sistema de pensamiento su adecuada respuesta. El mito no daba lugar a los cuestionamientos.

Pero algo sucedió con el surgimiento de la filosofía, entendiéndose por tal justamente al accionar de la mente en búsqueda del saber y del conocimiento. La filosofía, en sí misma, significa amor por la sabiduría o anhelo de conocimiento. Fue en aquella época que un poeta de la antigua Grecia, Hesíodo, intentó también, en base a relatos míticos,

acercarse de algún modo a interpretar la realidad desde un lugar diferente a los principios religiosos primitivos.

Hasta que llegó así el momento de una lenta transición en que los mitos ya no alcanzaron para saciar la sed de conocimiento humano, y en la antigua Grecia tuvo lugar el surgimiento de un fenómeno extraordinario: el pensamiento metódico y crítico. Nacía entonces un período gradual, pero implacable, en el que se imponía la necesidad y la certeza de la *razón*.

Fue así que en la antigua ciudad de Mileto, actual Turquía, hacia el siglo VI a. C., la semilla del pensamiento dio sus primeros frutos. Fueron pensadores como Tales, Anaximandro y Anaxímenes los que comenzaron a ver las cosas de modo diferente y a buscar otros argumentos para explicar los fenómenos de la naturaleza desde la perspectiva metodológica de la filosofía, una verdadera aproximación a la ciencia. Por su parte, Heráclito planteó la noción de que todo fluye y que las cosas se encuentran en constante cambio, y Parménides generó el dilema entre ser y no ser.

Así aquellos primeros pensadores griegos fueron alejándose de los mitos como fuente de explicación de los fenómenos que los alcanzaban y también de los mitos como marco normativo y legal que regían las prácticas de vida. Trato de expresar, en apretada síntesis, el lento pasaje del mito al logos, del mito al conocimiento.

Los griegos aportaron algo más: su lenguaje. Aquellos primeros filósofos se valieron de un rico y frondoso idioma que permitió el discurso, el argumento, la explicación y, lo más importante, la duda. La dialéctica se abría paso, no sin esfuerzo, por el camino de la experiencia humana. Pero habría que esperar hasta el año 470 a. C. para que naciera quien produciría una bisagra en la historia de la filosofía. Fue el día en que Fenarete, una experta partera, dio a luz en Atenas a un niño muy especial. El padre del recién llegado era un escultor llamado Sofranisco. Y el niño, Sócrates.