



## Introducción

Cuando ves un buen truco de magia, no podés evitar sorprenderte, como con esos ilusionistas que caminan por las paredes de los edificios, hacen desaparecer aviones, levitan sobre el agua o adivinan tus pensamientos. El show te resulta absolutamente convincente.

Con las emociones pasa lo mismo. Una vez que sentís una emoción, la experiencia que tenés resulta indiscutible. Su magia te atrapa, tanto si el sentimiento te gusta como si no. No hay forma de que esquives lo que cada emoción quiere hacerte sentir.

Aunque al principio te cueste creerlo, toda emoción también tiene sus trucos. Hay cosas que *funcionan* por detrás de una emoción para que su show pueda encandilarte. Y ahí es donde la Ciencia entra en escena.

¿Cómo se atreve la Ciencia a meterse con las emociones? Bueno, hace mucho tiempo la Ciencia no se animaba a explorar lo intangible de la experiencia humana. Se limitaba a investigar lo externo, el mundo material, con números y fórmulas; o, a lo sumo, los asuntos celulares, el ADN y sus genes; temas bien lejos de los sentimientos, pero eso ya cambió. Buena parte de la Ciencia está hoy día dedicada a descubrir cómo es que sentimos lo que sentimos.



¿No sospechás que *algo* en común debemos de tener todos por dentro, además de huesos y órganos, para que las emociones nos sucedan a cada uno de los seres humanos de este planeta? Efectivamente, se encontró un orden en el fondo de lo caótico de nuestras experiencias. Si todos aprendemos sobre ese orden, podemos mejorar nuestro estilo de vida, igual que viene haciéndolo la medicina.

Entender cómo funcionan las emociones se retrasó en la historia de la actividad científica, porque naturalmente es difícil poner la propia experiencia subjetiva como objeto de estudio. Además, hay otro obstáculo: a la gente le cuesta aceptar la relación ciencia-sentimientos (¡incluso a varios científicos les pasa!).

Hace poco encontré un chiste que me encantó, porque ilustra muy bien lo que estoy queriendo decir. Era más o menos así:



Ya tenemos al alcance de la mano bastantes respuestas sobre cómo funcionan las emociones y los deseos que nos mueven desde adentro. Cuando te das cuenta, puede agarrarte una especie de escalofrío. Podés llegar a creer que te vas a desencantar para siempre, como cuando te contaron la verdad de los reyes magos. Algunas personas temen ser títeres del destino, o algo por el estilo, así que prefieren dejar las emociones en un mundo nebuloso y sin explicación.

Si a vos te pasa eso, me gustaría decirte: ¡Animate! No vas a perder el encanto de tu vida por entender cómo funcionás emocionalmente. Esto es mejor que chusmearle el truco de levitación a David Copperfield. Vas a seguir sintiendo las emociones como hasta ahora, disfrutando su encanto, y además vas a ganar una *magia nueva*: una gran responsabilidad sobre vos mismo y sobre tus relaciones con los demás. (Dicho sea de paso, René va a poder llevarse mejor con quien convive todo el tiempo).

En este libro te voy a contar varias anécdotas interesantes y descubrimientos que entusiasman, expuestos de manera divertida. Conocer los trucos de las emociones te va a permitir desactivar a tiempo las que te hacen mal y replicar las que te hacen bien.

- En el capítulo 1, vas a ver cómo las emociones funcionan codo a codo con tus creencias, pensamientos y razón. Vas a hacerte una idea de cómo las aprendés; y además, vas a descubrir por qué ciertas cosas te sorprenden, te causan gracia o te incentivan.
- En el capítulo 2, abordamos el órgano emocional por excelencia... No, no es el corazón, ¡es el cerebro! Sus circuitos generan procesos emocionales, y vamos a activar algunos, como el miedo y la empatía. También vamos a explorar cómo reflejamos nuestras emociones en el rostro.

- Cuando llegues al capítulo 3 ya vas a estar en condiciones de preguntarte: “¿Cómo puede ser que hayan evolucionado las emociones desde antes que fuéramos los humanos que somos hoy?”. Se harán presentes las emociones que hay en la amistad, como la gratitud y la confianza.
- El capítulo 4 te va a esperar con un *cóctel químico* impresionante, porque ilustra que no solo de circuitos cerebrales vive el hombre, sino también de la contribución del cuerpo y de muchas sustancias que navegan en él. Vamos a investigar el estrés, el enojo y la ansiedad; pero asimismo el alivio, el placer y el enamoramiento.
- El capítulo 5 te transporta *de lo personal a lo social* para que, sobre la base de las emociones, puedas entender las relaciones humanas y también los patrones de interacción en una sociedad. ¿Cómo se explica el dolor emocional, o esa tan particular sensación de que algo es injusto? La autoestima..., la felicidad... ¿tienen fundamentos científicos?
- Finalmente, el capítulo 6 va a ser el más chiquito, porque me dedico justamente a los niños y a cómo *creciste con emociones* desde que eras bebé. Vas a sentir el cariño maternal, el amor y el afecto, e incluso los principios del orgullo y la esperanza.

Al final del cada capítulo, además, agregué un pequeño anexo. Algo interactivo y entretenido, que te va a hacer reflexionar y reconocer algunos temas aplicados en tu día a día.

La ciencia de las emociones es apasionante. Está sucediendo ahora mismo. Todos los días se hacen nuevos descubrimientos, se revelan viejos trucos, y el espectáculo de nuestras experiencias humanas te vuelve a convencer.

Qué comience la función...