



EMOCIONES DESTRUCTIVAS

COMO COMPRENDERLAS Y DOMINARLAS

1. EL LAMA EN EL LABORATORIO
2. LA PERSPECTIVA OCCIDENTAL
3. LA UNIVERSIDAD DE LAS EMOCIONES

4. EL CULTIVO DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL
5. LA NEUROCIENCIA DE LA EMOCIÓN
6. LA EDUCACIÓN DEL CORAZÓN

EL LAMA EN EL LABORATORIO

La concentración -una técnica mediativa que consiste en centrar la atención en un solo objeto- tal vez sea la más básica y universal de todas las practicas mediativas y aparece, de una forma u otra, en todas las tradiciones espirituales.

Bien podríamos decir, en este sentido, que la concentración es la forma más básica de adiestramiento de la mente y que posee muchas aplicaciones fuera del campo de espiritualidad.

La neuroanatomía de la compasión

La presencia de un elevado grado de activación cerebral en esa región concreta del cortex prefrontal va acompañada simultáneamente de signos evidentes de sentimientos como la felicidad el entusiasmo la alegría la energía y la alerta.

La presencia de un elevado nivel de actividad en la misma región correspondiente al otro lado del cerebro es decir en el área prefrontal derecha está directamente relacionada con la presencia de emociones perturbadoras. Así pues quienes presentan un elevado nivel de actividad en la región prefrontal derecha y un bajo nivel de actividad en la izquierda son más propensos a experimentar sentimientos con la tristeza, la ansiedad y la preocupación. De hecho, la mayor activación de la región prefrontal derecha constituye un buen predictor de la predisposición a sucumbir a una depresión clínica o a un trastorno de ansiedad en algún momento de la vida.

Por otra parte, quienes se hallan sumidos en la depresión y quienes experimentan una intensa ansiedad también suelen presentar un mayor nivel de activación en la región derecha del cerebro.

Así pues, cuanto más hacia la izquierda se incline, más positiva será nuestra predisposición anímica, y, al contrario, las experiencias que elevan nuestro estado de ánimo también inclinan, al menos provisionalmente, la balanza en la misma dirección.



Un descubrimiento espectacular

El reflejo del sobresalto es una de las respuestas más primitivas de todo el repertorio de reflejos del ser humano, que implica una rápida sucesión de espasmos musculares en respuesta a un sonido súbito muy fuerte o una imagen disonante.

Se trata de un reflejo que lleva a todo el mundo a contraer instantáneamente cinco músculos faciales que se hallan en torno a los ojos. Este reflejo se inicia dos décimas de segundo después de oír el sonido y finaliza aproximadamente medio segundo después de él.

No existe, desde la perspectiva de la ciencia, mecanismo intencional alguno que pueda modificar el reflejo del sobresalto.

Esas personas existen en todas las culturas las tradiciones religiosas -especialmente las contemplativas- y que, independientemente de su religión, comparten cuatro cualidades diferentes.

En primer lugar, se trata de personas que emanan una sensación de bondad, una cualidad difusa o de un aura afectuosa, sino que es un reflejo claro del verdadero estado de la persona. Y, con el fin de detectar a los posibles "fraudes", Ekman propuso *< no centrarse exclusivamente en el criterio del carisma -porque hay muchas personas con una vida pública en apariencia ejemplar y una vida personal deplorable-, sino seleccionar tan solo a quienes evidencien una transparencia entre la vida pública y la vida personal >*.

La segunda de esas cualidades es la falta de interés personal, ya que las personas "extraordinarias" *muestran una gran despreocupación por el status, la fama y el ego.*

Son personas a las que no les preocupa el reconocimiento de su posición o de su importancia. *<Su falta de egoísmo -añade Ekman-es psicológicamente muy notable. >*

La tercera cualidad es una presencia personal que los demás encuentran. *<Son personas -explicaba Ekman-con las que los demás quieren estar porque con ellos se sienten a gusto, aunque no sepan bien por que.>*

Por últimos, los individuos "extraordinarios" poseen *<una asombrosa capacidad de atención y de concentración>*

LA PERSPECTIVA OCCIDENTAL

Que es una emoción destructiva?

“Las emociones destructivas son aquellas que dañan a los demás o a nosotros mismos”.

La tradición occidental parece preocuparse mucho por la autoestima y por la importancia de uno mismo y suele despreocuparse por la armonía interna. Por eso, las emociones y los principios morales que nos gobiernan se asientan fundamentalmente en la extraordinaria importancia que concedemos a las relaciones sociales.

<El temperamento -ser tímido o caprichoso, por ejemplo- es un estilo emocional, un rasgo. La ira es una emoción, y la persona que posee un temperamento irritable tiende a enfadarse con mucha facilidad. Platón señaló que las emociones, el temperamento y el deseo de sexo y de comida son la causa de todos los problemas y que, en consecuencia, la razón humana tiene que asumir el control de las emociones.

En opinión de Aristóteles, cada persona dispone, en su interior, de un conjunto de virtudes – entre las que cabe destacar el coraje, la amistad y la compasión—que deben hallarse en armonía.

>Aristóteles también creía que cada virtud posee un determinado componente emocional y que, por ejemplo, existe un momento adecuado para expresar la ira, pero que es preciso hacerlo con la persona adecuada, *en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto... una tarea, por cierto, nada sencilla.*>

Estados mentales destructivos

Baja autoestima
Exceso de confianza
Resentimiento
Celos y envidia
Falta de compasión
Incapacidad de mantener relaciones interpersonales próximas

Estados mentales constructivos

Respeto hacia uno mismo
Autoestima (merecida) hacia uno mismo
Sensación de integridad
Compasión
Benevolencia
Generosidad
Ver la verdad, la bondad y justicia
Amor
Amistad

UNA PSICOLOGIA BUDISTA

El criterio utilizado por el budismo para calificar de destructiva a una emoción no se limita al daño manifiesto que ocasione, sino también a otro tipo de problemas más sutiles como, por ejemplo, el grado de distorsión que ejercen sobre nuestra percepción de la realidad.

Las emociones destructivas (también denominadas “oscurecimientos” o factores mentales “aflictivos”) apariencia y la realidad.

Cuando calificamos de negativa a una emoción, no queremos decir, con ello, que debemos rechazarla, sino que es negativa en el sentido de que redunde en una menor felicidad, bienestar y claridad y en mayor distorsión de la realidad.

>>El odio es el deseo profundo de dañar a alguien o de destruir su felicidad y no tiene porque expresarse necesariamente como un ataque de ira ni tampoco de manera permanente, sino que solo aparece en presencia de las condiciones adecuadas. Además, el odio está relacionado con muchas otras emociones, como el resentimiento, la enemistad, el desprecio, la aversión, etcétera.

>>Luego tenemos la ignorancia, es decir, la falta de discernimiento entre lo que debemos alcanzar o evitar para alcanzar la felicidad y escapar del sufrimiento. Aunque Occidente no suele considerar a la ignorancia como una emoción, se trata de un factor mental que impide la aprehensión lucida y fiel de la realidad. En este sentido, puede ser considerada como un estado mental que oscurece la sabiduría o el conocimiento último y, en consecuencia, también se la considera como un factor aflictivo de la mente.

>>El orgullo también puede presentarse de modos muy diversos como, por ejemplo, negarnos a reconocer las cualidades positivas de los demás, sentirnos superior a ellos o menospreciarles, envanecernos por los propios logros o valorar desproporcionadamente nuestras cualidades. A menudo, el orgullo va de la mano de la falta de reconocimiento de nuestros propios defectos.

>>La envidia puede ser considerada como la incapacidad de disfrutar de la felicidad ajena. Uno nunca envidia el sufrimiento de los demás, pero si su felicidad y sus cualidades positivas. Por este motivo, esta es, desde la perspectiva budista, una emoción negativa puesto que, si nuestro objetivo fuera el de procurar el bienestar de los demás, su felicidad debería alegrarnos. ¿Por qué tendríamos, en tal caso, que sentir celos si parte de nuestro trabajo ya ha sido hecho y queda, por tanto, menos por hacer?>>

Uno solo se da cuenta de los aspectos negativos o destructivos de algunas emociones después de haberlos experimentado.

Abordar las emociones en el mismo momento en que se presentan. En este caso, el asunto crucial consiste en liberarnos de la emoción en el mismo momento en que aparece en la mente, de modo que no desencadene una secuencia de pensamiento que nos obliguen a actuar y a dañar.

LA ANATOMIA DE LAS AFLICCIONES MENTALES

Quien se halla a merced de la ira, toma decisiones erróneas y se deje arrastrar por impulsos de los que luego se arrepiente. *Las personas prestan mucha atención a lo que dice y hace el líder, y por ello la ira de este puede tener importantes consecuencias en sus subordinados.* En este sentido, los mejores líderes son los que saben canalizar más adecuadamente el desaliento y el enfado.

LA UNIVERSIDAD DE LAS EMOCIONES

Las emociones pueden desplegarse en una fracción de segundo (aun cuando, en algunos casos, requieran más tiempo). Un segundo aspecto que las caracteriza en su evaluación automática, una evaluación que discurre a tal velocidad que no somos conscientes de ella y solo podemos advertir sus efectos cuando ya estamos asustados, enfadados o tristes, es decir, después —pero no antes— de la emergencia de la emoción.

>El momento en que cobramos conciencia se produce entre medio segundo y un cuarto de segundo después de que la emoción haya aparecido.

Precisamente, por ello hablamos de evaluación automática. *Dicho en otras palabras, nos hallamos a merced de una emoción aun antes de haber advertido su presencia.>*

Los seres humanos sentimos como si la emoción fuera algo ajeno que nos sucede. Yo no elijo tener una emoción, asustarme ni enfadarme, sino que súbitamente me doy cuenta de que estoy enfadado.

>Las emociones no son privadas sino públicas. Con ello quiero decir que nuestra expresión verbal, gestual y postural delatan las emociones que estamos experimentando. Así pues, nuestros pensamientos son privados, mientras que nuestras emociones son públicas, y los demás saben cómo nos sentimos, lo cual es muy importante para comunicarnos.>

Nosotros no estamos en condiciones de determinar cuál es el contenido de su pensamiento, ya que lo único que podemos detectar son las emociones que suscitan.

La aparición de una emoción provoca una serie de cambios en nuestra expresión, en nuestro rostro, en nuestra voz, en el modo que pensamos y nos moviliza a la acción. Estos cambios se producen de manera involuntaria, y si no estamos de acuerdo con ellos, lo experimentamos como una lucha, en cuyo caso nos esforzamos por controlar, por no mostrar, por no hablar o por no actuar. Un aspecto decisivo de la emoción es el hecho de que, durante un instante —o durante bastante más que un instante—, acaba secuestrándonos.

Existen diez emociones básicas: el enojo, el miedo, la tristeza, el disgusto, el desprecio, la sorpresa, el disfrute, la turbación, la culpabilidad y la vergüenza, “cada una de las cuales no representa tanto una emoción como una familia de emociones.

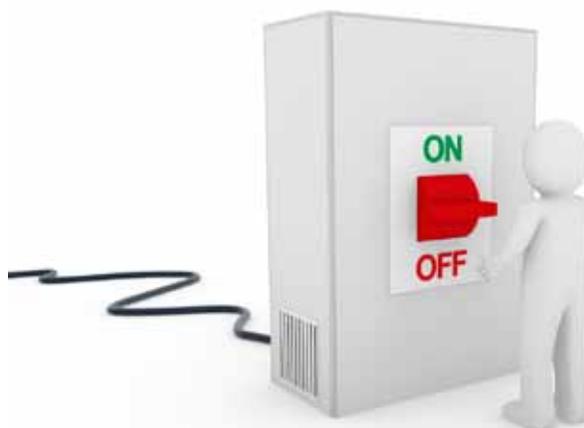
Aunque los estados de ánimo están relacionados con las emociones, no son lo mismo que ellas. Su diferencia más palpable reside en su duración. *Las emociones pueden aparecer y desaparecer en cuestión de minutos o de segundos, mientras que los estados de ánimo pueden llegar a durar varios días>.*

Cuando experimentamos una emoción podemos decir lo que la produjo, podemos concretar el hecho que la desencadeno y la puso en marcha, pero no es esto lo que suele ocurrir en el caso de los estados de ánimo.

Creo que los estados de ánimo son producidos por cambios internos que no guardan mucha relación con lo que ocurre en el exterior.

<<Los estados de ánimo sesgan o limitan nuestro pensamiento, y ello nos torna especialmente vulnerables, lo que nos crea numerosos problemas, porque modifica nuestra forma de pensar.

Pero el peligro de los estados de ánimo no se limita a influir sobre nuestro pensamiento, sino que también magnifica el impacto de las emociones.



Siete factores que determinan la posibilidad de eliminar el elemento desencadenante. El primero de ellos tiene que ver con la mayor o menor proximidad del evento a la función evolutiva con la que cumple la emoción en cuestión.

<El segundo factor es la época en la que el sujeto aprendió ese factor desencadenante. Porque es muy posible que existan ciertos periodos críticos del aprendizaje que posteriormente dificulten el cambio de rumbo.

>El tercer factor a tener en cuenta es la intensidad emocional con que fue aprendido que, en el caso que nos ocupa, era muy fuerte.

La Repetición puede ser un cuarto elemento que contribuya a la fortaleza con la que consolida una determinada emoción.

>El quinto factor es algo más complicado, porque tiene que ver con variables de orden más interno. Al tipo de persona que responde más rápidamente a las emociones, o si estas son más intensas, tendrá más problemas para controlarlas que quienes las experimentan de un modo más moderado y menos intenso.

>El sexto factor está ligado al estado de ánimo.

>El último factor es el temperamento. >>

-¿Cual es, a su juicio, la diferencia que hay entre el estado de ánimo y el temperamento?-

Qué el modo más fácil de establecer la diferencia entre el estado de ánimo y el temperamento es su duración. Los estados de ánimo se mantienen durante horas y habitualmente no superan el día, pero el temperamento perdura una larga temporada, aunque no necesariamente toda la vida. Lo cierto es que no lo sabemos con precisión. Parece que algunos temperamentos se desarrollan a través de la experiencia, mientras que otros son heredados (aunque también puedan verse modificados por la experiencia). En cualquiera de los casos, el temperamento permanece medianamente estable a lo largo de los años.



EL CULTIVO DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Mientras que la ciencia considera que las emociones destructivas son aquellas que resultan dañinas para uno mismo o para los demás, el budismo se rige por un criterio mucho más sutil, según el cual las emociones destructivas son aquellas que perturban el equilibrio de la mente.

<Desde el punto de vista budista- dijo entonces el Dalai lama- ,las emociones destructivas interrumpen de inmediato la calma, la quietud y el equilibrio de la mente, mientras que emociones constructivas, por su parte, no solo no perturban el equilibrio ni la sensación de bienestar, sino que, muy al contrario, lo favorecen.

Solo cuando nos damos cuenta de nuestra vulnerabilidad y reconocemos que las aflicciones mentales nos tornan muy vulnerables, podemos advertir la posibilidad de que la mente acabe liberándose de ellas.

Ningún problema, ninguna aflicción mental y ninguna emoción destructiva pueden erradicarse de manera aislada. Uno siempre tiene que abordarlas desde una amplia diversidad de perspectivas, factores mentales y comprensiones. No es algo tan simplista como decir:

<Este es el problema, y este es el antídoto>.

Hay ocasiones en que es apropiado sentirse triste con respecto a cierta situación y que, de hecho, sería inhumano no sentirse así. Sería muy extraño no enfadarse o indignarse frente al abuso infantil. Sería muy raro no tener miedo a ciertas cosas. Es innegable que se trata de estados o de emociones negativas que pueden tornarse destructivas y, tal vez por ello, que sean estados de los que queremos salir lo más rápidamente posible.

Un determinado estado emocional es destructivo cuando es excesivo o deficiente.

Las emociones son destructivas cuando se experimentan en un contexto inapropiado.

Una vez que ha aparecido una emoción muy intensa, resulta muy difícil aplicar el antídoto adecuado. Necesitamos adiestrarnos para que nuestro estado mental básico sea como un buen sistema inmunológico. Cuanto más familiarizados nos hallemos con estas prácticas y cuanto más ejercitemos la sabiduría y los medios hábiles, mas fuerte será nuestro sistema inmunológico emocional y estaremos en mejores condiciones para hacer frente a la ira, el apego o los celos cuando estos se presenten. Cuanto menos duren los estados emocionales, menos abrumados nos veremos por ellos. Y, en el caso de que

tal cosa tampoco resulta posible, deberíamos asegurarnos al menos de esas poderosas emociones no se traduzcan en acciones destructivas para los demás o para uno mismo.

LA NEUROCIENCIA DE LA EMOCIÓN

<Existe una gran diferencia interpersonal en el modo en que respondemos a los acontecimientos, y creemos que esa es la clave para comprender por que algunas personas son muy propensas a las emociones destructivas, mientras que otras, por su parte, se muestran mucho menos vulnerables al respecto.

Basándonos, por tanto, en el funcionamiento cerebral, podemos afirmar que algunas personas tienen una función de recuperación muy lenta, mientras que otras recuperan muy velozmente la condición de partida.

Si las personas que se recuperan con más rapidez de un acontecimiento negativo, reciben instrucciones para controlar voluntariamente la emoción -es decir, instrucciones para reprimir la cólera o el miedo-,son más capaces de hacerlo. Así pues, este tipo de personas no solo muestra una respuesta natural más corta y se recupera con mayor prontitud, sino que también posee un mayor control de sus emociones cuando se les pide que lo hagan.

-Los estudios psicológicos hablan de varios tipos de ira. Uno de ellas es la ira dirigida hacia el interior y que, en consecuencia, no se expresa externamente. Otro tipo de ira es la que se dirige hacia afuera y que puede acabar conduciendo al ataque de rabia. Además, hay una ira ligada a algunas modalidades de la tristeza y, por último, también tenemos que mencionar la existencia de un tipo de ira que puede proporcionarnos el impulso constructivo necesario para superar los obstáculos que se nos presenten.>

LA INFLUENCIA DE LA CULTURA

Más allá de nuestras diferencias culturales, todos los seres humanos compartimos la misma condición -el mismo equipamiento biológico-.

Existen diferencias entre los orientales y los occidentales, pero la cuestión es que, durante una interacción social, los occidentales (que poseen un yo independiente) piensan más en sí mismos, mientras que los orientales (que poseen un yo interdependiente) piensan más en los demás. Y resulta muy curioso que, cuando se les pregunta por el momento en que suelen experimentar las emociones más intensas, los primeros se refieren a acontecimientos que tiene que

ver con los demás, mientras que los segundos, por su parte, afirman experimentarlas en situaciones que les comprometen a ellos mismos.>

<Los orientales se sienten más avergonzados y culpables de los errores de los demás -así como también más orgullosos de sus aciertos- que los occidentales porque, como ya hemos dicho, su visión del yo es más interdependiente.

Así pues, la visión cultural del yo parece determinar tanto el modo en que experimentamos las emociones como las que consideramos más deseables, independientemente de que centremos la atención en nosotros mismos o en los demás. Bien podríamos decir, en este sentido, que la cultura se encarna en nuestro cuerpo y determina nuestro funcionamiento fisiológico.



LA EDUCACIÓN DEL CORAZÓN

Cuando los padres reconocen las emociones negativas de sus hijos -su ira y su tristeza- y les ayudan a afrontarlas, éstos acaban desarrollando, con el paso del tiempo, una mayor capacidad de regulación fisiológica de sus emociones y exhiben una conducta más positiva. Cuando, por el contrario, los padres ignoran esas emociones, se enfadan o castigan a sus hijos por tenerlas -y debo decir que son muchos los padres que, curiosamente, se enfadan con sus hijos (aun cuando son bebés) por enfadarse-, el niño parece sacar la conclusión de que no debe compartir ciertas emociones y acaba desconectándose de ellas.

Sin embargo, de ese modo, todavía se inquieta más, tanto fisiológica como psicológicamente, porque no, por ello, la emoción desaparece y acaba entorpeciendo el establecimiento de una confianza básica entre el niño y los adultos.

La depresión de la madres es la principal de las variables que hacen peligrar gravemente el desarrollo emocional del niño.

Por ello, los hijos de madres tristes, apáticas o deprimidas son más agresivos, ansiosos y depresivos.

Los hijos de madres deprimidas parecen mostrar, pues, una pauta inusual de activación cerebral y una menor incidencia de emociones positivas. Y no debemos olvidar que las relaciones establecidas durante la temprana infancia determinan el rumbo del posterior desarrollo emocional y social.

Todos los sentimientos están bien. Son las conductas las que pueden estar mal. Es importante que los niños se den cuenta de que todo el mundo siente, en algunas ocasiones, celos, avaricia, desilusión, etcétera, el espectro completo, en suma, de los sentimientos. Pero una cosa son los sentimientos y otra muy distinta la conducta, y sólo ésta puede estar bien o mal.

El mejor modo de enseñar el amor y la compasión no pasa por las palabras, sino por las acciones.

<Aquello a lo que atendemos se convierte en nuestra realidad, y aquello a lo que no atendemos acaba desapareciendo poco a poco de nuestra realidad>.



Elaborado por



Carlos.Aguirre@incae.edu