

Capítulo 2

Las emociones

Lo que nos mueve y lo que nos paraliza

El equilibrio emocional basado en *mindfulness* implica estar en contacto con nuestras emociones, vivirlas plenamente y, al mismo tiempo, cultivar con paciencia los hábitos del corazón y de la mente que fomenten la paz y la alegría en nosotros y en quienes nos rodean. El maestro budista vietnamita Thich Nhat Hanh compara a menudo el proceso del cultivo de la mente y el corazón con el trabajo del jardinero orgánico. Un buen jardinero, con su paciente observación y práctica, adquiere la sabiduría y los medios necesarios para contribuir al proceso de transformar una simple semilla en una hermosa planta. También aprende poco a poco a controlar las malas hierbas, no envenenándolas, sino sencillamente dejando de alimentarlas. Y aprende a convertir la basura orgánica en bellas flores. Pero antes de hacer todo esto, se ha de familiarizar con las semillas y la tierra para saber exactamente cuánta agua se necesita, cuánto abono y qué plantas crecen bien juntas.

Antes de ponernos a trabajar en nuestro jardín, también nos hemos de familiarizar con la naturaleza, la función y la dinámica de las

semillas emocionales que llevamos dentro. Si observamos detenidamente cómo funcionan las emociones, nos damos cuenta de lo relacionadas que están con la realidad que percibimos y en la que habitamos, y de cuánta libertad realmente disponemos para cambiar hábitos emocionales muy arraigados.

NUESTRAS EMOCIONES PUEDEN CONFUNDIRNOS Y ATEMORIZARNOS

Emoción no es una palabra particularmente esotérica, o un término que nos remita a búsquedas en el diccionario o en Wikipedia. Parece relativamente directa y común. Cuando compartimos un episodio emocional, es razonable esperar que haya una comprensión compartida de su significado. Sin embargo, cuanto más lee uno sobre las emociones, más confusas se vuelven.

Como ocurre con muchas experiencias cotidianas, los científicos aún no logran ponerse de acuerdo sobre qué son realmente las emociones. Y lo que es peor, estas son relevantes para diversos campos de estudio, como la filosofía, la psicología, la sociología e incluso la economía, y tampoco dentro de cada uno de estos campos hay acuerdo sobre lo que es la emoción. Además, existen diferencias culturales en lo que se refiere al lenguaje y las expresiones físicas de la emoción, unas diferencias que complican aún más el asunto. Para empezar, en tibetano, tahitiano o samoano no existe una palabra que signifique «emoción». Los yorubas no tienen ningún vocablo para referirse a la ansiedad, y los tahitianos carecen de un término para hablar de la tristeza. El castellano no tiene una única palabra equivalente a la alemana *schadenfreude* (el placer que produce la desgracia de otro) o la japonesa *amae* (sentimiento agradable de dependencia de otra persona).

La idea de que las emociones son intimidantes tiene una larga historia. Las sociedades judeocristianas llevan la impronta inconsciente de que los humanos fuimos expulsados del paraíso porque nuestros ancestros cayeron en la tentación, el «pecado original» que se ha transmitido de generación en generación. En diversas religiones y culturas se sigue recurriendo a la autoflagelación para domar al «pobre

hermano asno» —como san Francisco llamaba al cuerpo—, del que se creía que era la sede de los instintos, los deseos y las emociones que nos pueden desviar de la virtud. Los filósofos, ya desde los tiempos de Sócrates, han afirmado que las emociones deben estar controladas por la razón, y Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, postuló que la satisfacción inmediata de los deseos (el principio del placer) debía ser educada y civilizada (por el principio de la realidad).

Para muchos de nosotros, esta idea fue reforzada con insistencia por una familia y una sociedad que nos urgían a no manifestar emociones como el deseo, la tristeza, el miedo o la ira («¡Deja de llorar o te daré algo por lo que llorar!»). Esta es una de las razones de que las emociones se vivan muy a menudo como una «caja negra»: algo opaco, inescrutable, impredecible y potencialmente peligroso. No es raro decirle a alguien: «¿Qué te pasa? Te veo enfadado», y que te grite al responderte: «¡No me pasa nada, estoy perfectamente bien!». O preguntarle a alguien cómo se siente y ver en su cara una expresión perpleja, como si le hubieses pedido que calculara la raíz cuadrada de pi.

En este capítulo hablaremos de cómo funcionan las emociones y de cómo relacionarnos con ellas con atención plena y exploraremos estrategias para regularlas que se alejan de la represión, la supresión o la expresión ciega. La práctica de la atención plena ofrece unas herramientas específicas para cultivar y mantener la conciencia de todos los estados mentales, emocionales y físicos. Con cierta base intelectual, se puede conseguir regular y equilibrar las emociones, mediante cambios progresivos. El equilibrio emocional basado en *mindfulness* que analizaremos en este libro implica entrar en contacto con nuestras emociones, aceptarlas plenamente y, al mismo tiempo, cultivar los hábitos del corazón y la mente que fomenten la paz y la alegría, en nosotros y en quienes nos rodean.

La teoría de la emoción ofrece un mapa para moverse por el territorio a menudo no cartografiado del dominio afectivo y normaliza el mundo interior privado que, si se guarda en la «caja negra» de la negación y la represión, puede parecernos descontrolado y aterrador. Los alumnos de nuestras clases nos demuestran repetidamente

que entender determinados conceptos fundamentales sobre las emociones les ayuda a llevar la conciencia plenamente a esas emociones cuando aparecen, ya sea durante la meditación o en la vida cotidiana. Es una combinación infalible, y constituye la premisa de este libro. En lugar de exponer la información más reciente o la supuestamente más científica, quisiéramos compartir contigo aquello que ha sido útil a las personas con las que hemos trabajado durante muchos años.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

La emoción es un proceso, un tipo particular de valoración automática influida por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y una serie de cambios fisiológicos y conductas emocionales comienzan a lidiar con la situación (Ekman, 2003, pág. 13).

La mayoría de las ideas de este libro proceden del trabajo pionero de Paul Ekman, profesor emérito de psicología de la Universidad de California en San Francisco, quien en muchas de sus investigaciones e ideas sobre el significado y la función de la emoción recurre a la teoría de la evolución. Las emociones evolucionaron como parte de nuestros mecanismos de supervivencia. Este proceso, que Ekman denomina «valoración automática», se incorporó a nuestra fisiología, permitiéndonos huir o quedarnos quietos al sentir miedo, remover obstáculos cuando sentimos ira o buscar contención emocional cuando estamos tristes. Por esto es tan difícil cambiar aquello que dispara nuestras emociones, ya que estas fueron diseñadas para que se produjeran sin pensar: para empujarnos a la acción y la seguridad sin detenernos en el análisis. Así, nuestros mecanismos de «valoración automática» están constantemente escaneando nuestra experiencia para ver si existe alguna amenaza oculta para nuestro bienestar o alguna oportunidad de la que nos podamos beneficiar. Cuando reaccionan, lo hacen sin nuestro consentimiento, y muchas veces sin que seamos conscientes de ello. Entender esta realidad es un enorme alivio para los alumnos de nuestras clases. Lo recoge muy bien una hermosa cita de Wes

Nisker: «No eres tu culpa» (Nisker, 2008, pág. 140). ¡Qué alivio poder quitarse la soga del cuello!

Piénsalo un momento. Se te ha dado un sistema nervioso que ha evolucionado a lo largo de miles de generaciones de maneras que tú no decidiste. Cuando vienes a darte cuenta de que posees una mente y un cerebro, ya están dispuestas las reglas básicas de su funcionamiento. Los sucesos que dan origen a estas valoraciones automáticas a veces son universales, y a veces personales. Casi todos sentimos miedo ante un coche que se nos echa encima; en cambio, a unos nos asusta bajar por senderos muy empinados, y otros andan por ellos como cabras montesas. A algunos les dan miedo las arañas (aracnofobia), las alturas (acrofobia) y hasta los botones (koumpounofobia). Estos desencadenantes personales suelen tener su origen en la infancia y se pueden llevar de forma inconsciente hasta la madurez. Gran parte de la psicoterapia va dirigida a explorar estos «guiones importados» del pasado. Puede ser tremendamente útil comenzar a comprender tus propios guiones importados, por lo que vamos a explorarlos más adelante en el libro.

Las emociones también pueden ser desencadenadas por mecanismos distintos a las valoraciones automáticas. Recordar, hablar o imaginar una escena emocional del pasado o pensar en escenarios futuros puede dar origen a ellas. Observar las emociones de otra persona (aunque sea en la pantalla del televisor) puede generar una reacción emocional. Las emociones se pueden evocar mediante la instrucción y mediante la representación voluntaria de sucesos emocionales, como se hace en los juegos de rol o en el teatro. También se nos pueden despertar al ser testigos o al saber de la violación de alguna norma (por ejemplo, hablar por el móvil en un concierto o tirar papeles al suelo en la calle).

Cualquiera que sea el tipo de desencadenante, las respuestas emocionales pueden ser funcionales o disfuncionales. Cuando de forma automática nos apartamos del coche que se nos viene encima, la reacción de miedo es extremadamente funcional. Si tenemos miedo de salir de casa por temor a que ocurra algo terrible, ya nos ubicamos

en el lado disfuncional del miedo, un trastorno que con probabilidad proviene de un guion importado de un trauma del pasado. Si estos guiones importados están relacionados con temas universales, tienden naturalmente a estar más arraigados y a ser más difíciles de modificar. El tema universal de la tristeza es la pérdida; de la ira, la obstaculización de nuestros objetivos; del miedo, el daño físico o de otra índole.

Una idea que puede aportarnos alivio en situaciones difíciles, y que también funciona con las emociones, es: «También esto pasará». Las emociones suelen ser rápidas y, a pesar de las diferencias individuales, se distinguen de otros aspectos de la vida emocional por su tendencia a aparecer y desaparecer con rapidez. Las emociones pueden durar segundos o minutos; en cambio, los estados de ánimo se pueden prolongar durante horas y días. Más aún pueden durar los rasgos, que tal vez persistan toda la vida. Tanto los estados de ánimo como los rasgos aumentan nuestra propensión a experimentar emociones relacionadas con ellos. Por ejemplo, cuando estás irritable, es más probable que tengas momentos de ira. Si eres de temperamento melancólico, experimentarás más momentos de tristeza.

Las emociones son fundamentales para la experiencia de los seres sintientes (seres con capacidad de sentir, incluyendo animales y humanos). Cierra un momento los ojos e imagina cómo sería la vida sin ellas. A veces las emociones nos pueden abrumar, pero lo más probable es que la idea de vivir sin ellas se nos antoje insulsa y aburrida. Necesitamos las emociones para orientar nuestras acciones, interpretar las circunstancias en que nos encontramos, organizar las prioridades y centrar nuestras fuerzas en direcciones significativas. La propia palabra así lo sugiere: «emoción» procede del latín *emovere* —e (fuera) y *movere* (mover)—: *las emociones nos ponen en movimiento*.

LAS EMOCIONES CREAN REALIDADES

Para entender cómo nos ayudan las emociones a movernos por el mundo, Paul Gilbert, psicólogo clínico y experto en emociones, postula que los humanos tenemos tres principales *sistemas de regulación*

emocional, una serie de funciones emocionales básicas que aparecieron en nuestro proceso evolutivo como especie para proporcionarnos información relevante momento a momento sobre el entorno y para poner en marcha estrategias motivacionales específicas. Estos tres sistemas son: el sistema de amenaza y protección; el sistema de impulso, búsqueda de recursos y excitación, y el sistema de satisfacción, alivio y seguridad (Gilbert, 2009). Veamos brevemente estos tres sistemas de regulación de las emociones para comprender mejor cómo funcionan y cómo han evolucionado para asegurarnos la supervivencia.

El *sistema de amenaza* está dirigido a percibir los peligros potenciales del entorno y provoca el estallido de emociones como la ansiedad, la ira, la indignación y el asco. Es el sistema responsable de impulsar la actuación rápida para asegurar la supervivencia. La excitación del cuerpo asociada a estas emociones genera la alerta necesaria que te dispone a actuar de inmediato. Por ejemplo, cuando ves que te va a atropellar un coche o que alguien te tira un objeto pesado, el sistema de amenaza es el que te permite reaccionar con eficacia para evitar ese peligro inminente, en lugar de tener que idear o planificar una acción. Es el sistema que te dice: «Estás en peligro: corre, lucha o haz como que estás muerto», una función que resuena con el concepto de valoraciones automáticas de Ekman.

El *sistema de impulso* regula las emociones y las motivaciones relacionadas con la búsqueda de recursos importantes del entorno, entre ellos la comida, oportunidades sexuales, alianzas, sitios donde asentarse y territorios. Es un sistema de deseos que empuja a los humanos hacia objetivos y recompensas importantes mediante la hiperactivación y los sentimientos positivos, como la excitación y el placer. Este sistema nos empuja a buscar la satisfacción de deseos y necesidades materiales e inmateriales, incluidos los relacionados con el mantenimiento de la autoestima, como la búsqueda de estatus y la competitividad. Se activa cuando estás a punto de que te asciendan en el trabajo o cuando quedas por primera vez con alguien que te gusta de verdad. Es el sistema que te dice: «¿A qué esperas? Ve y consíguelo. No va a estar ahí para siempre».

Por último, el *sistema de satisfacción* está relacionado con las cualidades emocionales de la alegría y con el hecho de sentirnos contentos y seguros, lo cual no solo implica la ausencia de riesgo, sino también el surgimiento de emociones agradables y apacibles y una sensación de bienestar. El sistema se activa cuando estamos con personas con las que nos sentimos vinculados emocionalmente, en sintonía y seguros, en especial con amigos y familiares. Lo interesante de él es que también se pone en marcha cuando realizamos prácticas de mindfulness y prácticas del corazón, por ejemplo meditaciones de amor y amabilidad y de compasión (véanse los capítulos 9 y 11). Esto implica que construir relaciones positivas y seguras con los demás y con nosotros mismos hace que nos sintamos en calma, seguros y contentos. Su activación ayuda a regular el funcionamiento de los sistemas de amenaza y de impulso. Es el sistema que te dice: «Relájate, disfruta y conecta. Todo está básicamente bien».

Desde la misma infancia, en particular cuando existe una sana relación entre el niño y su cuidador, los humanos (y en realidad todos los mamíferos) descubrimos que se puede acceder a la seguridad y la alegría mediante la activación del sistema de satisfacción, que puede regular la ansiedad, el miedo y la ira. Cuando esto ocurre, la oxitocina—la magnífica hormona de la vinculación afectiva y la conexión— genera en el cuerpo y la mente sentimientos de confianza, de afiliación y de tranquilidad en las relaciones. También disminuye la sensibilidad a los peligros en los circuitos del miedo en la amígdala, la pequeña pero potente alarma cerebral contra el peligro.

Hasta más o menos los pasados años setenta, lo habitual era pensar que el sistema nervioso era fundamentalmente inmutable a lo largo de la vida adulta, que las funciones cerebrales se mantenían constantes y que era imposible que se desarrollaran neuronas nuevas después de la infancia. Si nacías con la actitud de quien ve «la botella medio vacía», estabas condenado perpetuamente a la desdicha. La neurociencia lo ha cambiado todo con el concepto de neuroplasticidad, la idea de que, en realidad, el cerebro humano es flexible y cambia a través de la experiencia. Esto significa que, aunque existan ciertas reglas fijas sobre

lo que la mente y el cuerpo pueden hacer (de ahí que «no seas tu culpa»), también es verdad que no estamos biológica ni psicológicamente determinados, y que existe un espacio real de libertad para responder en vez de reaccionar que se puede cultivar mediante la observación consciente y la práctica de *mindfulness*.

De forma consciente o inconsciente, estamos constantemente entrenando la mente y el cerebro para que respondan ante las circunstancias de diferentes formas. En virtud de la repetición, nuestras reacciones se cristalizan en patrones emocionales y senderos neuronales, los cuales, a su vez, influyen en cómo percibimos la realidad. Así ocurre en especial cuando nos domina una emoción intensa, una situación a la que se suele denominar *el período refractario* (Ekman, 2003), un espacio de tiempo en el que solo somos capaces de asimilar información y evocar recuerdos que confirmen, mantengan o justifiquen la emoción que estamos sintiendo. Este mismo mecanismo que dirige y centra nuestra atención también puede limitar nuestra capacidad de adquirir información nueva y acceder a conocimientos ya almacenados que no coincidan con la emoción actual. Todos nos olvidamos de elementos o datos históricos evidentes cuando nos «ciega» alguna emoción fuerte. Como bien resume Abraham Maslow (1966, pág. 15): «Supongo que si la única herramienta que tienes es un martillo, es fuerte la tentación de tratar todas las cosas como si fuesen clavos».

Nuestro propósito con este libro es invitarte a explorar distintas herramientas observacionales, meditativas y reflexivas que poco a poco pueden aportar a tu vida emocional la cálida espaciosidad de la conciencia plena. Como veremos pronto, en todo momento tienes en tus manos un espacio de libertad en el que cultivar gradualmente una forma de relacionarte con tus experiencias —incluidas las emociones— que pueda traer un sentido de amplitud y apertura a cualquier cosa que estés viviendo. Esto no significa que las emociones difíciles vayan a desaparecer como por arte de magia. Las emociones agradables y las desagradables no son más que hechos de la vida, y no estamos aquí para desvincularnos de ningún aspecto de nuestra existencia. El milagro de *mindfulness* es precisamente el de aprender a aceptar la

experiencia en lugar de luchar contra ella, y esta aceptación sincera es la que realmente hace posible el cambio.

Basándose en esta fe inquebrantable en la esencial bondad humana, al maestro de meditación tibetano Chögyam Trungpa le gustaba decir que, dondequiera que estés, tu situación es «trabajable»: «Todo lo que nos ocurre en la vida, todo tipo de emociones, es trabajable. La esencia inherente de las situaciones es trabajable y las cualidades aparentes de las situaciones son también trabajables» (Trungpa, 2003, pág. 512). Esta apertura, flexibilidad y maleabilidad de tu situación son el espacio que media entre el estímulo y la respuesta que analizaremos en el capítulo siguiente y constituyen el campo donde cultivaremos las semillas del equilibrio emocional mediante los ejercicios y las prácticas de la segunda parte de este libro.