

AMPLIANDO EL CRITERIO DE LAS EMOCIONES



Existen diferentes maneras de categorizar los estados emocionales. Por ejemplo, en la Psicología contemporánea se hace una distinción entre aquellos estados emocionales que por un lado son agradables o alegres, a los cuales se les describe como positivos, y por otro lado a aquellos que son desagradables o dolorosos, a los cuales se les describe como negativos.

Sin embargo, la distinción que haremos aquí se basa en un criterio diferente. No se establece con base en si son estados placenteros o dolorosos, sino más bien si son benéficos o dañinos. Así, clasificamos los estados mentales o emocionales de la siguiente manera:

Aflictivos. Son aquellos estados mentales y emocionales que a corto, mediano y largo plazo merman el bienestar.

No aflictivos. Son aquellos estados mentales y emocionales que a corto, mediano y largo plazo nutren el bienestar.

Veamos con más detalles por qué hacemos esta distinción, cuáles son cada uno de estos estados mentales y cómo influyen en nuestro bienestar.

¿Por qué esta distinción?

El objetivo primordial de este taller es aportar herramientas para el cultivo de la felicidad genuina. Lo que buscamos es promover el bienestar, personal y social a corto, mediano y largo plazo. Por lo tanto, distinguir entre los estados mentales que promueven este tipo de bienestar y aquellos que lo



obstaculizan es un elemento esencial del entrenamiento; y el criterio para clasificar emociones que hemos elegido directamente se alinea con la meta que queremos lograr. Pongamos un ejemplo. Si nos alegramos de que alguien sufra, puede que esa sensación sea agradable en un momento, pero no es nada benéfica a largo plazo pues genera proclividad a disfrutar del sufrimiento ajeno y puede predisponernos a dañar a otros. Esa emoción es destructiva debido a que, a la larga, socava el bienestar y puede llevarnos a actuar de formas dañinas y contrarias a nuestros valores. Quizás creemos que lastimar a otros no es correcto, pero si generamos la propensión a disfrutar el daño que otros reciben, no será difícil que, dada la situación, seamos nosotros quienes lastimemos.

Debido a que las personas tenemos orígenes y culturas muy diferentes, considerar qué estados son destructivos y cuáles son constructivos pudiera variar en contextos particulares. Por eso, establecer una clasificación sustentada en el reconocimiento del anhelo común básico de los seres humanos —que queremos ser felices y no sufrir— nos ayuda a encontrar una plataforma común para entendernos, aunque seamos diferentes. Es con base en esta idea que definimos a las emociones destructivas o aflictivas como aquellos estados que socavan el bienestar. Como veremos, se caracterizan por generar agitación interna, nublar el entendimiento y privarnos de libertad para pensar y actuar.

Aflictivo y desagradable no es lo mismo, constructivo y agradable tampoco

Es importante que en el contexto de este taller no confundamos las emociones que son aflictivas con aquellas que simplemente no se sienten bien. Claro, muchas veces se sobrelapan. La sensación de odio, por ejemplo, es tanto destructiva como desagradable de sentir. Pero puede haber emociones que quizás no sean placenteras pero que aún sean benéficas, como también hay emociones que son agradables y, sin embargo, destructivas. Por ejemplo, los sentimientos de tristeza, desconsuelo o remordimiento, ciertamente no son agradables, pero en sí mismos no son aflictivos. Cuando nos enfrentamos a una pérdida, sentir congoja y entrar en duelo puede ser constructivo: nos ayuda a reconciliarnos con ese quebranto y seguir adelante con la vida. El proceso doloroso nos impacta, pero va transformándose y nos ayuda a replantearnos lo que significaba aquello que perdimos, hasta que finalmente nos lleva a integrar la pérdida [2]. Cuando nos arrepentimos de algo que hicimos, ese sentimiento incómodo nos ayuda a no reincidir en la conducta que creemos lamentable. De la misma manera, hay emociones que en un principio pueden ser placenteras, pero son



destructivas en niveles más profundos porque minan la paz mental y la estabilidad. Un ejemplo de esto puede ser la lujuria o el anhelo excesivo por un objeto en particular. Aunque al principio es placentero, ese deseo vehemente puede erosionar nuestra capacidad de estar contentos y va coartando el equilibrio mental. Por eso es destructivo. El anhelo obsesivo tiene un papel fundamental en los desórdenes alimenticios y en las adicciones. [3] Además, todos hemos padecido estar obsesionados por obtener algo o a alguien. ¡Cómo pierde autonomía la mente, enfrascada sin control pensando reiterada- mente en el objeto o persona que deseamos!

[2] Staudacher (1994)

[3]Pelchat (2002); Skinner y Aubin (2010)

El aspecto dual de las emociones

Desde una perspectiva biológica, todas las emociones tienen un sentido evolutivo. Por ejemplo, el apego nos une y nos permite establecer vínculos, el enojo nos permite repeler aquello que es perjudicial para la sobrevivencia y bienestar, el miedo nos permite responder con alerta ante una amenaza y la envidia nos anima a competir con otros para no soslayar nuestras propias necesidades.

Si las emociones son naturales entonces, ¿qué hace que se vuelvan aflictivas? Hay estados emocionales que son destructivos en sí mismos y otros que se vuelven destructivos sólo cuando su intensidad es desproporcionada en relación a la situación en la que surgen.

El odio y la malicia son destructivas en sí mismas porque cuando aparecen hay un deseo de generar daño. Eso en sí las hace perjudiciales al bienestar propio y ajeno. Otro caso es la avaricia [4] porque es un afán excesivo por conseguir y acumular bienes que saca a la mente de balance y nos aflige.

Las demás emociones no son destructivas en sí mismas, se tornan así sólo cuando su intensidad sale de proporción con la situación o cuando surgen en situaciones que no las ameritan. [5] Esto sucede porque la emoción ha distorsionado nuestra percepción y no nos permite ver lo que pasa con claridad ni actuar de forma realista. Veamos cómo aplica esto al caso de algunos de los estados mentales y emocionales básicos. [6]

[4] Definición del Diccionario Manual de la Lengua Española

[5] Ekman (2012)

[6] Dalai Lama (2011)

Apego y deseo. El apego, esa sensación de apreciar algo y quererlo cerca, es el sentimiento que mantiene unidas a las familias y comunidades y no



solemos considerarlo destructivo. Pero cuando se excede y quiere controlar a su objeto, entonces se vuelve destructivo. Es lo mismo con el deseo, en sí mismo no es destructivo.

Sin deseo, ¡no habría seres humanos! De hecho, el deseo es la emoción que guía muchas de las actividades cotidianas, desde levantarnos en la mañana hasta comer, trabajar y perseguir metas en la vida, sean inmediatas o a largo plazo. Pero ya hablamos de cómo, si se hace obsesivo, en vez de ser un motor saludable se vuelve un grillete para quien lo siente y para la persona objeto del deseo.

Enojo. Esta es una emoción que tendemos a considerar perjudicial pero no siempre es destructiva. Por ejemplo, en algunas situaciones, sentir fuerte compasión puede desatar una indignación igual de poderosa, como el enojo ante una injusticia. De nueva vez, sentir enojo puede, a corto plazo, enfocar la mente y dar un empujón de energía y determinación. En ciertas circunstancias el enojo puede hacernos más eficaces para llevar a cabo lo que se requiere y obtener lo que merecidamente buscamos. Sin embargo, cuando el enojo se extiende más allá de esta función práctica, mucha de la energía que conjura no sirve. Nos quita perspectiva y nos lanza a atacar a otros e incluso a lastimarnos. Todos, en una u otra ocasión, hemos sido receptores del enojo de otras personas y conocemos lo desagradable que es. Cabe reiterar que, así como el enojo a veces puede tener un elemento constructivo, el odio y la malicia nunca lo tienen. Siempre son destructivos pues su intención directa es dañar. Miedo. Al igual que el enojo, no es destructivo en toda ocasión. El miedo nos hace más atentos y protege del peligro. Es un poderoso motivador que nos fuerza a ser precavidos y a cuidar nuestro bienestar. Pero cuando el miedo es obsesivo nos paraliza y puede convertirse en una condición mental muy destructiva. Más aun, el miedo excesivo da lugar a un persistente estado de ansiedad que es dañino para la salud. Podemos distinguir entre miedo razonable y miedo irracional. El primero no sólo es legítimo sino necesario para la sobrevivencia. Si un perro rabioso corre hacia nosotros, tenemos que responder con miedo al peligro. Esto es obvio. En contraste, el miedo irracional ocurre cuando el origen de la amenaza yace primariamente en una proyección mental: no hay un riesgo real, pero nos sentimos aterrados.

Necesitamos acotar este tipo de miedo porque es completamente inútil y frecuentemente destructivo. Para contrarrestar el miedo irracional necesitamos entender mejor la situación que se nos presenta.

Duda, vergüenza y tristeza. La duda es un factor mental que nos mueve a inquirir y a buscar entendimiento. Una dosis de escepticismo es saludable pues da pie al cuestionamiento y a obtener nuevos conocimientos. Sin embargo, cuando la duda se hace patológica puede paralizar y evitar que tomemos acciones decisivas. Lo mismo sucede con la vergüenza. En un nivel básico, la vergüenza es una emoción social con una función constructiva; aun así, en caso de que se vuelva extrema, puede conducir a despreciarnos como personas o a juzgarnos negativamente.



En cuanto a la tristeza o congoja, en algunas situaciones es una emoción constructiva y tiene un efecto positivo, pero si se vuelve un hábito mental divorciado de una causa realista, puede ser destructiva, como hundirse en la depresión.

Competitividad. Ésta también puede ser constructiva, cuando el afán competitivo nos motiva a generar un esfuerzo por lograr algo mejor. Sin embargo, cuando la competitividad quiere disminuir a los demás o impedirles progresar para aventajarlos, entonces se vuelve destructiva.

Ego. Podemos distinguir también entre dos tipos de egoísmo. Un fuerte sentido de identidad puede ser constructivo, la base de la confianza personal. Es un estado mental que nos permite sentir “Yo puedo hacerlo”. Pero otro tipo de egoísmo es el que, persiguiendo un interés personal, desconsidera por completo el bienestar de los demás e incluso está dispuesto a explotar a otros para un beneficio propio. Este egoísmo es claramente destructivo.

Cuando lidiamos con asuntos tan sutiles como los procesos mentales humanos, es importante no ser demasiado dogmáticos. Es difícil, si no imposible, determinar si un estado mental específico es destructivo sin conocer el contexto. En general esto se determina con base en la motivación subyacente, el objeto específico de la emoción, las consecuencias de la emoción y demás. Por lo tanto, en cuanto a la mente humana, es bueno mantener una mentalidad de apertura, pragmatismo y flexibilidad.

Rasgos comunes de todas las emociones destructivas

Las emociones destructivas afectan la forma de sentir, de interpretar lo que sucede y el comportamiento. Cualquier estado mental puede convertirse en aflictivo y es preciso hacernos conscientes de ello cuando ocurre. Para esto es útil conocer ciertos rasgos comunes o distintivos de los mismos. Los describimos a continuación.

Generan malestar. Si bien algunas emociones destructivas, como el deseo o el orgullo pueden generar cierto placer, al analizarlas con cuidado vemos que generan ansiedad y nos roban la calma. Estos son síntomas que en general podemos identificar en cualquier desbalance de la mente: cuando están, nos sentimos perturbados e incómodos.

Distorsionan nuestra percepción. Otro rasgo que caracteriza a todas las emociones y estados mentales destructivos es su tendencia a distorsionar la percepción de la realidad. Hacen que nuestra perspectiva se estreche de tal



manera que somos incapaces de ver la situación dentro de su contexto más amplio.

Por ejemplo, cuando sentimos una forma extrema de apego, como un deseo, lujuria o avaricia extremos, suele ser que le estamos proyectando al objeto de nuestro deseo un poder de atracción que por mucho excede el que realmente tiene. Perdemos de vista aun los defectos más evidentes y en el anhelo obsesivo nos volvemos inseguros, sentimos que necesitamos obtener el objeto del deseo y que sin él estamos incompletos.

El apego excesivo también tiende a estar asociado con la necesidad de control, cosa que puede ser muy sofocante si el objeto del deseo resulta ser una persona. Debido a ello, el apego extremo es bastante inestable. En un momento sentimos gran afecto por algo o alguien, pero, por ejemplo, cuando el afán de controlar se ve impedido, esta sensación fácilmente se transforma en resentimiento u odio.

Esta pérdida de perspectiva también caracteriza a las emociones aversivas extremas o intensas, tales como el enojo, odio, desprecio o resentimiento. Cuando somos atrapados por un enojo intenso, por ejemplo, el objeto de la ira siempre aparenta ser cien por ciento negativo, a pesar de que en momentos de calma podemos reconocer que esa misma persona o cosa tiene muchas cualidades admirables.

La emoción exageradamente fuerte causa que perdamos la capacidad de discernir. No podemos ver las consecuencias de las acciones ni a largo ni a corto plazo y, como resultado de ello, somos incapaces de distinguir qué está bien y qué no. En ese momento casi enloquecemos, somos incapaces de actuar conforme a nuestros mejores intereses. Después del evento, cuando la emoción se enfría, ¡cuánto lamentamos lo que dijimos o hicimos, arrebatados por el enojo!

El Dr. Aaron Beck, padre de la terapia cognitivo conductual, una de las ramas contemporáneas de la psicoterapia que ha demostrado ser muy eficaz en el tratamiento de problemas de conducta y depresión, afirma que, en un enojo intenso, casi el noventa y cinco por ciento de la cualidad repulsiva que vemos en el objeto del enojo es exageración y proyección. [7]

Reducen nuestro repertorio de pensamiento y acción. Al estar presentes las aflicciones, el malestar y la confusión son lo que guía nuestro comportamiento. La capacidad de pensar y actuar se reduce debido a que durante el periodo de filtro selectivo o refractario que ocurre mientras sentimos la aflicción, sólo podemos seguir su lógica y somos incapaces de ver otros ángulos o posibilidades de respuesta. Por lo tanto, no es de sorprender que las emociones destructivas frecuentemente se expresan en comportamientos desafortunados que luego lamentamos.



En conclusión, los estados mentales aflitivos, de una u otra forma, nos roban la paz y oscurecen la visión, nublando la capacidad de discernir. Con ellas somos incapaces de hacer un juicio racional por lo que podemos decir que secuestran la mente, nos roban la libertad de pensar con claridad y actuar constructivamente.

[7] Beck (2013)