

¿Cómo se dice emoción en tibetano?

Fragmento del libro Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas. Diálogos entre el Dalai Lama y diversos científicos, psicólogos y filósofos.

La presentación de Paul puso claramente sobre el tapete que el término "emoción" no posee un correlato claro en el lenguaje tibetano, ya que cada cultura parece pensar en el tema de modos muy distintos. Por esta razón, el Dalai Lama sugirió aclarar este punto básico para descubrir los términos tibetanos que mejor pudieran corresponderse con el significado de la palabra "emoción". Después de algún que otro tira y afloja llegamos a establecer una definición operativa de la emoción, según la cual, "una emoción es un estado mental poderosamente cargado de sentimiento".

Esa definición nos permitió excluir las sensaciones puramente sensoriales, como el cansancio o el hecho de cortarnos un dedo, ya que los sentimientos están ligados a una evaluación, es decir, a un pensamiento. –

Todo esto me parece muy sorprendente –dijo entonces Francisco Varela, volviendo al hecho de que el lenguaje tibetano no disponga de ningún término para referirse a la palabra "emoción"–, porque transmite la idea de que el pensamiento, independientemente de que sea más o menos racional, es algo muy distinto a la emoción.

Es cierto que Occidente está un tanto obsesionado con la idea de que las emociones se encuentran más allá del control voluntario y de que los pensamientos son, en cierto modo, racionales. ¿Cómo puede ser que el lenguaje tibetano –tan apto para discriminar eventos mentales no haya llevado a cabo esta distinción tan burda?

La respuesta del Dalai Lama puso en cuestión la creencia filosófica que subyace a esta pregunta y dijo que, en su opinión, Occidente considera la emoción como algo opuesto al pensamiento, mientras que el sistema tibetano, por su parte, los ve como partes diferentes de la misma totalidad integrada. –Tal vez éste sea un tema idóneo para la investigación futura –concluyó el Dalai Lama, sugiriendo la posibilidad de encontrar un equivalente sánscrito de la palabra emoción en fuentes no budistas, o que no hubiesen arribado al Tíbet. Como nos comentó en una conversación privada, el gran erudito Tsongkhapa había dicho que el hecho de que una idea no pueda ser encontrada en los textos que se tradujeron al tibetano no significa que no pueda ser encontrada en otras partes del budismo.

–Recordemos –prosiguió, encauzando la conversación en una dirección diferente que la meta fundamental de la práctica budista es el logro del nirvana y que, en consecuencia,

nuestro estudio de la mente nos lleva a interesarnos por los estados mentales que obstaculizan el logro de ese objetivo. Eso es lo que tienen en común "los seis estados primarios y los veinte estados derivados" (los factores mentales insanos que Jinpa nos había presentado el día anterior). Poco importa que algunos sean emociones y que otros no lo sean, porque lo importante es que todos ellos se convierten en impedimentos para el logro de ese fin. La psicología moderna, por el contrario –continuó el Dalai Lama, no aspira al logro del nirvana... –Algo que nosotros estamos tratando de cambiar! –apostilló Richie.

Creo –prosiguió el Dalai Lama que, si queremos comprender por qué Occidente presta tanta atención a las emociones, deberíamos remontarnos a la ilustración o quizás antes incluso de santo Tomás de Aquino, épocas en las que se concedía una atención desmesurada a la inteligencia y a la razón. No olvidemos que, desde esa perspectiva, la emoción puede obstaculizar el curso de la razón. Ustedes disponen de dos categorías opuestas. Pero el hecho de que Occidente disponga de un término concreto para la emoción no necesariamente significa que esté en especial interesado en comprender su naturaleza. Quizá la motivación inicial para calificar como "emoción" a determinados estados mentales se derivara de la necesidad de consolidar la razón identificando todo aquello que no fuese racional.

Esta visión del Dalai Lama en torno a la separación occidental entre la emoción y la cognición parece hallarse respaldada en los descubrimientos realizados por la moderna neurociencia. Desde esa perspectiva es como si el cerebro no estableciese una distinción clara alguna entre el pensamiento y la emoción, y que todas las regiones cerebrales implicadas en la emoción también lo estuvieran con algunos aspectos de la cognición. Así pues, los circuitos neuronales implicados en la emoción y en la cognición se encuentran estrechamente interrelacionados, lo cual parece apoyar la hipótesis budista de que se trata de dos aspectos indisociables.

Emoción impulsiva versus emoción razonada

Fragmento del libro Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas. Diálogos entre el Dalai Lama y diversos científicos, psicólogos y filósofos.

Su Santidad se dirigió hacia mí y me indicó por señas que había llegado ya el momento de dar comienzo a la sesión de la tarde. Entonces le pregunté: –¿Quisiera Su Santidad aclarar algún punto? El Dalai Lama se había mostrado muy impresionado por los sofisticados métodos utilizados por la ciencia para determinar la correlación que existe entre los estados mentales y la actividad cerebral y, según me había dicho, estaba muy interesado en conocer la relación entre los estados emocionales y la actividad de las cortezas frontales izquierda y derecha y la amígdala.

En su opinión, los datos aportados por la ciencia cerebral parecían corroborar las afirmaciones realizadas por la psicología budista, aunque tenía ciertas dudas sobre el modo en que cartografiaba su teoría de la mente y se preguntaba, por ejemplo, por el papel que desempeña la razón o el pensamiento –que también depende de los lóbulos frontales– en el cultivo de las emociones sanas y de las emociones destructivas.

La ciencia actual –dijo el Dalai Lama después de una pausa larga– nos dice muchas cosas sobre emociones destructivas como el miedo, la ira, etcétera. Se trata de emociones muy naturales y que todo el mundo experimenta. Pero me pregunto si la neurociencia puede determinar la diferencia cualitativa que existe entre lo que los budistas consideran como dos modalidades claramente distintas de la emoción. Es cierto que existen emociones impulsivas como la ira, por ejemplo, cuya intensidad presenta una gran diferencia interindividual, pero, por el momento, la ciencia no parece decirnos gran cosa sobre su desarrollo. Pero también hay que tener en cuenta que el budismo se refiere y alienta el cultivo deliberado de emociones como la compasión y la sensación de desencanto hacia el estado no iluminado.

Consideremos, por ejemplo, el caso de la fe. Existe una fe ciega y espontánea, pero también existen otras modalidades de fe basadas en la comprensión que se asientan en la valoración de las cualidades positivas. ¿Creen ustedes que sería posible determinar la existencia de alguna diferencia neurológica entre ambas modalidades de emoción, es decir, la emoción impulsiva y la emoción razonada?

Ayer señaló usted –respondió Richie la posibilidad –ciertamente fascinante, por otra parte, desde la perspectiva de la neurociencia de que las emociones positivas se deriven de la razón, mientras que las emociones negativas emerjan de un modo más espontáneo.

También debo recordar que esta mañana hemos señalado la existencia de una clara vinculación entre algunas emociones positivas y la activación del lóbulo frontal izquierdo, un área que está claramente ligada al razonamiento. Asimismo existen ciertos indicios – prosiguió Richie, mientras el Dalai Lama escuchaba muy atentamente de que es posible utilizar nuestras capacidades para aumentar la activación de esta región que, a su vez, puede alentar la presencia de ciertas emociones positivas. En este sentido, existen estudios que parecen sugerir que la activación de la región frontal izquierda va acompañada de la emergencia de ciertas emociones positivas, como el interés, el entusiasmo y la persistencia.

Como sabía que el Dalai Lama está interesado en el papel que desempeñan los lóbulos frontales en las emociones impulsivas (en cuanto opuestas a las razonadas), pregunté a Richie por la investigación realizada al respecto.

Antes no tuve tiempo para referirme a ello –dijo Richie– pero parece que ciertas emociones negativas espontáneas –ligadas a actos violentos o antisociales impulsivos que no van acompañadas de la activación de los lóbulos frontales. De hecho, un artículo reciente, por ejemplo, subraya la presencia de una atrofia del lóbulo frontal en las personas que suelen incurrir de manera involuntaria en conductas antisociales. Todo ello parece indicar la posibilidad de cultivar las emociones positivas apelando a cierto tipo de pensamiento. Pero todavía queda por determinar si ese tipo de proceso mental provoca cambios en esa región cerebral.

El encadenamiento de los pensamientos: el guerrero y la paloma

“Ya hemos hablado bastante –dijo entonces Matthieu Ricard de la posibilidad de cambio. ¿Cómo sucede el cambio dentro del contexto de la práctica contemplativa? Sabemos que las emociones duran segundos, que los estados de ánimo se mantienen durante todo un día y que el temperamento llega a perdurar años. Por ello, cualquier intento de cambio debe comenzar centrándose sobre las emociones para modificar los estados de ánimo y, finalmente, acabar provocando un cambio de temperamento. Dicho en otras palabras, nuestro trabajo debe empezar actuando sobre los eventos instantáneos constitutivos de nuestra vida mental ya que, como suele decirse, si queremos ocuparnos de nuestro futuro debemos empezar en el instante presente.

“¿Pero qué es lo que podemos hacer nosotros en este sentido? El concepto de período refractario y todo lo demás resultan un tanto abstractos. Quien quiera ocuparse ahora mismo de las emociones deber prestar atención al encadenamiento de los pensamientos, es decir, al modo en que un pensamiento conduce al siguiente. "En cierta ocasión, mi maestro me contó una historia sobre un antiguo caudillo guerrero del Tíbet oriental que,

un buen día, renunció a todas sus actividades mundanas y se retiró a meditar a una cueva durante varios años. Cierta día, una bandada de palomas se posó frente a su caverna y nuestro hombre se dispuso a alimentarlas, pero la visión de la paloma guía le recordó sus antiguas correrías, y la sucesión de pensamientos subsiguientes acabó, desencadenando la rabia hacia sus antiguos enemigos. ¡Entonces, su mente no tardó en verse invadida de recuerdos que le arrastraron hasta el valle donde reunió a sus antiguos compinches y emprendió una nueva guerra!

"Esta anécdota ilustra el modo en que un pensamiento fugaz acaba desencadenando una obsesión, como la diminuta nubecilla que acaba convirtiéndose en un cielo plomizo y lleno de relámpagos. ¿Cómo podemos hacer frente a esta situación? "El significado etimológico del término con el que los tibetanos se refieren a la meditación es el de "familiarización", que literalmente significa un nuevo modo de afrontar la emergencia de los pensamientos. Y es que si, cuando aparece un pensamiento de ira, deseo o celos, no estamos preparados para afrontarlo, acaba desencadenando la aparición de un segundo y de un tercer pensamiento que oscurecen todo nuestro paisaje mental, pero, tal vez, como ocurre con la chispa que acaba provocando el incendio de todo un bosque, entonces ya es demasiado tarde.

"El budismo nos invita a cultivar una actitud a la que denomina "contemplar el origen del pensamiento" y que consiste en observar la aparición del pensamiento y remontarnos hasta su fuente. Dicho en otras palabras, nos propone observar atentamente la naturaleza de los pensamientos, una actitud que acaba disgregando su aparente solidez e interrumpe su encadenamiento automático. Pero hay que señalar que ello no significa que debemos empeñarnos en evitar la aparición de los pensamientos –cosa, por otra parte imposible–, sino tan sólo que debemos impedir que acaben invadiendo nuestra mente. Y, puesto que se trata de algo realmente desacostumbrado, también nos insta a repetirlo una y otra vez. A veces, este proceso de entrenamiento se asemeja al intento de aplanar sobre una mesa una hoja de papel que ha permanecido enrollada durante mucho tiempo y que, en un principio, seguirá tendiendo a asumir la antigua forma hasta que, finalmente, acabe adoptando la nueva.

"Tal vez haya quienes se pregunten qué es lo que hacen las personas en los retiros sentados durante unas ocho horas al día. Pues esto es, precisamente, lo que hacen, familiarizarse con un nuevo modo de abordar la emergencia de los pensamientos. Y ese proceso de familiarización con la emergencia de los pensamientos en el mismo momento en que aparecen es comparable al hecho de identificar rápidamente a un conocido en medio de la multitud. En tal caso apenas se advierte la aparición de un fuerte pensamiento de atracción o el surgimiento del enojo, por ejemplo, uno se da rápidamente

cuenta de que, si lo alimenta, no tardará en desencadenar una nueva secuencia de pensamientos y se dice algo así como: "Vaya, aquí llega un nuevo pensamiento". El primer paso, pues, para impedir la proliferación de los pensamientos consiste en advertir su emergencia en el mismo momento en que aparecen.

"Cuando uno se ha familiarizado, resulta mucho más sencillo tratar con los pensamientos. Entonces ya no tiene que luchar ni aplicar antídotos específicos para cada pensamiento negativo, porque sabe cómo conseguir que se desvanezcan por sí solos sin dejar rastro alguno. En tal caso, los pensamientos ya no se encadenan en secuencias interminables, algo que suele ilustrarse con el ejemplo de la serpiente capaz de hacer un nudo con su cuerpo y de deshacerlo al mismo tiempo. Así es como llega, finalmente, al punto en que los pensamientos aparecen y se desvanecen como el pájaro que surca el cielo sin dejar huella alguna de su paso.

"Otro ejemplo que suele darse en este sentido es el del ladrón que entra a hurtadillas en una casa vacía, una casa en la que el dueño no tiene nada que perder y en la que, por tanto, el ladrón tampoco encuentra nada que robar.

"Y debo decir que esta libertad no tiene nada que ver con la apatía ni con el hecho de convertirse en una especie de vegetal, sino, muy al contrario, con controlar la aparición de los pensamientos y, de ese modo, sustraerse a su influjo, algo que sólo puede lograrse mediante la práctica sostenida.

"De ese modo, también es posible desarrollar gradualmente ciertas cualidades que acaban convirtiéndose en una especie de segunda naturaleza, en un nuevo temperamento. Veamos ahora un nuevo ejemplo relativo a la compasión. En el siglo xix hubo un gran ermitaño llamado Patrul Rinpoche que, en cierta ocasión, mandó a uno de sus discípulos a un retiro de seis meses en una caverna para meditar en solitario sobre la compasión. Al comienzo, la sensación de compasión por todos los seres resulta un tanto artificial, pero la práctica permite que la compasión vaya impregnando gradualmente nuestra mente sin necesidad de realizar esfuerzo alguno.

"A punto de concluir su retiro, nuestro meditador se hallaba sentado en la puerta de su cueva cuando divisó en la lejanía un jinete cantando a solas en mitad del valle y tuvo el claro presentimiento de que moriría antes de una semana. El contraste entre lo que estaba viendo y esa intuición repentina le mostró claramente la naturaleza de la existencia condicionada que el budismo denomina samsara. Su mente se vio entonces súbitamente invadida por una compasión abrumadora y genuina que se había convertido en una suerte de segunda naturaleza y nunca más le abandonó. Éste es el verdadero significado de la meditación. Tal vez pensemos que esa visión fue el desencadenante de la compasión,

pero, en tal caso, incurriríamos en el error de soslayar el largo proceso de familiarización que fue impregnando gradualmente su mente de esa cualidad, sin el cual el incidente muy probablemente le hubiera pasado desapercibido.

"Si queremos contribuir positivamente al desarrollo de la sociedad debemos empezar transformándonos a nosotros mismos. Y para ello no basta con una idea fugaz, sino que es necesario emprender un largo proceso de entrenamiento. Esa es la única contribución que puede hacer la práctica budista."

Durante todo el parlamento de Matthieu, el Dalai Lama permaneció muy atento e inclinado hacia adelante. Cuando acabó, se quitó las gafas y dijo, en un tono completamente sincero: –Muy bien, Matthieu, muy bien. Entretanto, Paul Ekman también había estado escuchando absorto las palabras de Matthieu.