

Cómo manejar emociones negativas

Esta es la versión para imprimir de: http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/sutra/level3_lojong_material/general/deal_with_negative_emotions.html

Su Santidad el decimocuarto Dalai Lama
Nottingham, Inglaterra, mayo 24 de 2008

Transcrito y ligeramente editado por Alexander Berzin
Con aclaraciones indicadas entre paréntesis en color violeta
Traducido al español por Marta M. Mejía Castañer

Las definiciones de "bueno" y "malo" o "positivo" y "negativo"

¿Cómo manejamos las emociones negativas? Este es un tema importante que cuestiona ¿qué es positivo y qué es negativo? ¿Hay algo que sea absolutamente positivo o absolutamente negativo? Realmente no lo sé. Todo es interdependiente y todo tiene aspectos diferentes. Un observador mira algo desde un ángulo y ve una imagen pero, aun el mismo observador, cuando va al otro lado, ve las cosas desde un ángulo diferente.

¿Por qué entonces, cada persona tiene una visión diferente del mundo? Bien, es porque cada uno de nosotros mira al mundo desde un ángulo diferente. Hasta el mismo objeto se ve diferente incluso para la misma persona. Por lo tanto, ¿cuál es la diferencia y la definición de bueno y malo? No lo sé. Una hormiga no analiza eso pero, de alguna manera, sabe que algo que le ayuda en la vida es bueno y entonces lo considera bueno; y algo que es peligroso para su vida, siente que es malo y le da la vuelta para evadirlo.

De esa manera, quizás podemos decir que [el tema de bueno o malo] está basado en la supervivencia. Queremos comodidad y felicidad. Así que algo que ayuda a la supervivencia, lo consideramos bueno: eso es positivo. Algo que nos ataca y que apreciamos como un peligro para nuestra supervivencia, sentimos que es malo: [eso es negativo.]

La definición de "emociones negativas"

De acuerdo a esa manera [de definir positivo y negativo], entonces, por la manera en que manejamos las emociones negativas. [Tenemos que ocuparnos primero de] ¿cómo las definimos?. Antes que nada, son cuestiones que inquietan nuestra paz interna, por eso las llamamos "negativas"; Las [emociones] que nos traen fortaleza interna y paz, serían "positivas".

A partir de las discusiones que he tenido con científicos, especialmente con el gran científico Varela, un amigo mío cercano, hemos concluido que una fuerte compasión es una emoción y que es benéfica en última instancia. Estuvimos de acuerdo, entonces, que aun la mente del Buda tiene emociones en términos de la compasión; por tanto, la emoción no es necesariamente algo malo o negativo. Tendríamos que considerar a la compasión infinita del Buda, como una emoción. Así que el Buda era infinitamente emocional. Si consideramos a la compasión una emoción, entonces, es muy positiva. Por otro lado, el miedo y el odio destruyen nuestra felicidad y paz interna; así que tendríamos que considerarlas negativas.

El manejo de las emociones negativas basado en la razón

¿Cómo trabajar, entonces, con [emociones negativas como] el miedo y el odio? [Necesitamos considerar cómo] esas emociones perjudiciales no tienen una base confiable. Proviene de una actitud irreal mientras que las emociones positivas provienen comúnmente de bases confiables. Por ejemplo, algunas emociones pueden incrementarse a través de la razón y la lógica; por lo tanto, tienen una base sensata. Una emoción negativa surge automáticamente, pero cuando aplicamos el análisis y el razonamiento se reducen y no tienen una base confiable. Por consiguiente, una emoción positiva es algo que está relacionado con la realidad, y una negativa está basada en alguna distorsión de la realidad o en ignorancia.

Por ejemplo, cuando estamos enojados con un enemigo, en ese momento el enojo hace que sus acciones aparezcan como dañinas. Por lo tanto, pensamos que es una mala persona. Pero, cuando analizamos, [caemos en cuenta que] esa persona no es un enemigo de nacimiento. Si me hacen daño, puede ser por diversas razones, no por la persona en sí. Si la persona fuese de verdad de la categoría de "enemigo", tendría que ser enemigo desde el nacimiento y nunca se convertiría en amigo. Sin embargo, en circunstancias diferentes, podría convertirse en nuestro mejor amigo. Por consiguiente, el enojo y el odio hacia una persona son incorrectos.

Lo que está mal son las acciones, no la persona en sí. Pero el enojo, [basado simplemente en las acciones incorrectas de alguien,] va dirigido a la persona. Por otro lado, la compasión, es primordialmente dirigida a la persona independientemente de sus acciones. Por lo tanto, podemos tener compasión por un enemigo con base en que ese enemigo es una persona.

Es necesario distinguir entre la persona y sus acciones. Podemos tener compasión hacia el lado humano, la persona, pero oponernos a la acción. Es por eso que la emoción negativa es usualmente generada por una mentalidad estrecha. Se enfoca en un sólo aspecto: [las acciones incorrectas de alguien.]

En cuanto a la compasión, ha de hacerse una distinción. Existe la compasión basada en un factor biológico. [Este tipo de compasión es parcial hacia alguien que nos beneficia, como nuestra madre.] ¿O estamos acaso hablando de compasión imparcial basada en la razón? Esta compasión es mucho mejor, es imparcial, está basada en el razonamiento, está dirigida a la persona y no a la acción. Una emoción negativa basada sólo en la acción no es razonable y mucho peor, no causa felicidad.

Análisis de las desventajas de las emociones negativas como el enojo.

Para manejar las emociones negativas, entonces, lo más importante es el análisis. Por ejemplo, ¿cuánto beneficio puedo obtener del enojo? El enojo puede crear mucha y muy fuerte energía, eso es cierto. Podemos verlo aun en nuestros gestos faciales y expresiones verbales cotidianos. Cuando nos enojamos, ambas reacciones, son muy duras. Nos determinamos a escoger las palabras más severas que pueden herir a la otra persona. Una vez que el enojo cesa, la energía que era fuerte y violenta se reduce y la mente realmente se siente más aguda. La energía que produce el enojo es un tipo de energía que ciega [porque la mente no es aguda cuando la tenemos.] Por eso, el enojo nunca ayuda realmente, mientras que si siempre usamos una aproximación realista, eso puede ayudar mucho. Incluso a un abogado, durante un juicio en la

Cómo manejar emociones negativas

corte, no le ayuda gritar enojado, mientras que si procede inteligentemente, puede derrotar a su oponente.

El enojo, entonces, destruye la habilidad para que la inteligencia funcione claramente. Nuestro juicio puede cegarse con palabras dichas con enojo. A través de la inteligencia, podemos entender que el enojo no es útil. Es de mejor ayuda, si en una situación difícil o amenazante actuamos apropiadamente. En otras palabras, mientras mantenemos la compasión hacia la otra persona, abrimos la posibilidad de la amistad, eventualmente. Si nos enojamos, se cierran las puertas a cualquier posibilidad de amistad en un futuro. Las emociones negativas pueden reducirse pensando de esta manera. Aunque estas recurran, será debilitadas.