

LAS EMOCIONES Y LOS TRES ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA EXISTENCIA

El ser humano siente, percibe, nota. Le gusta lo que percibe como agradable; no le gusta lo que percibe como desagradable. Como respuesta a las sensaciones de agradable o desagradable nacen sus afectos y se construye lo que podemos llamar el mundo del corazón. El ser humano se apega a lo que le gusta; rechaza lo que no le gusta. Todo se arreglaría si pudiera apartar a discreción lo que no le gusta y estar seguro de conservar lo que le gusta.

Pero la vida es cambio: lo que le gusta puede desaparecer y lo que no le gusta puede surgir en cualquier momento sin que quepa la posibilidad de apartarse de ello ni de evitarlo. De la confrontación con lo que no le gusta y del alejamiento de lo que le gusta nace el sufrimiento. El Buda* describió claramente este proceso en su enseñanza de las cuatro nobles verdades: «He aquí, ¡oh monjes!, la noble verdad del sufrimiento (*dukkha*): el nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la pena y las lamentaciones, el dolor, la aflicción y la desesperación son sufrimiento, estar unido a lo que se odia o a lo que desagrada es sufrimiento, estar separado de lo que se ama o de lo que gusta es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. Resumiendo, los cinco agregados del apego son sufrimiento.»

Esta enseñanza describe las tres características capitales de la realidad, los tres aspectos inevitables de la vida que dan forma al contexto de base en el que se desarrolla la existencia humana.

* Las palabras con un asterisco están explicadas en el glosario colocado al final del libro.

El primer aspecto fundamental de la existencia es la impermanencia, el hecho de que nada permanece idéntico a sí mismo: el mundo físico, igual que nuestro cuerpo, está en continuo cambio y lo mismo ocurre con nuestro estado mental y emocional que cambia una y otra vez en un incesante desfile. El tiempo pasa inexorablemente sobre todas las cosas y, por ello, como decía el maestro Dogen:* nuestra vida tiene el efímero aspecto de una gota de rocío suspendida del pico del ave acuática.

El segundo aspecto fundamental de la existencia, llamado por el Buda “ausencia de sí mismo”, es consecuencia de la impermanencia universal. El yo (o sí mismo), que nos complacemos en considerar como entidad fija y sustancial, no es, de hecho, más que un conglomerado de agregados en constante cambio. Considerarse uno mismo como alguien con autonomía real y con verdadero poder de control sobre sí mismo es una absoluta ilusión.

El tercer aspecto fundamental de la existencia puesto en evidencia por la enseñanza del Buda es que, como consecuencia de los dos primeros aspectos, si el ser humano se apega a lo agradable y a los objetos o situaciones que lo generan, está condenado al sufrimiento, a *dukkha*. Lo que se constata concretamente en los ejemplos expuestos por Buda: el apego a la agradable situación de la vida intrauterina, en la que la temperatura es constante y el alimento está disponible en todo momento, hace que el nacimiento se viva como sufrimiento; el apego al vigor de la juventud y a la plenitud de la madurez hace que la vejez se viva como sufrimiento; el apego a la salud hace que la enfermedad se viva como sufrimiento y el apego a la vida –«deseo de existir y de devenir», dice la segunda verdad– hace que la muerte se viva como sufrimiento.

Estos tres aspectos, cada uno a su manera, muestran la condición fundamental de la existencia y de la realidad que el budismo Mahayana* denomina vacuidad, a saber, la naturaleza inasible de las cosas y el hecho de

que nada pueda ser aprehendido como realidad sólida y sustancial capaz de darnos satisfacción y seguridad total y duradera.

Esencialmente, las emociones (amor/apego, deseo/apego, odio, miedo, rabia, cólera) son ilusiones que nacen de la ignorancia de la naturaleza fundamental inasible de todas las cosas y de nosotros mismos: nos emocionamos por algo que no tiene existencia en sí mismo, que es como un sueño. En un sueño podemos experimentar emociones muy intensas a pesar de que la situación vivida sea completamente ilusoria y que al salir del sueño nos demos cuenta de su inanidad. Esencialmente podemos considerar que ocurre lo mismo con toda nuestra vida.

Pero la realidad de los seres humanos es que se enfrentan a la ignorancia y, por consiguiente, a las emociones anteriormente enunciadas. Antes de examinar cómo nos anima la vía espiritual a modificar nuestro acercamiento a las emociones, observemos en qué consiste en principio este acercamiento.

Identificación y rechazo

Identificación y rechazo, en estos dos extremos reside nuestro acercamiento habitual a las emociones. En el primer caso, las emociones arrastran al ser humano y pueden llevarle a cometer actos nefastos para él mismo o para otros. Por ejemplo, llevada por el odio, una persona puede infligir las peores atrocidades a otra o, llevada por los celos, puede matar a su rival antes de suicidarse. Los periódicos están llenos de dramas de este tipo. Efectivamente, en el ser humano las emociones son muy a menudo motor de acciones buenas o malas.

En cuanto al rechazo de las emociones, varias son las razones que pueden motivarlo: miedo a no aguantar más, a perder la cabeza, a hacer cualquier barbaridad, a perder la dignidad... Frente a estos temores el individuo

establece un control implacable sobre sus emociones, lo que, la mayor parte de las veces, produce el efecto contrario al deseado: aumenta el arrebato porque las emociones, al estar contenidas, adquieren un poder adicional. El sujeto se culpabiliza por haberse dejado llevar y refuerza el control: es el círculo infernal represión/explosión.

Otra razón para el rechazo de las emociones es precisamente el negativo juicio emitido sobre sí mismo cuando uno siente odio, celos o monta en cólera. Pretendiendo huir de esa imagen de sí mismo, trata de negar sus emociones pero éstas siempre terminan por manifestarse y acentúan la imagen negativa de sí mismo: otro círculo vicioso.

Existe también rechazo de las emociones en lo que Freud y los psicoanalistas que le sucedieron llamaron “represión”: ante un duro golpe de la vida el individuo, traumatizado, sepulta en las capas más profundas de la memoria el acontecimiento vivido como algo insoportable e inaceptable. Pero el acontecimiento reprimido conserva intacta su carga emocional presta a resurgir. Cuanto más violento ha sido el rechazo de la situación, más fuerte es la carga emocional. El hecho de haber rechazado y luego reprimido el acontecimiento no calma ni transforma nada, sino que desplaza el problema creando multitud de síntomas que van de la neurosis a las enfermedades psicósomáticas, pasando por la nefasta tendencia a vivir ciertas situaciones presentes a la luz del acontecimiento reprimido, produciendo una dramatización irreal de éstas. Además la carga emocional reprimida se reactivará y aumentará cada vez que se presente una emoción semejante. Así, el sufrimiento de abandono producido al marcharse el padre, y oculto desde la infancia, se reactivará y se amplificará en los acontecimientos que puedan recordar la situación de abandono (separación del cónyuge, por ejemplo).

Podríamos citar también como ejemplo de la represión, la aparición del fanatismo. Efectivamente, el fanatismo se instala sobre todo en contextos ideológicos, religiosos o

políticos que ejercen una muy severa represión del instinto vital y una condena implacable del cuerpo y de sus pulsiones, todo ello asociado muy a menudo a un discurso que moraliza y culpabiliza en extremo. En semejante contexto ideológico la energía de afirmación, de sana agresividad y de instintiva vitalidad se inhibe y encuentra otras vías de expresión indirectas y, por lo tanto, perversas que constituyen las manifestaciones esenciales del fanatismo: odio hacia las demás ideologías, violencia con respecto a ellas, tendencia inquisitorial contra los considerados “ovejas negras”, etc.

A la luz de este análisis resulta que a las primeras emociones que surgen del contacto con lo agradable se añaden inmediatamente las que (cólera, odio, tristeza...) proceden de la negación de los tres aspectos de la existencia que amenazan lo agradable, después aquellas que proceden del rechazo de las situaciones desagradables (fuerte carga emocional almacenada en el momento de la represión) o del rechazo de cierta imagen de uno mismo (el caso de alguien que no soporta, por ejemplo, estar triste o angustiado).

Todos estos rechazos, incluso si a primera vista parecen naturales puesto que es normal querer apartar lo que nos desagrada, no hacen sino amplificar considerablemente el sufrimiento emocional hasta que, en algunos casos, desemboca en una patología.

Rechazo, negación y depresión

Todo esto es especialmente evidente en la depresión cuyo proceso vamos a describir brevemente, por un lado, porque en la actualidad es sin duda el problema psicológico más extendido y, por otro, porque, al amplificarlo, pone de manifiesto de forma patente el proceso de apego/rechazo que interviene en el sufrimiento emocional de todos los seres humanos.