

Daniel Goleman

autor de *Inteligencia emocional*

EMOCIONES DESTRUCTIVAS

Cómo entenderlas y superarlas



Diálogos entre el **Dalai Lama**
y diversos científicos, psicólogos,
monjes y filósofos

K_{airós}

Título original: DESTRUCTIVE EMOTIONS

© 2003 by Mind and Life Institute

Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Bantam Dell Publishing Group,
a division of Random House Inc.

© de la edición en español:

2003 by Editorial Kairós, S.A.

© de la traducción del inglés:

David González Raga y Fernando Mora

Primera edición: Abril 2003

Primera edición digital: Enero 2012

ISBN-10: 84-7245-542-4

ISBN-13: 978-84-7245-542-9

ISBN-epub: 978-84-9988-126-3

Composición: Replika Press Pvt. Ltd. India

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

IN MEMORIAM

FRANCISCO VARELA

7 de septiembre de 1946 - 28 de mayo de 2001

Buenos días, mi querido amigo:

Te considero un hermano espiritual y debo decirte que todos lamentamos mucho no tenerte con nosotros. Quisiera expresarte, como lo haría un hermano, mi más profundo agradecimiento por tu gran aportación a la ciencia, especialmente en los campos de la neurología, la ciencia de la mente, y por tu contribución a la celebración de estos diálogos entre la ciencia y el pensamiento budista. Jamás olvidaremos tu extraordinaria colaboración.

Te recordaré hasta el momento de mi muerte.

EL DALAI LAMA

Videoconferencia mantenida el día 22 de mayo de 2001 entre Su Santidad, desde Madison (Wisconsin), y Francisco Varela, postrado en su cama de París, donde murió un par de semanas después.

SUMARIO

Prefacio de Su Santidad el decimocuarto Dalai Lama

Prólogo: Un reto para la humanidad

Una colaboración científica

1. El *lama* en el laboratorio
2. Un científico natural

PRIMER DÍA: ¿Qué son las emociones destructivas?

3. La perspectiva occidental
Presentado por Alan Wallace y Owen Flanagan
4. Una psicología budista
Presentado por Matthieu Ricard
5. La anatomía de las aflicciones mentales
Presentado por Alan Wallace y Thupten Jinpa

SEGUNDO DÍA: Las emociones en la vida cotidiana

6. La universalidad de las emociones
Presentado por Paul Ekman
7. El cultivo del equilibrio emocional
Presentado por el venerable Kusalacitto

TERCER DÍA: Las ventanas del cerebro

8. La neurociencia de la emoción
Presentado por Richard Davidson
9. Nuestro potencial para el cambio

CUARTO DÍA: El dominio de las habilidades emocionales

10. La influencia de la cultura
Presentado por Jeanne Tsai

11. La educación del corazón
Presentado por Mark Greenberg
12. Alentando la compasión

QUINTO DÍA: Razones para el optimismo

13. El estudio científico de la conciencia
Presentado por Francisco Varela
14. El cerebro proteico
Presentado por Richard Davidson

Epílogo: El viaje continúa

Notas

Sobre los participantes

Sobre el Mind and Life Institute

Agradecimientos

PREFACIO DE SU SANTIDAD

EL DECIMOCUARTO DALAI LAMA

La mayor parte del sufrimiento humano se deriva de las emociones destructivas como el odio, que alienta la violencia, o el deseo, que promueve la adicción. Una de nuestras principales responsabilidades en cuanto personas compasivas es la de reducir el coste humano del descontrol emocional, algo que, en mi opinión, atañe muy directamente a lo que el budismo y la ciencia tienen que decirnos.

El budismo y la ciencia no son visiones contrapuestas del mundo, sino enfoques diferentes que apuntan hacia el mismo fin, la búsqueda de la verdad. La esencia de la práctica budista consiste en la investigación de la realidad, mientras que la ciencia, por su parte, dispone de sus propios métodos para llevar a cabo esa investigación. Tal vez, los propósitos de la ciencia difieran de los del budismo, pero ambos ensanchan nuestro conocimiento y amplían nuestra comprensión.

El diálogo entre la ciencia y el budismo es una interacción bidireccional, puesto que los budistas podemos servirnos de los descubrimientos realizados por la ciencia para esclarecer nuestra comprensión del mundo en el que vivimos, mientras que la ciencia, por su parte, también puede aprovecharse de algunas de las comprensiones proporcionadas por el budismo. Como demuestran los diversos encuentros organizados hasta el momento por el Mind and Life Institute, son muchos los ámbitos en los que el budismo puede contribuir al conocimiento científico.

En lo que se refiere al funcionamiento de la mente, por ejemplo, el budismo es una ciencia interna multiseular que posee un interés práctico para los investigadores de las ciencias cognitivas y de las neurociencias que puede ofre-

cer valiosas contribuciones para el estudio y comprensión de las emociones. No olvidemos que los debates celebrados hasta el momento han inspirado nuevas líneas de investigación a algunos de los científicos que han participado en ellos.

Pero el budismo, por su parte, también tiene cosas que aprender de la ciencia. Con cierta frecuencia he dicho que, si la ciencia demuestra hechos que contradicen la visión budista, deberíamos modificar ésta en consecuencia. No olvidemos que el budismo debe adoptar siempre la visión que más se ajuste a los hechos y que, si la investigación demuestra razonablemente una determinada hipótesis, no deberíamos perder tiempo tratando de refutarla. Pero es necesario establecer una clara distinción entre lo que la ciencia ha demostrado de manera fehaciente que *no existe* (en cuyo caso deberemos aceptarlo como inexistente) y lo que la ciencia *no puede llegar a demostrar*. No olvidemos que la conciencia misma nos proporciona un claro ejemplo en este sentido ya que, aunque todos los seres –incluidos los humanos– llevamos siglos experimentado la conciencia, todavía ignoramos qué es, cómo funciona y cuál es su verdadera naturaleza.

La ciencia ha acabado convirtiéndose en uno de los factores fundamentales del desarrollo humano y planetario del mundo moderno, y las innovaciones realizadas por la ciencia y la técnica han dado origen a un considerable progreso material. Pero, al igual que ocurría con las religiones del pasado, la ciencia no posee todas las respuestas. Por ello, la búsqueda del progreso material a expensas de la satisfacción proporcionada por el desarrollo interno acaba desterrando los valores éticos de nuestra vida. Y ésta es una situación que, considerada a largo plazo, genera infelicidad porque no deja lugar a la justicia y la honestidad en el corazón del ser humano, algo que comienza afectando a los más débiles y genera una gran desigualdad y el consiguiente resentimiento que acaba afectando negativamente a todo el mundo.

El extraordinario impacto de la ciencia en nuestra sociedad otorga a la religión y a la espiritualidad un papel privilegiado para recordarnos nuestra humanidad. Y, en ese sentido, será necesario compensar el progreso material y científico con la responsabilidad que dimana del desarrollo interno. Por este motivo, creo que el diálogo entre la religión y la ciencia puede resultar muy beneficioso para toda la humanidad.

El budismo tiene muchas cosas importantes que decirnos acerca de los problemas provocados por las emociones destructivas. Uno de los objetivos fundamentales de la práctica budista es el de reducir el poder de las emociones destructivas en nuestra vida. Para ello cuenta con un amplio abanico de comprensiones teóricas y de recursos prácticos. Si la ciencia puede llegar a demostrar que algunos de estos métodos son beneficiosos, habrá sobrados motivos para buscar el modo de tornarlos accesibles a todo el mundo, estén interesados en el budismo o no.

Ese tipo de corroboración científica fue uno de los resultados de nuestro encuentro. Estoy muy satisfecho de poder afirmar que el diálogo de Mind and Life presentado en este libro fue mucho más que una conjunción de voluntades entre el budismo y la ciencia. Los científicos han ido un paso más allá y han elaborado programas a fin de demostrar la utilidad de varias técnicas budistas para que todo el mundo aborde de un modo más adecuado las emociones destructivas.

Por todo ello, invito a los lectores de este libro a compartir nuestra indagación en las causas y la cura de las emociones destructivas y a reflexionar con nosotros en las muchas cuestiones que nos han parecido de interés. Espero que todo el mundo encuentre este diálogo entre la ciencia y el budismo tan apasionante como lo fue para mí.



28 de agosto de 2002

PRÓLOGO:

UN RETO PARA LA HUMANIDAD

Las cosas han cambiado mucho desde la fecha en que se celebró el encuentro relatado en este libro (marzo de 2000) y su transcripción final (que concluyó en otoño de 2001). Durante la época en que se llevó a cabo este diálogo, el mundo parecía haber dejado atrás los horrores del siglo XX, y muchos de nosotros contemplábamos un futuro esperanzador para el ser humano. Luego vino la tragedia del 11 de septiembre de 2001, y, repentinamente, nos vimos enfrentados a un vívido recordatorio de que la brutalidad calculada y masiva todavía sigue entre nosotros.

Pero, por más horribles que puedan parecer este tipo de actos, no son más que un nuevo episodio de barbarie en la corriente de crueldad alentada por el odio (la más destructiva de todas las emociones) que recorre la historia. La mayor parte del tiempo, esa barbarie permanece oculta entre los bastidores de nuestra conciencia colectiva, como una presencia ominosa, aguardando el momento propicio para irrumpir de nuevo en escena. Y esto es algo que, en mi opinión, seguirá ocurriendo una y otra vez hasta que acabemos comprendiendo las raíces del odio –y del resto de las emociones destructivas– y encontremos, finalmente, el modo más adecuado de mantenerlo a raya.

Este libro relata un encuentro entre el Dalai Lama y un grupo de científicos en torno al tema de la comprensión y la superación de las emociones destructivas y puede arrojar, en ese sentido, cierta luz sobre este importante reto al que actualmente se enfrenta el ser humano. Pero el objetivo de nuestro encuentro no apuntaba, sin embargo, a descubrir el modo en que los impulsos destructivos del individuo acaban desembocando en una acción de masas, ni

tampoco la forma en que las injusticias –objetivas o subjetivas– generan ideologías que alientan el odio. Nuestro interés, muy al contrario, se centraba en un estrato mucho más fundamental que nos llevó a investigar el modo en que las emociones destructivas corroen la mente y el corazón del ser humano, y el modo de contrarrestar este rasgo tan peligroso de nuestra naturaleza colectiva. Eso fue, precisamente, lo que hicimos en nuestro diálogo con el Dalai Lama, cuya vida ilustra el modo más adecuado de afrontar las injusticias históricas.

La tradición budista lleva mucho tiempo insistiendo en que el reconocimiento y la transformación de las emociones destructivas se asientan en el núcleo mismo de las prácticas espirituales, hasta el punto de que hay quienes llegan a decir que todo aquello que disminuye el poder de las emociones destructivas es una práctica espiritual. Desde la perspectiva de la ciencia, sin embargo, la naturaleza de los estados emocionales resulta un tanto paradójica, puesto que se trata de respuestas del cerebro que, en parte, han contribuido a configurar nuestra mente y que, muy probablemente también, han desempeñado un papel fundamental en nuestra supervivencia. A pesar de todo ello, no obstante, en la vida moderna han terminado convirtiéndose en una grave amenaza para nuestro futuro individual y colectivo.

El encuentro exploró un amplio abanico de cuestiones en torno al controvertido tema de las emociones destructivas. ¿Se trata de un rasgo esencial e inmutable del legado humano? ¿Qué es lo que les confiere el poder de llevar a personas, en apariencia racionales, a incurrir en acciones de las que posteriormente se arrepienten? ¿Cuál es el papel que desempeñan en la evolución de nuestra especie? ¿Son acaso esenciales para la supervivencia? ¿Cuáles son los recursos de que disponemos para superar esta amenaza a nuestra felicidad y estabilidad personal? ¿Cuál es el grado de plasticidad del cerebro y cómo podemos orientar en una dirección más positiva los mismos sistemas neuronales que

albergan los impulsos destructivos? Y, lo más importante de todo, ¿cómo podemos llegar a superar las emociones destructivas?

Algunas cuestiones candentes

Bien podríamos decir que las primeras semillas de este encuentro se sembraron el día en que mi esposa y yo nos instalamos en una casa de huéspedes de Dharamsala (la India), en la que otro residente estaba terminando de elaborar lo que acabaría convirtiéndose en el libro del Dalai Lama *Ética para un nuevo milenio*. El editor me pidió que le comentara un primer borrador del libro que recogía las propuestas del Dalai Lama en torno a una ética secular –e independiente, por tanto, de las creencias religiosas– que se asentaba en recursos útiles para el beneficio de la humanidad, procedentes tanto de Oriente como de Occidente.

Cuando leí ese borrador, me sorprendió la estrecha relación que existe entre las tesis sostenidas por el Dalai Lama y las últimas investigaciones realizadas en el campo de las emociones. Pocos días después, tuve la ocasión de comentar con el mismo Dalai Lama algunos de esos descubrimientos y debo destacar su gran interés por la extraordinaria importancia que parece desempeñar la educación infantil en el desarrollo de la empatía, tan esencial para la compasión. Cuando le pregunté si le gustaría disponer de un resumen más completo de las últimas investigaciones psicológicas realizadas en el campo de las emociones, respondió de manera afirmativa, especificando que su interés fundamental se centraba en las emociones negativas, y también preguntó si la ciencia podía determinar con precisión la diferencia cerebral entre el enfado y la rabia.

Un año después mantuvimos una conversación fugaz mientras esperaba su turno para hablar con ocasión de una conferencia celebrada en San Francisco, y todavía mostró más interés en las llamadas emociones *destructivas*. Pocos

meses después volvimos a vernos en un breve encuentro centrado en la transmisión de ciertas enseñanzas religiosas que se celebró en un monasterio budista de New Jersey. En esa ocasión, le pregunté qué era lo que entendía por “destructivo”, a lo que respondió que se refería a la visión científica de lo que los budistas denominan los Tres Venenos (el odio, el deseo y la ignorancia) agregando que, aunque resulte evidente que la visión occidental difiere de la budista, esas diferencias son, en sí mismas, sumamente significativas.

Entonces me dirigí a Adam Engle, presidente, a la sazón, del Mind and Life Institute, para ver si el tema en cuestión podría convertirse en el objeto de alguno de los encuentros que, desde 1987, vienen celebrándose entre el Dalai Lama y un grupo de expertos con la intención de explorar las visiones de la ciencia occidental y de la tradición budista sobre cuestiones como la cosmología o la compasión, por ejemplo. Yo mismo había moderado y contribuido a la organización del tercero de esos encuentros, que giró en torno a las emociones y la salud y me parecía un foro ideal para debatir ese nuevo tema.

Cuando el consejo rector del instituto me dio luz verde para seguir adelante con mi proyecto, comencé a buscar científicos cuya visión y experiencia pudieran ayudarnos a dilucidar esa faceta inquietante, perturbadora y hasta peligrosa del ser humano. Pero no sólo necesitábamos expertos, sino también personas que supieran formular preguntas interesantes, pudieran comprometerse en la búsqueda de respuestas y fueran capaces de permanecer lo suficientemente abiertos como para sacar a la luz los prejuicios ocultos que limitan nuestro pensamiento.

Los científicos y los budistas que participasen en ese diálogo desempeñarían simultáneamente el papel de maestros y de discípulos. El Dalai Lama, como es habitual, se mostró muy interesado en conocer los nuevos descubrimientos realizados por la ciencia, y los científicos, por su parte, también se mostraban abiertos a la visión budista de

la mente, un paradigma alternativo que lleva milenios explorando con todo rigor el mundo interno del ser humano. Este cuerpo de experiencia posee un método muy exacto – que la ciencia ni siquiera vislumbra– para adentrarse sistemáticamente en las profundidades de la conciencia, al tiempo que pone en cuestión algunos de los presupuestos básicos de la ciencia psicológica actual. En resumen, pues, ese encuentro no sólo serviría para actualizar los conocimientos del Dalai Lama, sino que también supondría una indagación en las profundidades del espíritu humano en la que él (junto a otros eruditos budistas) actuaría como interlocutor de la ciencia de un modo tal que sirviera para ampliar la visión de todos los participantes.

Como suele ser tradicional, un filósofo se encargaría de comenzar determinando el marco general de nuestra exploración. Para ello pensé en Alan Wallace, profesor, por aquel entonces, de la University of California, en Santa Barbara, erudito budista y traductor habitual del Dalai Lama en esos encuentros. Luego me centré en la búsqueda del resto de los científicos.

Owen Flanagan, filósofo de la mente de la Duke University, emprendería el diálogo tratando de determinar cuáles son, desde la perspectiva occidental, las emociones más destructivas, además de la ira y del odio. Matthieu Ricard, un monje budista tibetano que también es licenciado en biología, se encargaría de presentar la visión budista de las emociones destructivas. La definición operativa de la que partimos era muy sencilla: «Las emociones destructivas son aquellas que dañan a los demás o a nosotros mismos». No obstante, a lo largo del encuentro fueron apareciendo diferentes puntos de vista en torno a las emociones dañinas y al momento y motivo de su emergencia. Tengamos en cuenta que los distintos criterios utilizados para definir lo “destructivo” dependen del punto de vista y de que la filosofía moral, el budismo y la psicología disponen de su propio conjunto de respuestas al respecto.

Paul Ekman, psicólogo de la University of California en San Francisco y experto mundial en el campo de la expresión facial del afecto, se encargó de presentar la investigación científica realizada sobre la dinámica básica de las emociones, un trampolín de comprensión muy adecuado para zambullirnos en el enigma de esa faceta tan destructiva de la naturaleza humana. Ekman aportó a nuestro diálogo la perspectiva darwiniana, según la cual las emociones destructivas perduran en nosotros a modo de vestigios de aspectos que, en algún momento de nuestra evolución, desempeñaron un papel esencial para nuestra supervivencia.

Richard Davidson, de la University of Madison y uno de los fundadores de la llamada neurociencia afectiva, nos hablaría de los últimos avances realizados en el campo de la neurociencia y compartiría con nosotros sus descubrimientos en torno a los circuitos cerebrales implicados en un amplio espectro de emociones destructivas, desde el deseo del adicto hasta el miedo paralizante del fóbico y la descontrolada crueldad del asesino de masas. Tengamos en cuenta que todos estos datos son muy prometedores, ya que sirven para determinar las regiones cerebrales que inhiben los impulsos destructivos, y aquellas otras que pueden contribuir a reemplazarlos con la ecuanimidad y la alegría.

Aunque todos los seres humanos compartamos el mismo conjunto de sentimientos básicos como parte de nuestra herencia común, existen notables diferencias interpersonales en el modo de valorar y expresar las emociones. Para proporcionarnos una visión intercultural al respecto contamos con la presencia de Jeanne Tsai, psicóloga de la University of Minnesota (que hoy en día, por cierto, trabaja en la Stanford University), sus trabajos se han centrado en las diferencias interculturales en la expresión de las emociones. Sus investigaciones nos recordaron la importancia que tiene el reconocimiento de estas diferencias para poder superar las emociones destructivas.

Pero nuestro interés no se centró tan sólo en el análisis de la dinámica de nuestras tendencias destructivas, sino