



Con un estado emocional en equilibrio nuestras decisiones serán más eficientes y ecuánimes, el habla será amable y la escucha será compasiva.

Cómo identificar nuestras emociones

Por Gabriela Moreno
(gmoreno@usfq.edu.ec)

Las emociones constituyen estados perturbadores que dificultan las relaciones, la obtención de los resultados esperados y de un estado de satisfacción personal duradero. En el transcurso de una conversación o diálogo pueden aparecer en nosotros situaciones que generan emociones negativas relacionadas con la ira, ansiedad, angustia, duda, tristeza. El objetivo es trabajar juntos para alcanzar bienestar, y esto significa sobreponerse a estos estados emocionales que generan sufrimiento e insatis-

facción. Observemos algunas definiciones y antídotos, dado que es fundamental reconocer estas emociones para disminuir su fuerza:

Introducción a la identificación de emociones negativas que interfieren en la escucha profunda y el diálogo eficaz

Los antiguos sabios de Oriente señalan que para tener una vida feliz y armoniosa es fundamental entender y disminuir la incidencia de los estados aflictivos o emociones ne-

gativas. A estos estados de la mente les llaman “engaños”, porque no representan la realidad de las cosas sino que la exageran, y hacen perder la calma mental con todas las consecuencias que esto tiene para el individuo, las empresas, la familia y la vida en sociedad.

Con un estado emocional en equilibrio nuestras decisiones serán más eficientes y ecuánimes, el habla será amable y la escucha será compasiva. La idea no es suprimir la emoción pero tampoco dejar que



Los antiguos sabios de Oriente señalan que para tener una vida feliz y armoniosa es fundamental entender y disminuir la incidencia de los estados aflictivos o emociones negativas.



la mente sea controlada por ella realizando acciones de externalización dañinas. La forma de tratar la emoción debe ser gentil: un camino intermedio que invite a reconocer su existencia (admitir que uno está enojado, por ejemplo) y luego trabajar con la mente para disolver esa emoción y convertirla en un estado positivo sin externalizarla para no causar daño o, lo que es peor aún, darle un mensaje a la mente que puede seguir teniendo ese hábito (por ejemplo gritar cuando se está enojado), dando lugar en el futuro a continuar profundizando esta acción negativa no virtuosa causando estragos muy vastos.

Vamos a utilizar las caracterizaciones que realizan la venerable Thubten Chodron (2004) en su libro *Los factores mentales*, y Kathleen Mc Donald (2011) en un compilado interno denominado *Working with disturbing emotions*. También proponemos pequeños ejercicios de aplicación que nos parecen prácticos para desarrollar el hábito saludable de la escucha compasiva y también para la vida en nuestras actividades diarias.

Las definiciones se extrajeron de estas fuentes y se corresponden con el estudio de la mente que realiza la tradición tibetana, la cual distingue tres emociones principales: el deseo muy fuerte llamado aferramiento o apego, la ira y la ignorancia. Dentro de estas emociones-raíces se encuentran otras 20 llamadas secundarias.

Las tres emociones principales:

1. Apego o deseo intenso: exagera el atractivo de los objetos porque se les atribuye una capacidad de brindar satisfacción y causar felicidad, por lo que se desea adquirirlo y retenerlo lo antes posible.

2. Ira: es un estado que perturba la mente queriendo hacer daño porque percibe el objeto de una manera exageradamente negativa. La ira surge cuando: alguien nos hace daño, cuando hacen daño a un ser querido o cuando alguien ayuda a alguien que no nos gusta.

3. Ignorancia: es un estado perturbado y confundido de la mente que percibe la realidad de las cosas de una manera no adecuada.

A continuación presentamos una pequeña definición de las veinte emociones negativas secundarias y unos ejercicios sencillos para facilitar la comprensión:

1. AGRESIVIDAD: (beligerancia, impulso de hacer daño; relacionada con la ira)

Aparece cuando el enfado crece y se siente un gran impulso de hacer daño a otro ser cometiendo actos violentos casi de inmediato. Lleva el pensamiento de enojo a la acción.

Ejercicio recomendado: pensar en alguna película famosa donde encontremos un ejemplo de violencia y también algún episodio en el tráfico vehicular del que hayamos sido testigos.

2. RENCOR: (enojo durante un lapso de tiempo prolongado; relacionado con la ira)

Aparece cuando se guarda en la mente el daño que nos ha realizado una persona y existe un deseo de revancha: ha surgido el resentimiento. El rencor hace que estemos enojados de manera repetida, que pensemos en el daño que nos han hecho y produciéndonos un bloqueo en la relación con la persona.

Para reflexionar: En primer lugar, si la otra persona cometió un error o nos lastimó, esa acción produjo un daño en su mente, en su interior, por lo que en lugar de sentir enojo se debería sentir compasión y paciencia hacia ella. En segundo lugar, con relación a nuestro sentimiento de rencor podríamos pensar: ¿cuál es el beneficio que obtenemos al continuar con esa emoción negativa de ira en nuestro interior? Muchas veces con solamente reconocer esta emoción se libera mucha energía que a su vez podrá ser utilizada en otras actividades beneficiosas para nuestra salud mental. Lamentablemente, muchas veces sentimos un cierto placer en mantener rencor y

no nos damos cuenta el daño que nos estamos haciendo; se relaciona con el orgullo.

Ejercicio recomendado: recordar algún episodio donde nos enojamos y reconocer si aún existe sentimiento de enojo.

3. ENCUBRIMIENTO: (negación de nuestros errores; relacionado con la ignorancia)

Aparece cuando nos descubren algún error y nos negamos a admitirlo. Este factor mental hace que no podamos reconocer nuestras faltas y así dejar de cometerlas. Sin admitir el error no hay forma de corregirlo. Se podría solucionar adoptando conductas honestas y sinceras.

Ejercicio: Recordar algún episodio donde una persona con buena voluntad nos encontró una falta que nos negamos a admitir, pero que luego, con el paso del tiempo, nos dimos cuenta que esa persona nos había dicho algo cierto pero que en aquel momento no quisimos reconocer.

4. ANIMOSIDAD: (insulto o sarcasmo hacia los que sacan a relucir nuestros errores; relacionada con la ira)

Aparece cuando tenemos la intención de cometer un daño a través del lenguaje verbal porque no admitimos o no nos arrepentimos de una falta. Hay una motivación para herir, que se materializa a través de la fuerza de la beligerancia y el resentimiento. Muchas veces se manifiesta en el espacio familiar (ridiculizamos, insultamos, usamos sarcasmo).

Se utilizan palabras groseras o que sabemos que provocarán dolor en el que las recibe, y además porque se siente una satisfacción al decir las porque se logró el efecto de fastidiar al otro.

Ejercicio: pensar en algún episodio familiar donde nos burlamos de alguna característica física o mental de ese familiar en público. Este familiar, por su cercanía, conoce muy bien nuestras flaquezas.

5. CELOS: (se sufre al observar las buenas cosas que le suceden a otros; se relaciona con la ira y el apego).

Los celos aparecen cuando tenemos un gran deseo por ciertas situaciones o cosas que tienen otros y deseamos tenerlas nosotros. Existe enojo al no darse la situación que nuestra mente desea que suceda, por eso es una mezcla de deseo y de rabia. Un antídoto poderoso es



sentir alegría cuando a otro le va bien. Este sentimiento positivo de generosidad nos protege del sufrimiento mental que producen los celos, lo que nos lleva a lo que se conoce como regocijo. Alegrarse de la felicidad de los demás es el remedio más inmediato y eficaz que existe en el planeta Tierra para combatir al sufrimiento que tiene el que se centra completamente en sí mismo. El regocijo es gratis, indoloro y no requiere de esfuerzo. ¿Qué más se le puede pedir a esta medicina?

Ejercicio: Recordar alguna situación en la que nos enojamos al ver que otra persona obtenía algo que nosotros queríamos (un ascenso,

una beca, una pareja, un cliente importante, un diploma, una buena reputación...)

6. AVARICIA: (apego a las posesiones, falta de desprendimiento; relacionada con el deseo o apego)

En esta emoción queremos guardar nuestras posesiones o conocimientos, nos cuesta dar y compartir. La avaricia tiene que ver con estar centrados en nosotros mismos. Algunas veces la avaricia o la codicia se manifiestan no gastando dinero en cosas que realmente necesitamos o cuando no usamos artículos para no gastarlos o conservarlos (ropa nueva en el closet). El antídoto natural es pensar en los demás y salir de ese estado de estar “centrado en uno mismo”. De esta manera, al ponerse en los zapatos de la otra persona se hace más fácil practicar la generosidad porque se siente que ella es parte de nosotros mismos, y que su felicidad es también la nuestra.

Ejercicio:

a. Recordar algún episodio donde la persona se niega a gastar su dinero o de regalar su ropa usada que no está utilizando a pesar de tener grandes posesiones o fortunas, y reflexionar si esa actitud

genera felicidad o sufrimiento en el largo plazo.

b. Recordar una situación en la que colaboramos con alguna causa virtuosa (teletón, beneficencia, ayuda a un proyecto humanitario, etc.) y compartir cómo nos sentimos luego de haber practicado la generosidad aportando nuestro tiempo y recursos.

7. PRETENSIÓN: (se muestran cualidades que no tenemos, se proyecta una imagen falsa; relacionada con la ignorancia y el apego)

Aparece cuando sentimos necesidad de recibir respeto por una cua-

lidad que verdaderamente no tenemos, o un conocimiento o habilidad que no poseemos. Se exagera una cierta experiencia o cualidad para recibir reconocimiento y admiración.

Ejercicio: Recordar alguna aventura o experiencia que tuvimos y que al contarla a nuestros amigos o familiares la exageramos para que nos admiren y alaben.

8. DESHONESTIDAD (se esconden cualidades negativas, se proyecta una imagen falsa; relacionada con apego e ignorancia) Aparece cuando mentimos para recibir respeto o beneficios, escondemos faltas que tenemos, o las disimulamos. El medio de vida correcto tiene que ver con el antídoto a la deshonestidad porque genera una tranquilidad y satisfacción más profunda.

Ejercicio: recordar una situación de alguien que haya mentido para obtener algún beneficio (puede ser algún caso de un diploma falso o un ocultamiento del origen ilícito de ingresos o un caso de soborno)

9. ARROGANCIA: (sentido de suficiencia, "somos lo máximo"; relacionada con el apego)

En este factor mental desarrollamos un sentido muy fuerte del ego y estamos complacidos con nuestras virtudes, belleza, conocimientos o con nuestras riquezas materiales y nos mostramos orgullosos de todo esto. Creemos que no necesitamos mejorar en nada para desarrollarnos como seres humanos, y existe un cierto desprecio hacia los demás y sus situaciones.

La arrogancia cree que las cosas son permanentes cuando en la realidad no lo son (autoridad, belleza, posición social, etc.). En esta emoción no se tiene en cuenta cómo son las cosas en la realidad, es decir, que

la educación recibida es resultado del trabajo de familiares, maestros, administrativos, panaderos, taxistas...etc. o que la buena salud es el resultado de quienes nos han cuidado y alimentado; y así con todo lo que tenemos o somos, ya que los seres humanos somos interdependientes, no somos seres aislados que recibimos por paracaídas lo que tenemos o somos.

Ejercicio: Recordar algún ejemplo donde la persona no desea recibir ningún consejo porque se siente autosuficiente. Puede ser un jefe que pide consejo pero que luego desconoce lo que le presenta sus subalternos con el juego de "Sí,



pero..." y de esta manera no acepta ninguna sugerencia.

10. CRUELDAD: (emoción que produce un daño a los otros; relacionada con ira)

La crueldad involucra la acción de premeditación y la situación misma de dañar a otro. También se incluye el regocijo experimentado cuando leemos que se ha hecho un daño (muchas veces surge este sentimiento al leer o ver crónicas rojas).

Ejercicio: Recordar algún episodio donde la gente aplauda la muerte

de un animal o de un ser humano. Puede ser también el maltrato animal que existe en algunas empresas o circos. Pensar en la importancia de la compasión y de la práctica de la no violencia.

11. DESVERGÜENZA (relacionada con el apego, el odio y la ignorancia) Aparece cuando la persona no encuentra razón para no hacer algo, no ve mal realizar una acción dañina. No le da pena consigo mismo ni miedo de verse en una situación negativa. Por ejemplo, sentir que no hay razón para no tomar cerveza y conducir un vehículo

Ejercicio: pensar en alguna ocasión en la que pusimos en peligro nuestra vida o la de algún otro ser por no encontrar una razón válida a priori para realizar una acción.

12. DESCONSIDERACIÓN (relacionada con el apego, el odio y la ignorancia)

Aparece cuando la persona comete alguna actividad perjudicial sin tener en cuenta la opinión o desaprobación de otros, como por ejemplo entrar con zapatos a una habitación japonesa con tatami.

Ejercicio: pensar en alguna oportunidad que no respetamos alguna costumbre importante para la otra persona y que ésta se sintió incómoda por nuestro accionar.

13. PESADEZ MENTAL (relacionada con la ignorancia)

Aparece cuando hay falta de claridad, letargo, y la mente y el cuerpo sienten pesados. muchas veces produce adormecimiento y nos encontramos soñando despiertos. Es difícil concentrarse y enfocarse en el objeto de la atención, y a veces hace que se haga difícil seguir el hilo de una conversación.

Ejercicio: recordar alguna ocasión en la que no teníamos motivación para realizar alguna actividad y nos sentimos aletargados y desconcentrados.

14. AGITACIÓN MENTAL (relacionada con el apego o el deseo fuerte). Aparece cuando la mente es direccionada hacia un objeto por el deseo o el apego, e induce a la mente a querer el objeto obstruyendo el estado de calma mental. Un ejemplo podría ser cuando aparece una nueva versión de un aparato electrónico que suscita una agitación mental muy grande en un adolescente que quiere inmediatamente adquirirlo.

Ejercicio: recordar alguna oportunidad en la que quisimos obtener algún objeto material con un deseo muy grande y nos quitó la paz mental.

15. INCREDELIDAD (relacionada con la ignorancia). Aparece cuando no creemos en cosas que son verdaderamente valiosas, no tenemos convicciones firmes, no tenemos fe. Es la base de la pereza.

Ejercicio: recordar algún episodio en el que deseamos realizar una actividad que hoy reconocemos que hubiera sido de beneficio para nosotros y la comunidad.

16. PEREZA (relacionada con ignorancia). Aparece cuando no hay entusiasmo para realizar una acción valiosa.

Distintos tipos de pereza:

- Desánimo: pensamos que no podemos realizar bien una actividad, no creemos en nuestro potencial. Puede que se caiga en un estado depresivo. Muchas veces no empezamos una actividad y la abandonamos antes de empezarla pensando que "posiblemente no la culmine, así que mejor ni la empiezo".
- Dejadez: dejar las cosas para mañana, postergar una actividad.
- Distracción en actividades superfluas: No jerarquizamos las actividades importantes en la vida

y dedicamos mucho de nuestro tiempo a actividades que no generan un crecimiento personal.

- Abandonar la actividad a medio camino: sentimos que no se dan los resultados rápidamente, hay un déficit de paciencia.
- Dormir en demasía: cuando se exagera el reposo y se duerme casi todo el día.

Ejercicio: plantearse ejemplos en nuestra vida donde aparecieron estos tipos de pereza.

17. IMPRUDENCIA (relacionada con el deseo, la ira y la ignorancia)

Aparece cuando nos involucramos, sin tomar conciencia, en acciones no virtuosas, y no respetamos a las virtuosas. Tampoco cuando dejamos de evitar que se lleven a cabo acciones negativas, o cuando no hay escrúpulos en cometer una acción negativa.

Ejercicio: recordar alguna oportunidad en la que cometimos una acción no virtuosa sin importarnos que era una acción negativa que afectó a otros.

18. OLVIDO (relacionado con la ignorancia)

Aparece cuando nos distraemos con otra cosa u actividad. Por ejemplo, cuando recordamos una aflicción y esto causa que olvidemos la acción virtuosa que estábamos realizando.

Ejercicio: recordar una aflicción que nos afecta especialmente y pensar si al recordarla afecta las actividades que realizamos en el trabajo o en otra actividad valiosa, dado que frecuentemente nos distraemos recordando lo que nos pasa.

19. DESATENCIÓN (relacionada con la ignorancia)

Aparece cuando se pierde la introspección o alerta. Hay falta de atención y puede resultar la base para infringir códigos de ética.

Ejercicio: recordemos alguna oportunidad en la que no estuvimos alertas a una situación.

20. DISTRACCIÓN (relacionada con el deseo, la ira y la ignorancia) Aparece cuando no hay capacidad de enfocarse en el objeto. Es el tipo de mente que se dispersa por aquí y allá.

Ejercicio: recordar alguna ocasión en la que nos pusimos a estudiar y pasaban las horas, y no podíamos seguir concentrándonos mucho tiempo en el objeto que teníamos delante por continuas distracciones mentales.

Esta pequeñísima descripción es para tener una idea de las emociones que sentimos. Ahora la pregunta es: ¿cómo se las puede manejar y trabajar?

Pasos recomendados para trabajar con las emociones:

- Reconocer e identificar la emoción (reconocer que estamos teniendo iras).
- Tener una actitud sana y balanceada hacia nuestras emociones (no sentirse culpable y ser demasiado críticos; se dice que la culpa es una forma de orgullo).
- Trabajar con las emociones empezando por una, la más fuerte, no con todas a la vez. Una muy buena opción es la meditación, ya sea en la respiración que provoca calma, o realizando meditaciones analíticas que ayudan a aplicar antídotos para cada situación.

Referencias

Chodron, T. (2004). *Los factores mentales*. Segunda edición. Alicante: Ediciones Dharma.

Mc Donald, K. (2011). *Working with disturbing emotions*. Compilado interno. India: Root Institute.