

# Las emociones, los sentimientos y la senda espiritual



No somos máquinas pensantes que sienten,  
más bien somos máquinas sensibles que piensan.  
– A. Damasio

En esta ocasión vamos a hablar de las emociones y los sentimientos en toda senda espiritual.

Como siempre, hay bastante lío lingüístico al respecto, el habitual caos surgido de sobre-conceptualizar usando además palabras ambiguas. Nada nuevo, ocurre en todos los ámbitos de la espiritualidad. En neurociencia han avanzado un poco más en esto, y vamos a aprovechar algo de su rigurosidad.

Empezaremos distinguiendo emociones de sentimientos.

Usaremos aquí una definición de emociones y sentimientos bastante parecida, o quizá la misma, que muchos autores neurocientíficos:

•**Emoción:** es un conjunto de respuestas neuroquímicas, eléctricas y hormonales (muy rápidas) que nos llevan a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo o interno. Son respuestas relativamente directas de sistemas fisiológicos. Para tener emociones no hace falta más que cerebro reptiliano y límbico, la parte más primitiva de nuestro cerebro.

•**Sentimiento:** es el resultado de la evaluación de una emoción o conjunto de ellas. Por evaluación quiero decir que la inteligencia se hace consciente de la emoción o emociones, y les asigna características adicionales. En el caso humano sin duda también características conceptuales. Eso permite que exista una gestión inteligente y a menudo conceptual de las emociones y en general caracteriza y explica (o lo intenta) un conjunto de emociones que ocurren en distintos momentos en el tiempo.

Para tener sentimientos, por tanto seguramente hace falta neocortex (la parte más evolucionada del cerebro).

Un ejemplo:

- Si viendo a alguien siento mariposas en el estómago. Eso es una emoción.
- Si tras ocurrir eso o mientras ocurre, o cuando ocurre por tercera vez, concluyo que estoy enamorado de él. Eso es sentimiento.

Se dice por ejemplo que solo hay cuatro emociones, no sé si es cierto: tristeza, enfado, alegría y miedo. Otros incluyen el asco y la sorpresa. En todo caso no más de diez.

Aunque estrictamente seguramente deberían mapearse las emociones a los neurotransmisores o hormonas que las generan y por tanto deberían haber tantas como neurotransmisores que desencadenan emociones o combinaciones inevitables de ellos (es decir, cuando dos neurotransmisiones siempre se disparan juntos). No sé si hay estudios en esa línea.

Así que si buscas amor, o compasión, o envidia, o resentimiento, etc... como emociones, no las encontrarás.

Son sentimientos.

Y son sentimientos, por decirlo lo más sencillo posible, porque tratan de emociones pero añaden "algo más" a la pura química corporal. Ese algo más, por ahora dejémoslo aquí, es siempre procesado mental de un tipo u otro... ya no hablamos solo de fisiología.

En cierto artículo se afirma que se pueden describir tres mil (¡3.000!) sentimientos en lengua inglesa (aunque matizan que solo 500 son habituales).

Como casi siempre, las palabras no nos ayudarán mucho si no las matizamos antes, pues sus significados aceptados son borrosos y se solapan.

Por ejemplo el miedo puede ser emocional o sentimental (por decirlo de alguna manera) y no tenemos dos palabras para distinguirlos.

Si veo una serpiente sobre mi al despertarme, tendré una emoción de miedo notable, pues nuestra vida podría estar en riesgo. Se inyectará adrenalina en nuestro organismo y ocurrirán a la velocidad del rayo diversos cambios fisiológicos notables. Esto es claramente una emoción.

Pero seguramente diré que "he sentido miedo", raramente dirá alguien "me he emocionado".

Ahora bien cuando estando en casa tranquilamente digo "las serpientes me dan miedo" estoy expresando un sentimiento. Y sin embargo diremos que estamos "expresando un miedo", así que en el caso de la palabra "miedo" se usa indistintamente para emociones y sentimientos...

Veamos algunas características que no tiene la emoción-miedo y sí el sentimiento-miedo para entender mejor que es eso de "caracterizar la emociones".

Para poder decir "las serpientes me dan miedo" he tenido que:

- Vivir e identificar situaciones de miedo en las que participaban serpientes.
- Hecho una deducción aunque intuitiva y obvia, de que son ellas las que me han provocado esa emoción.
- Creado una previsión en el futuro de que "si veo otra, me va a pasar lo mismo".
- Modificado nuestras pautas de comportamiento, por ejemplo evitando los lugares con serpientes.

Y en el camino también:

- Hemos tenido que crear algo así como una categoría universal que llamamos "serpientes" y no lagartos o lombrices. Al que asociar esa emoción. Esta categoría no tiene por que ser sencilla, por ejemplo pueden darte miedo las serpientes grandes, pero no las pequeñas culebras acuáticas.
- Hemos asociado esa imagen mental de las serpientes a la emoción, de tal manera que solo imaginar serpientes, brota algo de miedo.
- Creado un contenido mental conceptual que es "a mi me dan miedo las serpientes". Este tipo de contenidos construyen lo que creemos ser: así soy yo. Es mi forma de ser...

Etc...

Digo etcétera, porque esta lista no pretende ser exhaustiva, solo pretende mostrar que para convertir emociones en sentimiento, lo que cambia básicamente es que se añade procesado y construcciones mentales.

Muchos de estos procesos no son conscientes, así que perfectamente puede parecernos que "eso ocurre, pero no lo hago yo..." es de alguna manera, más instintivo.

"Yo no decidí que no me gusten las serpientes", eso suena muy razonable, pero si no fuiste "tú" ¿quién fue y cual es tu relación con él?

Como siempre que hablamos de "yoes", la paradoja no tarda en surgir... Mejor dejar los "quienes" solo a efectos utilitarios...

Pero sin duda hace falta un cierto nivel de inteligencia para tener sentimientos, por eso hace falta algo más que un cerebro reptiliano y límbico.

Aunque es instintivo, no es lo mismo que mover la rodilla cuando la golpean (un acto reflejo), eso se parecería más a las emociones. El sentimiento es un paso más allá en nuestra capacidad.

Es decir, podemos ver el sentimiento como una gestión inteligente (hasta cierto punto) de las emociones.

Cuanto más evolucionado sea un animal, más nos parece que quizá tiene sentimientos como nosotros. Así que nuestra empatía con ellos podrá ser más fácil.

Es más fácil empatizar con la lealtad de un perro que con la reactividad de una serpiente o un pez. No hace falta ni hablar de insectos... de los cuales podríamos incluso llegar a dudar de si tienen alguna emoción o son solo "robots" biológicos.

Se ha dicho mil veces que las emociones son "lo que nos mueve", porque además ese es el origen de la palabra en latín, y la ciencia sigue reforzando esa idea. Así pues las emociones son muy importantes para hacer cualquier cosa, y si son importantes para hacer cualquier cosa, entonces también lo son en la evolución espiritual.

Si recordais un artículo reciente, se decía que el cerebro es básicamente una máquina de predicción. Poco a poco se va descubriendo que eso es así hasta tal nivel, que incluso la percepción seguramente es una herramienta de predicción que es matizada por los sentidos y no al contrario, como tendemos a creer...

En ese sentido, los sentimientos, de nuevo pueden verse como una herramienta de predicción de emociones. No es que sirvan solo para eso, pero es una de sus características.

Las emociones son rápidas y puntuales, si dejan algún rastro, son rastros fisiológicos que se disiparán en segundos o minutos. Su aparición es notablemente subconsciente, o incluso inconsciente, nuestro control sobre ellas es reducido, aunque puede aumentarse con el entrenamiento espiritual.

Todos los sentimientos son construcciones mentales asociadas a emociones. Y aparecen como una herramienta predictiva de emociones.

Quizá esta visión del sentimiento no parece intuitiva, pero, dejando de lado si el sentimiento además tiene otras misiones, está claro que el sentimiento nos permite preveer emociones futuras para buscarlas o eludirlas.

Por ejemplo, si concluyo que estoy enamorado de X, eso me permite saber cuando voy a notar mariposas en el estómago. No será viendo a Y, será viendo a X...

Si concluyo que odio las arañas, eso me permitirá eludir verlas, y eludir el miedo que me provocan, etc...

Si concluyo que envidio lo que tiene Z, eso me llevará a crear estrategias para conseguir eso.

Etc...

La diferencia entre emoción y sentimiento, es parecida a la diferencia entre táctica y estrategia.

Si me limito a sentir emoción (y no tengo sentimientos) cada vez que ocurre una pero no concluyo nada más, reaccionaré adecuadamente en el momento pero no pasará nada más a posteriori.

Por eso el cerebro reptiliano-límbico (el de las emociones) se dice que sirve sobretodo para luchar-huir-comer-reproducirse, etc... acciones muy directas, que se satisfacen o resuelven al momento.

Pero si queremos tener estrategias más sofisticadas que esas reacciones casi instintivas ante estímulos directos, deberemos construir algo más complejo.

La estrategia de ese tipo que nos viene de fábrica se llama sentimiento y por eso la caracterizo como parte de la inteligencia y a menudo conceptual (o con una parte conceptual).

Esta visión del sentimiento podría repeler a alguien por su frialdad, pero realmente no le resta ni un ápice de maravilla y belleza, el amor es maravilloso y también lo es la felicidad, aunque uno sea un procesado mental y el otro una hormona o neurotransmisor.

Parte de la repulsión al respecto de entender que los sentimientos son procesado mental parte de la asociación tradicional y errónea de mente con intelecto. Que un sentimiento sea puramente intelectual nos repele. Pero es que no lo son.

Lo que es interesante entender es que en la mente hay mucho más que el intelecto, y sí, insisto, el amor es procesado mental y es maravilloso. La empatía solo puede ser procesado mental (¿neuronas espejo?) y es maravilloso, etc...

Si alguien viviera en el más puro ahora no tendría sentimientos, solo emociones, porque los sentimientos son precisamente una deducción temporal a partir de las emociones. Por tanto requieren de memoria, de tiempo.

Por suerte, ni tan siquiera los animales superiores, viven en un ahora total, sin contexto. Ni nadie por mucho que se esfuerce, más que en samadhi, puede estar en un ahora absoluto.

Por eso tu perro te reconoce tras un día sin verte y se emociona. Porque el sentimiento de lealtad y amor resurge en él al verte, un sentimiento de lealtad construido en el tiempo. Y por eso no siente lo mismo por todo el mundo... Sin ese mecanismo el perro "no tendría dueño", gozaría al recibir comida o caricias, no importa de quién, pero no podría ir más allá de eso...

Podríamos decir que aquí la clave es la memoria pero incluso podría reconocerte como alguien conocido, si tiene memoria, pero si no hay sentimiento asociado a ese recuerdo de ti, no habría reacción emocional previa al estímulo placentero.

Es decir, si esa memoria no se asocia a un sentimiento no servirá para "movertte". Y de hecho está por demostrar que todos los animales (o alguno) tenga memoria episódica, así que sin memoria episódica (recuerdos de una vida pasada), al perro solo le queda asociar el sentimiento a la cara o detección del "dueño", que es lo que hacemos también cuando nos enamoramos.

Cuando nos enamoramos de alguien, al volverlo a ver no es que nos pongamos a recordar episodios de nuestra vida juntos, sino que la propia visión de la persona se asocia de forma directa a un sentimiento y al verlo es rescatado todo el conjunto.

Y es por eso también por lo que el ser humano puede vivir sin apenas memoria episódica o muy poca, pero ese es otro tema y ya se trató.

Por eso alguien con Alzheimer puede no recordar nada de su vida, pero una canción de su juventud le emociona tremendamente. Su memoria episódica no está, pero su asociación entre esa música y emoción aún permanece, por las razones que sean.

Bien, las emociones nos mueven pero también los sentimientos. Básicamente porque nos llevan a buscar o eludir emociones. Y por tanto son el segundo nivel de complejidad que nos mueve...

Así pues emociones y sentimientos son nuestros movilizadores y, esto es más sorprendente aún, probablemente no hay otros movilizadores... Esto es muy relevante: probablemente NO hay otros movilizadores.

Esto es sorprendente porque todos solemos asumir, que nuestro intelecto o raciocinio es quien nos mueve. Al menos es uno de los factores movilizadores.

Pero no. No lo es.

Es justo al revés, las emociones y sentimientos nos pueden llevar a razonar...

Y ciertamente razonar nos puede llevar a evocar sentimientos y estos crear emociones que nos muevan, pero el razonar no nos mueve si no hay emoción. Esa sería la cadena causal propuesta.

Es demostrable, y la ciencia lo ha visto gracias a sujetos con problemas o lesiones, que uno puede tener clarísimo a nivel racional que debe huir o hacer determinada acción, pero si por algún problema, no puede asociar emoción o sentimiento a ese argumento, esa acción no va a ejecutarse. Esto ocurre, claro, por lesiones en el sistema límbico. El neocortex (razonamiento de alto nivel) puede estar sanísimo... y funcionando... y razona bien... pero no sirve de mucho...

Sin emociones seríamos la pasividad perfecta. La apatía perfecta.



De alguna manera, el intelecto puede matizar el curso de acción, pero no dispone de la gasolina para llevarla a cabo, esta la ponen las emociones y los sentimientos. Y es cierto que el intelecto los puede desencadenar, pero es interesante conocer la cadena causal pues nos da pistas sobre...

Últimamente leo mucho que se ha «descubierto» que la emoción es fundamental para el aprendizaje. Hay que emociar en las escuelas. Bueno, pues ahora ya sabemos por qué... Básicamente sin emoción no hay motivación para hacer nada... se sabe que incluso la toma de decisiones (que realmente no es más que otra forma de acción) depende de la emoción. Se sabe que la atención depende de la emoción, etc...

Me pregunto hasta que punto el famoso TDAH es un transtorno emocional. Es decir, que la falta de atención es debida a falta de motivación tan habitual hoy día... y esta es debida a falta de emoción. Veremos que se concluye en el futuro... En todo caso vuelvo a divagar...

Bien, si la emocioness nos mueven, está claro que para movernos en una dirección determinada harán falta emociones, y eso aplica igual en el camino espiritual, para caminarlo nos harán falta emociones.

Así pues es un grave error pensar en el camino espiritual como un camino frío y sin sentimientos, o incluso un camino para erradicarlos. Esa es una gran receta para acabar abandonando ese camino espiritual o convertirlo en una rutina apática. Ese es uno de los riesgos de las doctrinas menos emocionales, más frías.

También es interesante ver que al principio, el camino espiritual puede estar movido por un sentimiento de huida de las emociones negativas. No en vano algunas doctrinas, marcan su objetivo en la liberación del sufrimiento (que es un sentimiento aunque muy genérico).

Pero si por el camino desaparecen también las emociones positivas, sin duda el camino acabará siendo abandonado. O quizá peor, convertido en una mera rutina sin vida, interés, ni emoción, apática igual que otras tantas en nuestras vidas, que hacemos como robots, porque son patrones repetitivos adquiridos sin apenas emoción.

Esta situación no debe ser rara para muchos. Es ese retomar el camino espiritual «cuando estoy mal» y ese darse cuenta meses después de que «se ha abandonado» porque la cosa ya no va tan mal...

Incluso es posible ver que esa gran aportación del budismo Mahayana: la compasión infinita del Bodhisattva, es el añadido de un sentimiento positivo que pueda perdurar tanto tiempo como sea necesario para que nuestra senda espiritual no se diluya en la ausencia de sentimiento. Hacemos lo que hacemos por algo, y ese algo es la compasión y amor por todos los seres sintientes, no porque me encuentre peor o mejor y quiera cambiar eso, lo cual es eventual...

Otra anécdota, no hace mucho leyendo un texto que me enviaron, una secta Theravada indicaba que estaban logrando muchos mejores resultados en el cultivo de Jhanas si en lugar de usar la respiración como objeto de la concentración se usaba [Metta](#) que ami me gusta traducirlo como "cariño o ternura". Bien, de nuevo, en el contexto de todo lo explicado hasta aquí ya es obvio por qué... ¿no?

De M. Ricard se dice que es la persona más feliz del mundo, se dice eso porque se detectaron notables niveles de felicidad mientras meditaba y como objeto de la meditación usaba la compasión. ¿Quién no querría estar en su lugar?

¿Cómo se hace esto? Pues simplemente identificando la emoción positiva, y manteniendonos en ella. No hace falta más.

Por eso, para practicar Metta o compasión se nos pide a veces sonreír, pues se sabe que forzar la sonrisa activa los centros mentales de la felicidad. Una vez estos desencadenan la emoción fisiológica mínima, la chispa. nos basta mantenernos ahí centrados en ella, sumergidos en ella para potenciarla, viviéndola, disfrutándola sin ningún otro objeto que nos distraiga. Nos hemos de fundir en ella. Ser ella. Olvidarnos de todo excepto de que somos compasión.

De alguna manera nos entrenamos en ser felices.

Así pues el camino espiritual puede y debe re-alimentarse con emociones y sentimientos positivos, por una doble razón. Por su valor intrínseco y por su valor motivador para proseguir un camino de serenidad y paz.

Inmerso ya en la propia práctica formal, sea cual sea la tuya. Esta va a ser muy diferente si hay emoción o no.

Cuando se dice "poner interés en..." en realidad no es otra cosa que "poner emoción (positiva) en...".

En tu práctica ha de haber interés, ha de haber emoción. Has de crear un sentimiento a su respecto, para que no se abandone o se convierta en una rutina muerta.

La maestra de Adyashanti preguntaba a este si su práctica "estaba viva". Se refería a esto.

Esa vitalidad en la práctica, el interés en la práctica es emoción. El día que estés practicando y lo único que te apetezca realmente en ese momento sea estar ahí, en tu práctica, nada más, el salto será cuántico.

Ese es el rol de las emociones y sentimientos positivos para nuestra senda, pero ¿y los negativos?

Por supuesto las emociones negativas nos sacan de la práctica. Y de nuestro equilibrio en el día a día.

Las emociones negativas no son demasiado diferentes de lo que el budismo llama los cinco venenos. Y son realmente venenos fisiológicos. Hoy día la medicina ya nos dice que emociones como el estrés (miedo de baja intensidad, básicamente) son perjudiciales para nuestro organismo de forma física.

Así que son realmente venenos. ¿Te conviene irlos tomando con tanta frecuencia?

Pero ¿es posible evitarlos?

¿Cómo trabajamos las emociones y sentimientos negativos?

Pues de forma diferente en función de si es emoción o sentimiento.

Cómo hemos dicho, la emoción es rápida y fisiológica. No es demasiado diferente estresarte a que te inyecten cafeína... y no se puede gestionar de forma demasiado diferente.

Una vez se ha desencadenado una emoción (que puedes imaginar como que has tomado un veneno inadvertidamente) cualquier trabajo conceptual es inútil para eliminarla, solo puede empeorarla, realimentarla y mantenerla en el tiempo.

Así que la mejor estrategia es descartar todo pensamiento al respecto y centrarnos en la sensación física, pero de una manera muy diferente a como nos centramos en las emociones positivas. En este caso seremos siempre un observador externo de ellas, y nuestro objetivo observándolas será el verlas lo más objetivamente posible como lo que son, ¿qué es esto que siento? ¿es un hormigueo en el estómago? ¿o un vértigo en la cabeza? ¿o un pinchazo en el plexo solar? Y no añadir nada más a esa observación.

Descartad de raíz cualquier relación con nada mental. Y no nos fundimos con la emoción sino que somos observadores neutrales de ella. Observadores neutrales, externos y separados de ella.

Esto es *mindfulness* y espero que con la práctica y el tiempo se logre desarrollar la sensibilidad interna para captar la diferencia entre lo sugerido para las emociones positivas y las negativas, porque es fundamental.

Pero con las emociones negativas nos queda un trabajo más. Y es entender el sentimiento que nos las provoca.

Para empezar ya es mucho si somos capaces de entendernos lo suficiente para saber que tipo de sentimiento nos provoca esas emociones aflitivas que rompen con nuestra paz. Esto nos parece evidente, y lo único evidente es nuestro auto-engaño al respecto.

Si crees que sabes porque surgen todas tus emociones, entonces con seguridad estás equivocado y es un gran problema porque no te investigarás...

Realmente de gran cantidad de emociones no tenemos ni idea de por qué surgen y nuestro juicio al respecto suele ser erróneo. Y claro, al no equivocarnos, no actuamos sobre el problema origen y no hay cambio.

¿Es odio? ¿a quién? ¿Es miedo? ¿a qué? ¿A que se debe este nerviosismo que sentía hace unos minutos? ¿Por qué me he peleado hace un momento con otro conductor del atasco? ¿tiene la culpa el conductor u otra cosa?

Etc...

El sentimiento tiene una componente mental por eso puede ser tratado mentalmente.

La emoción no tiene una componente mental por eso no puede ser gestionada mentalmente.

Pero el sentimiento desencadena emociones, así que es importante trabajar con él.

Una vez identificado el sentimiento lo mejor posible podremos analizar conceptualmente si ese sentimiento tiene sentido, si es íntegro con mi ética, si es irracional, en qué se basa, etc... cada caso es único.

A menudo el sentimiento surge por patrones de comportamiento adquiridos que muchas veces ya han perdido todo su sentido. No solo no ayudan sino que son un problema, además de torturarnos son inoperantes o ineficientes. Pero hay que verlos para cambiarlos. La inconsciencia nos condenaría a un eterno retorno a esos patrones reactivos a los que nos hemos acostumbrado.

Y como hemos visto la emoción no puede eliminarse una vez surgida, por tanto la única tarea preventiva posible ocurre a nivel de sentimiento.

Cambiar nuestros patrones de reacción aflictivos es purificación. Y eso implica también cambiar sentimientos.

Cada vez que sientas odio o algún sentimiento negativo y creas que es correcto y adecuado, porque "se lo merece" o porque "está justificado", o porque sino "me toman el pelo" o porque "han empezado ellos" estás cometiendo una grave falta contra ti mismo y lo vas a notar incluso a nivel de práctica formal. No pasará desapercibido el retroceso, si te observas ese día.

La compasión (o el amor entendido correctamente) implica la ausencia de (o lucha contra) todo sentimiento negativo hacia el prójimo y hacia ti mismo. Y es por eso que es un sentimiento rey.

Un Buddha tiene tres cuerpos (Trikaya) y uno de ellos es emocional, Sambhogakaya.

Sin emociones positivas no hay Buddha.



En el monasterio de tu corazón, está el templo donde todos los Buddhas se reúnen.

-Milarepa

Si este texto te ha parecido valioso, considera a cambio donar algo a una ONG de tu elección. No hay mejor inversión que puedas hacer en tu propia felicidad.