

CULTIVANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL por AXEL BRINTZINGER

"Cualquiera puede enojarse, eso es fácil. Pero estar enfadado con la persona adecuada, al grado óptimo, en el momento justo, con el motivo correcto y de la manera suficiente - esto no es fácil".
(Aristóteles)

Uno de los mayores desafíos de la gente que vive en las grandes ciudades es lidiar con sus emociones, particularmente el miedo y la ira. Ambos son las causas del comportamiento agresivo, la violencia y distintas formas de exclusión.

Durante mucho tiempo, se ha pensado que la agresión es un fenómeno misterioso. Pero, como sabemos, hoy en día, la agresión sigue ciertas reglas.

Por la ciencia sabemos que para una persona mentalmente sana, es gratificante:

- ser socialmente aceptado,
- recibir reconocimiento,
- sentirse parte de un grupo o ser amado

Infligir daño o dolor a otra persona que no nos ha provocado, no produce ningún beneficio.

Lo que también sabemos es que el desencadenante más probable de la agresión es la inflicción de dolor físico. Pero lo que ha descubierto recientemente la neurociencia es que la agresión también se desencadenan por causas como la exclusión social y la humillación.

Así que como la agresión siempre ocurre cuando las personas son rechazadas socialmente (o sienten que eso está ocurriendo), la agresión humana demuestra ser un regulador social. Sin embargo, sólo puede cumplir esta función si se dan estas tres condiciones:

1. Los sentimientos agresivos deben ser percibidos como tales por la persona afectada
2. La ira debe dirigirse a la persona que provocó el hecho
(*"...estar enfadado con la persona adecuada"*)
3. Para tener un efecto regulador, la agresión debe comunicarse de forma socialmente aceptable; es decir: de manera apropiada en cuanto a la cantidad y el método. (*"...en el grado óptimo, en el momento justo, para el motivo correcto, de manera suficiente"*)

El Cultivo del Equilibrio Emocional consigue eso, pero a mayor escala, porque incorpora también las llamadas Siete Grandes Emociones Universales. Se trata del tratamiento de nuestras emociones de manera constructiva.

"Emociones destructivas" fue el tema de la *Conferencia Mente y Vida* del año 2000 donde fue creado este programa.

La conferencia fue dirigida por Daniel Goleman, a quien muchos de ustedes conocen por su clásico "Inteligencia emocional". En el cuarto día de la conferencia, el Dalai Lama preguntó si esto sólo iba a ser una charla o algo iba a pasar para mejorar la vida emocional de las personas alrededor del mundo. Aparentemente dirigió su mirada de forma intensa a los ojos de Paul Ekman ya que éste fue el que respondió a la cuestión. Paul redactó un borrador, lo envió a Alan Wallace y los dos desarrollaron este programa, junto con Daniel Goleman, Mark Greenberg y Richard Davidson.

¿En qué consiste, pues, *Cultivando el Equilibrio Emocional (CEE)*?

CEE es el nombre para un programa de 42 horas para la regulación de las emociones y la atención plena basada en la evidencia. Sus características clave que lo distinguen de otros programas de mindfulness (como MBSR o MBCT) son:

- el cultivo de ideales, afanes o intenciones con sentido pleno. Y esto tiene mucho que ver con nuestros valores.
- la construcción de habilidades de atención plena y consciencia
- el desarrollo de las habilidades emocionales.

La diferencia con otros programas de Mindfulness, es que el CEE está dirigido al público en general, es decir: personas sanas, y no para una población clínica.

El objetivo del CEE no es tanto la reducción del estrés o de la depresión (MBSR / MBCT) sino conseguir el auténtico bienestar y la plenitud de vida, algo que los griegos llamaban *Eudaimonia*. Se trata de cómo llevar una vida llena de sentido en la que podamos prosperar y emplear nuestro potencial como seres humanos.

El CEE puede dividirse en dos aspectos:

- a) el más psicológico y científico
- b) el más contemplativo.

Ambos aspectos se describen detenidamente en los libros "*Emotions Revealed*" (Emociones Reveladas) de Paul Ekman y "*The Attention Revolution*" (La Revolución de la Atención) de Alan Wallace.

Para verificar si este programa está funcionando como se espera y si tendrá efectos positivos, Ekman y Wallace, dirigidos por Margaret Kemeny, que tiene una amplia experiencia en la materia, han diseñado una investigación exhaustiva. Los resultados, por cierto, muy positivos, han sido publicados en la revista "Emotion" de la Asociación Americana de Psicología.

Actualmente, el CEE se enseña en las universidades de EE.UU., Australia y Brasil, en temas de la atención médica, en el cumplimiento de la ley y en la educación.

Estar emocionalmente equilibrado significa ser emocionalmente resiliente. Es decir: no estar paralizado, o congelado en un patrón emocional. Somos capaces de responder con enfoques nuevos a situaciones que son siempre distintas. Y, siguiendo a Aristóteles, nuestras respuestas emocionales a las distintas situaciones deberán ser proporcionales a cada cuestión. No tenemos que exagerar nuestras respuestas emocionales, porque tenemos respuestas apropiadas para cada situación.

Cuando pensamos en el equilibrio emocional, podemos pensar en él como en la guinda del pastel con cuatro capas.

Para poder desarrollar un equilibrio emocional cada vez mayor, debemos tener una visión cada vez más clara de la propia esencia de nuestras emociones. Debemos reconocer sus desencadenantes y sus consecuencias. Y también debemos tomar conciencia de las emociones de las personas que nos rodean.

Esto significa que debemos estar claramente conscientes, es decir: poseer una inteligencia cognitiva. La inteligencia cognitiva es algo realmente sencillo: se trata de ver exactamente lo que hay y no ver lo que no existe. En otras palabras: no estar proyectando o superponiendo algo a la

realidad inexistente, ni ocultar algo que está a la vista. El primer ejemplo sería una hiperactividad cognitiva y el segundo un defecto cognitivo.

Así, el cultivo del equilibrio emocional debe basarse en un conocimiento claro. Y es por eso que hablamos del equilibrio emocional como la guinda del pastel, siendo la base equilibrio cognitivo y la inteligencia cognitiva.

Otro tema análogo: a medida que nos fijamos en nuestras emociones y tratamos de conseguir mayor claridad de observación, nos preguntamos por nuestra capacidad de atención y la habilidad para mantener el enfoque.

Mantenerse enfocado de una manera que no nos tense cada vez más mientras mantenemos la atención. No es difícil concentrarse intensamente durante un corto período de tiempo. Todos sabemos cómo hacerlo. Pero esto no es sostenible durante un período de tiempo más largo. Y es por esto que primero precisamos desarrollar un sentido de relajación, incluso mientras dedicamos mucha atención.

En base a la relajación, podemos entrenar nuestra capacidad de mantener la concentración y la estabilidad de la atención. Y con la relajación y la estabilidad, podemos conseguir la claridad o intensidad de la atención.

Esos tres, relajación, estabilidad y claridad de la atención son la combinación perfecta para desarrollar una atención equilibrada.

Así que, si queremos tener habilidades cognitivas sostenibles, con las que conseguir destrezas de equilibrio emocional sostenible, entonces la capa debajo de la cognitiva será el grado de atención, lo cual también deberemos cultivar.

Y hay una capa más, que es la base de este pastel de cuatro niveles. Se trata de la conación. Entonces, ¿qué es la conación? Es el proceso mental del deseo o la intención; la voluntad o el deseo de hacer algo. Tiene que ver con nuestros ideales, con nuestra afanes, nuestros objetivos y nuestros valores. Pero en pocas palabras, es la facultad de desear: desear una taza de té, desear ir a la guerra, el deseo de luchar por los derechos civiles, la no violencia o contra la desigualdad.

Y lo mismo que podemos ser imprudentes en las emociones que abrazamos, también podemos ser imprudentes cognitivamente, así como en la atención y los deseos.

Cuando nos damos cuenta de lo que está pasando en el mundo de hoy y cuánta miseria innecesaria hay, llegamos a la conclusión de que esto se debe a que no sabemos lo que nos haría realmente felices; y que tampoco sabemos qué nos hace infelices, en otras palabras:
...la falta de inteligencia conativa.

Y esto tiene que ver con lo que, de verdad, valoramos a largo plazo, en base a nuestros valores, elecciones, y decisiones.

Muchas gracias,

- por tener el deseo y la voluntad de venir
- por prestarme su atención todo el tiempo
- por escuchar claramente sin poner objeciones
- y por no molestarse cuando dije algo que creían equivocado.

Traducción del inglés por Hugo Castelli Eyre y Mercedes Cirera Oller

