Daniel Goleman, *Emociones destructivas. Cómo comprenderlas y dominarlas. Un diálogo científico con el Dalai Lama*, 2003, Argentina, Vergara, 494 p.

¿Qué sucede cuando se reúne a Daniel Goleman, reconocido investigador y divulgador científico, introductor del concepto de *inteligencia emocional*, y a su santidad el *Dalai Lama*, junto con otro neurocientífico, tres psicólogos, un monje budista (de otra tradición), un filósofo de la mente y dos expertos intérpretes tibetanos, conocedores de filosofía y ciencia, durante una semana? Se obtienen diálogos enriquecedores para ambas partes. El libro en comento es la memoria del octavo encuentro que el *Mind and Life Institute* celebró, en esta ocasión, en la ciudad de Dharamsala, en marzo del año 2000.

La propia enseñanza budista, según apunta el *Dalai Lama* en su comentario al texto budista clásico del siglo IX, *Las etapas de la meditación* de Kamalashila –y lo reitera en diversos puntos de *Emociones destructivas*– considera que la validez de una doctrina está determinada por el razonamiento lógico; por lo que si algún principio religioso del budismo no tiene validez científica comprobable deberá abandonarse, así como la ciencia debe reconocer que es un campo en formación permanente, cuyas hipótesis no tienen una validez perenne, como lo ha apuntado Kuhn. En adición, la propia formación monástica de esa tradición religiosa hace de la formación en el debate una condición necesaria para alcanzar la perfección. Si se añade que la tradición *Abhidharma* tiene como objetivo principal del análisis el diferenciar entre las características particulares y las generales, esto se asemeja bastante a la investigación científica de las propiedades físicas y de la mecánica de la mente. A final de cuentas, en lo relativo a temas de la mente, el budismo tiene una larga tradición que no teme debatir con la ciencia, para beneficio mutuo y con resultados enriquecedores.

RESEÑAS

Aunque el texto en ocasiones alcanza un nivel técnico algo complicado para no iniciados, en todo caso sus aportaciones son interesantes. Como ejemplos, el dato que contraviene la idea generalizada de que las neuronas mueren y son irremplazables, de que el noventa y ocho por cien del cerebro con el que morimos no es aquel con el que nacemos; o bien, que acariciar a un niño pequeño le favorece el desarrollo de más conexiones sinápticas, porque los gestos de afecto estimulan la inteligencia. O bien, el concepto de *autopoiesis*, que afirma que es un elemento de emergencia (entendida como surgimiento) de la conciencia: una célula se autorregula en la sopa fisicoquímica en que se halla inmersa; su ambiente condiciona su desempeño y sus secreciones, que retroalimentan el ambiente en que se encuentra. El sistema se refuerza a sí mismo.

Goleman define que una emoción es un estado mental poderosamente cargado de sentimiento. A partir de ello, identifica seis principales afecciones mentales –o emociones destructivas–: el apego o deseo, la ira (que incluye hostilidad y odio), el orgullo, la ignorancia e ilusión, la duda y las visiones erróneas. Si bien los textos budistas hablan de ochenta y cuatro mil tipos de emociones negativas y sus antídotos, esta multitud de emociones se pueden resumir en las cinco siguientes:

146

- El odio, que es el deseo profundo de dañar a alguien o de destruir su felicidad;
- El deseo, que nos induce a pensar que las cosas son permanentes, desde el mero deseo de placeres sensoriales hasta el apego sutil a la noción de solidez del ‘yo’ y de los fenómenos que percibimos;
- La ignorancia, falta del discernimiento entre lo que debemos alcanzar o evitar para alcanzar la felicidad o evitar el sufrimiento;
- El orgullo, que nos lleva a negarnos a reconocer las cualidades positivas de los demás, sentirnos superiores o menospreciarlos, envanecernos de los propios logros y, a menudo, a la falta de reconocimiento de nuestros propios defectos.
- La envidia, esa incapacidad de disfrutar de la felicidad ajena. Uno nunca envidia el sufrimiento de los demás, pero sí su felicidad y sus cualidades positivas.

Reseña Goleman que las emociones no son privadas sino públicas; esto quiere decir que nuestra expresión verbal, gestual y postural delata las

RESEÑAS

emociones que estamos experimentando. Así pues, nuestros pensamientos son privados, mientras que las emociones son públicas, y los demás pueden saber cómo nos sentimos, lo cual es muy importante para comunicarnos, aunque puede malinterpretarse. En el clásico de Shakespeare, Otelo mata a Desdémona. Él estaba cierto al advertir los signos de su miedo, pero los interpretó equivocadamente, ya que los atribuyó a la infidelidad, cuando lo cierto es que sólo era una mujer que temía a su celoso marido.

Las personas prestan mucha atención a lo que dice y hace un líder, y por ello la ira de éste puede tener importantes consecuencias en sus subordinados. En este sentido, los mejores líderes son los que saben canalizar más adecuadamente el desaliento y el enfado. Así pues, el político que quiera tomar las mejores decisiones deberá aprender a atemperar su ira, tal como lo hizo Kennedy cuando descubrió los misiles rusos en Cuba en 1963; de haber actuado ante el primer impulso, la guerra nuclear hubiera ocurrido.

Para el budismo, sólo cuando nos damos cuenta de nuestra vulnerabilidad y reconocemos que las aflicciones mentales nos tornan muy vulnerables, podemos advertir la posibilidad de que la mente acabe liberándose de ellas. En tal caso, uno cobra conciencia de la naturaleza del sufrimiento, pero también se da cuenta de la posibilidad de sustraerse a su ubicua vulnerabilidad. Se generan entonces once estados sanos: la fe, la capacidad de sentir vergüenza, la conciencia, el desapego, el no odio, la no ilusión, además un factor mental denominado no violencia, que semeja a la ausencia del odio.

En cuanto a diferencias culturales, se señaló que la tradición judeocristiana centra su atención en la divinidad y orienta todo su empeño hacia el logro de la unión trascendente, desatendiendo simultáneamente la necesidad de afrontar los problemas afectivos o la búsqueda del equilibrio interior. Desde esa perspectiva, basta con amar a Dios para que todo lo demás, incluido el amor al prójimo se nos dé por añadidura. Por otra parte, la aspiración última de la práctica budista consiste en el logro del *Nirvana*. En tal caso, el énfasis está dentro de uno mismo y las emociones y acciones negativas resultantes cobran importancia por si mismas, y para ello conviene saber lo que ocurre en el interior de la mente. El objetivo del budismo es distinto al del cristianismo, y ello determina una visión cultural distinta de la emoción desde la cual hasta el más sutil intento de identificación con la realidad del yo y del mundo se torna obstructivo y negativo. Sin embargo, en la práctica, los occidentales desarrollamos más un yo independiente, separado de los demás, compuesto fundamentalmente de valores y de creencias, es decir, de atributos

RESEÑAS

internos; en tanto que los orientales generan un yo interdependiente, algo muy ligado a los demás y forman parte del mismo contexto social, un yo que se define principalmente en términos de relaciones sociales.

Cabe destacar que las implicaciones finales del encuentro para quienes no somos científicos o monjes se pueden resumir en que debemos formular y extender una ética de comportamiento laica, que sea aceptable en sus términos a personas religiosas de diferentes creencias lo mismo a que personas agnósticas de buena voluntad; educar a los niños en el adecuado reconocimiento y manejo de sus emociones, particularmente de las destructivas, a fin de hacerlos conscientes y responsables de las mismas; y adoptar técnicas de meditación, que científicamente se ha demostrado que pueden ayudar a mejorar el funcionamiento del cerebro, el desempeño personal y la conducta social.

GONZALO SUÁREZ PRADO
Departamento Académico de
Estudios Generales, ITAM