

FOLLETO TEOSÓFICO COLOMBIANO

Edición especial

Número 22

La ciencia de las emociones

Por Gabriel Burgos Suárez

LA CIENCIA DE LAS EMOCIONES

Gabriel Burgos Suárez

Es extraño que la mayoría de los seres humanos nunca se pregunten de dónde vienen, para dónde van, cuál es el objeto de la vida, para qué están en el mundo, y así sucesivamente. Sin embargo, es de importancia fundamental que, en alguna época de nuestra existencia si no lo hemos hecho ya, sintamos la necesidad de resolver estos enigmas para tomar la vida en nuestras manos y dejar de vivir arrastrados inconscientemente por las circunstancias del entorno en que nos movemos. Para darnos cuenta de por qué estamos en el mundo, de cuál es el objeto de la vida, debemos examinar y responder estas preguntas fundamentales.

Nuestra naturaleza real e inmortal es espiritual, llamada Mónada en la literatura teosófica, y venimos como Mónadas una y miles de veces a cumplir tareas en el mundo físico concreto, con el fin de poner en actividad todo lo que en la Mónada es potencial e inconsciente durante el proceso. No somos cuerpos que tienen un Alma, sino Almas que tienen experiencias y crecen y se desarrollan a través de cuerpos.

Para cumplir este propósito, la Mónada se proyecta como Individualidad, con sus tres aspectos superiores «*Atma, Buddhi, Manas*» o «Voluntad, Sabiduría, Actividad Creadora.» La Individualidad siempre está a tono con el propósito de la Mónada, pero tiene que crecer a base de experiencias en el mundo inferior «físico, emocional, y mente inferior o concreta», triple instrumento denominado Personalidad, que tiene sus propósitos propios, generalmente en desacuerdo con esa tarea de la Mónada, y de allí surge el conflicto. Solo puede haber paz y felicidad, cuando todos los constituyentes del ser integral, Individualidad y Personalidad, están en armonía con el propósito de la Mónada.

La Organización Mundial de la Salud nos da esta definición: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades”. Es una magnífica definición, hasta cierto punto. Ve la salud como un todo integrado. Pero ignora el aspecto emocional (aunque está implícito en el estado mental, lo cual crea confusiones). Lo emocional: emociones, sentimientos, pasiones, son sensaciones. Lo mental corresponde a percepciones del mundo que nos rodea, incluso de esas sensaciones. Más aún, la definición falla

esencialmente cuando desconoce el aspecto espiritual, «lo que realmente somos.»

La Federación Mundial para la Salud Mental dice: “La meta de la salud mental es permitir a las personas vivir juntas en el mundo”.

Las naciones y los seres están separados por prejuicios de raza, de credos, de casta, de color, de sexo, etc., que llegan a todos los campos, inclusive al mismo hogar. ¿Cómo puede haber así salud mental, y menos salud individual y social? En todo esto juegan un papel muy importante las emociones. Se piensa que las emociones son muy complejas y que por lo tanto no hay manera de buscar una medida para clasificarlas conocerlas y educarlas. Naturalmente que se han estudiado muchas de esas emociones, pero, en su complejidad, no se presentan de la misma manera en dos seres humanos, ni en el mismo ser en distintas ocasiones. Las respuestas son múltiples y muy diferentes. Por ejemplo, bajo un acceso de ira un ser puede matar, o suicidarse, o volverse loco, o convertirse en un antisocial, etc. Cada caso es particular y único y su solución es también única. Por eso, ante el conflicto, al no poder resolverlo por nosotros mismos, acudimos, no siempre con éxito, al psicólogo, al psiquiatra, al consultorio sentimental, al confesor o al amigo. Su consejo y orientación puede servirnos si está bien dado y lo seguimos. Pero ante una nueva situación volvemos a la confusión y necesidad de consejo. ¿Cuándo aprenderemos a encontrar soluciones por nosotros mismos? ¿Cuándo dejaremos de ser niños que necesitan que los lleven de la mano?

He aquí el problema y la razón de esta charla.

Hay necesidad de encontrar leyes generales que nos sirvan de pauta en cualquier campo: en ciencia, en arte, en filosofía, en religión, en todo. En ciencia, se nos muestra que para la unión de los elementos para formar moléculas existen leyes naturales eternas. Veamos algunos ejemplos:

Para la formación del agua se necesitan el hidrógeno y el oxígeno de acuerdo con la fórmula H_2O . La gravedad es una de las cuatro interacciones fundamentales observadas en la naturaleza. Origina los movimientos a gran escala que se observan en el universo: la órbita de la Luna alrededor de la Tierra, las órbitas de los planetas alrededor del Sol, etcétera. A escala cosmológica parece ser la interacción dominante, pues gobierna la mayor parte de los fenómenos a gran escala (las otras tres

interacciones fundamentales son predominantes a escalas más pequeñas). El electromagnetismo explica el resto de los fenómenos macroscópicos, mientras que la interacción fuerte y la interacción débil son importantes solo a escala subatómica.

En la misma forma que hay leyes naturales que rigen el mundo físico que estudia y analiza la ciencia, hay leyes que rigen el mundo emocional de los seres humanos. Si el científico quiere obtener un buen resultado en sus experimentos, estos deben corresponder a las inviolables leyes naturales; si falla, es porque algo no se tuvo en cuenta por descuido o porque se ignora hasta el momento. De modo similar, en el caso de las relaciones humanas, nosotros fallamos frecuentemente por desconocimiento o por olvido de las leyes naturales que las rigen y que, con fuerza e insistencia, nos han mostrado los fundadores de las Grandes Religiones del mundo. Son Reglas de Oro, como «no hagas a otro lo que no quieres que te hagan a ti» o «lo que siembres, eso cosecharás», y así sucesivamente nos enseñan y advierten.

El Señor Cristo y el Señor Buda Gautama nos muestran que el amor es la fuerza y regla suprema que rige las rectas relaciones humanas. Nuestra medida, para examinar las emociones, poniendo atención a lo que nos dicen los Grandes Seres, es el AMOR.

Los seres humanos siempre estamos relacionados unos con otros. La vida de relación se mueve fundamentalmente por las emociones, por los sentimientos, por las pasiones, de muchas clases y condiciones, que en gran medida no sabemos manejar. Debiéramos ser amos de ellas, pero, por el contrario, somos sus esclavos, nos dominan, y actuamos de acuerdo a como se vayan presentando. Por ejemplo, un joven conoce a una chica, se siente atraído por ella, dice que la ama, pero, por celos, muchas veces sin fundamento, la trata mal, la golpea, la tortura, y puede llegar a asesinarla. Esta última acción violenta, asesinarla, es el extremo opuesto del amor, «el ODIO»

Sin llegar posiblemente a esos extremos, generalmente nuestra vida es un desastre, porque no sabemos relacionarnos rectamente con los demás. Para empezar, podríamos decir que si todos nos relacionáramos rectamente no existirían las telenovelas; allí todas las relaciones son conflictivas. Y sin embargo, las telenovelas son un reflejo de la vida real, a veces con exageraciones para agarrar al público. Basta observar a nuestro alrededor

cómo es muchas veces un desastre la relación de las parejas antes y después del matrimonio; o entre los hermanos; o entre padres e hijos, suegras y nueras, patrones y empleados, etcétera. Todas estas son expresiones contrarias al amor y que pueden llegar al ODIO.

A continuación, presento tabuladas algunas emociones que nos unifican o nos separan, en las tres posibles relaciones humanas: entre iguales, de inferior con superior, y de superior con inferior.

LAS EMOCIONES

Dirección de las influencias positivas y negativas

El postrer ideal debe ser el más elevado posible

INFERIOR CON SUPERIOR		ENTRE IGUALES		SUPERIOR CON INFERIOR	
AMOR	Adoración	AMOR	Unificación	AMOR	Sacrificio gozoso
Veneración	+ Devoción - Fanatismo	Afecto	Comprensión	Ternura	Protección
Lealtad	Obediencia	Atracción	Acercamiento	Comprensión	Tolerancia
Admiración	Confianza	Amistad	Estimación	Compasión	Benevolencia
Respeto	Humildad	Camaradería	Espontaneidad	Piedad	Caridad
		Simpatía	Aprecio	Bondad	Paciencia
I N D I F E R E N C I A					
Desagrado	Rechazo	Desagrado	Frialidad	Fastidio	Intolerancia
Antipatía	Mal servicio	Antipatía	Aspereza	Desdén	Arrogancia
Desconfianza	Recelo	Desconfianza	Recelo	Desconside- ración	Explotación
Repugnancia	Separación	Aversión	Hostilidad	Complejo de Superioridad	Menosprecio
Complejo de Inferioridad	Envidia	Repulsión	Rechazo	Repulsión	Altanería
Miedo	Servilismo	Enemistad	Ataque		
ODIO	Violencia	ODIO	Daño	ODIO	Crueldad

En el centro del cuadro encontramos la palabra INDIFERENCIA, que es el punto muerto de equilibrio entre las fuerzas superiores e inferiores. En este punto no hay crecimiento.

A partir de la INDIFERENCIA, tenemos tres columnas, las de las relaciones del INFERIOR CON EL SUPERIOR, ENTRE IGUALES, y del SUPERIOR CON EL INFERIOR. En cada una de esas columnas hay una línea vertical que muestra a la izquierda una emoción —que no existía en el punto muerto de la INDIFERENCIA—, que es el punto de partida para nuestro examen, y que va creciendo en la medida que la relación se hace más estrecha. Ese crecimiento lo vemos como un descenso por una escala que conduce al infierno del Odio como máxima expresión, si nos dejamos llevar por emociones y sentimientos negativos de separación, o como un ascenso por una escala que conduce al cielo del Amor como máxima expresión, si deliberadamente construimos emociones y sentimientos positivos de unión, de unificación.

Naturalmente que lo presentado en el cuadro es simplemente un ejemplo de cómo pueden crecer las emociones hacia el amor o el odio como expresiones extremas, pues la vida y las circunstancias en que nos encontramos los seres humanos son todas diferentes. Pero el hecho es que en nuestras relaciones con los demás nos acercamos o nos separamos a medida que nos vamos relacionando unos con otros en cualquiera de las tres modalidades: entre iguales, del inferior con el superior, y del superior con el inferior.

Debemos ser muy cuidadosos durante el desarrollo de nuestras emociones con los demás porque éstas fluctúan entre el acercarse y separarse, como en el caso de los amantes que citamos antes, aunque no lleguemos a los extremos trágicos que vimos allí. Pero cuántas veces podemos estar en la situación de acercarnos al ser que decimos amar, para pasar luego a un estado en que queremos rechazarlo, como frecuentemente observamos en parejas que dicen amarse. El pasar de un estado de acercamiento a uno de alejamiento puede ser consciente —aunque en la mayoría de los casos es inconsciente— lo cual entraña peligros que generalmente no llegamos a imaginar, porque empieza por nimiedades, por situaciones enojosas de poca importancia, que, si no sabemos manejar y resolver cuando aún no han tomado una condición acelerada, paulatinamente van creciendo sin control hacia emociones que nos alejan y separan, que no sabemos hasta dónde

pueden llegar, tal vez hasta estados extremos de odio que buscan el daño y el perjuicio del ser con quien ahora estamos mal relacionados.

CORRESPONDENCIA DE LAS EMOCIONES

Si conocemos la correspondencia de las emociones y de qué modo engendran en la humanidad su propia semejanza, seremos deliberadamente capaces de evitar el brote de las emociones de vicio y odio, y de fomentar y cultivar las emociones de virtud y amor. Tenemos en eso una tremenda responsabilidad.

Las nobles cualidades influyen por medio de su práctica y no por su afirmación oral. El que venera es venerado, el que respeta es respetado, el que ama es amado.

CONCLUSIÓN:

De tal manera que hay una generalización para las emociones. Nos la dan el Señor Cristo y el Señor Buda Gautama, lo mismo que otros grandes Seres que van más adelante que nosotros en el desarrollo espiritual: EL AMOR.

El mensaje que nos debe quedar claro es que comprobemos en nuestra vida diaria la veracidad de esta Ley Universal, por medio del examen en todas nuestras relaciones. Si logramos por medio de este examen que nuestras relaciones sean siempre mejores y hermosas, habremos alcanzado la meta de la felicidad. La felicidad es un estado del alma, no puede buscarse y encontrarse en alguna parte —eso es imposible—; se logra cuando nos damos completamente, sin trucos, sin estrategias, recorriendo siempre el camino del AMOR.

