

SESIÓN 5

El asco

*Una emoción humana de la
que se habla poco*



Guion

- 1 ¿Por qué hablamos tanto del miedo, la tristeza y la ira y tan poco del asco?
- 2 ¿Por qué se considera una emoción básica?
- 3 El asco desde la evolución.
- 4 Del asco físico al asco social. Prejuicios y discriminación.
- 5 Cómo gestionar esta emoción.

PARTE 1

¿Y por qué hablamos tanto del miedo, la tristeza o la ira y tan poco del asco?

1

Porque es una emoción socialmente incómoda

Podemos decir sin demasiada dificultad: «tengo miedo», «estoy triste», «estoy enfadado». Pero cuesta mucho decir: «esta situación me produce asco».

¿Por qué? Porque solemos asociar el asco con la falta de sensibilidad o de bondad: «no debería sentir esto». Y la emoción se oculta.

2

Porque pone en cuestión nuestra imagen de nosotros mismos

Nos gusta pensar que somos racionales, compasivos y abiertos. Y el asco nos recuerda que también somos seres biológicos y nos hace descubrir una parte muy antigua de nosotros mismos.

Las emociones nos conectan con nuestra historia evolutiva. El asco nos recuerda que somos seres vulnerables que intentan sobrevivir.



Porque nos enfrenta a la fragilidad humana

Nos incomodan: la enfermedad, el envejecimiento, el deterioro físico, la dependencia, la muerte.

No solo rechazamos al otro. A veces, rechazamos lo que el otro nos muestra sobre nosotros mismos.



Porque culturalmente se ha asociado a la vergüenza

Desde pequeños aprendemos expresiones como «qué asco», «eso no se toca», «qué sucio». Pero pocas veces alguien nos enseña: para qué sirve el asco, cómo funciona, cómo gestionarlo.

Es una emoción muy educada por la cultura, pero muy poco comprendida.

5

Porque puede convertirse en prejuicio

El miedo suele generar protección, la tristeza suele despertar ayuda, pero el asco puede generar exclusión.

Nos cuesta reconocer que podemos sentir rechazo hacia determinadas personas o colectivos. Sin embargo, ignorarlo no hace que desaparezca. Las emociones no reconocidas suelen actuar con más fuerza.



Porque en la psicología clásica recibió menos atención

Durante mucho tiempo, la investigación psicológica se centró sobre todo en el miedo, la ansiedad, la depresión, la agresividad. Y hoy sabemos que desempeña un papel importante en algunas fobias, los prejuicios sociales y las decisiones morales.

Como se habla poco de esta emoción, es la emoción básica más silenciosa. No porque la sintamos menos, sino porque nos cuesta reconocer que forma parte de nosotros; pone en contacto dos realidades que preferimos olvidar: nuestra vulnerabilidad biológica y nuestra capacidad de excluir a los demás.

Hablar de ella es una forma de conocernos mejor y de comprender cómo una emoción destinada a proteger la vida puede, si no la entendemos, convertirse en una barrera para el encuentro con los demás.

PARTE 2

¿Por qué se considera una emoción universal y de supervivencia?

1

Porque es universal

Personas de lugares muy diferentes del mundo muestran expresiones muy parecidas cuando sienten asco. La expresión facial característica incluye: arrugar la nariz, elevar el labio superior, apartar la cabeza y cerrar parcialmente los ojos.

Incluso personas de culturas que nunca han estado en contacto reconocen estas expresiones; esto indica que no es simplemente una costumbre cultural.

Hay consenso universal en que todos experimentamos el asco y compartimos ciertas formas de expresarlo. Lo que cambia mucho entre culturas es qué cosas concretas lo provocan.

2

Porque es adaptativa

El asco es el sistema de defensa frente a aquello que puede introducir enfermedad o deterioro en el organismo.

3

Porque aparece de forma automática

No decidimos sentir asco. Si abrimos un alimento en mal estado y percibimos un olor desagradable, la reacción aparece antes de que podamos reflexionar. Esta rapidez tiene un sentido evolutivo; es mejor alejarse inmediatamente que detenerse a analizar el riesgo.

4

Porque provoca cambios físicos específicos

Cuando sentimos asco, pueden aparecer náuseas, tensión muscular, deseo de alejamiento, expresiones faciales...

5

Porque tiene una base cerebral específica

En el asco participa especialmente la ínsula (estructura cerebral situada en el interior de cada hemisferio, bastante escondida). Está relacionada con la percepción de lo que ocurre dentro del cuerpo: permite notar las reacciones corporales y genera conciencia corporal.

PARTE 3

El asco desde la evolución

Una emoción para sobrevivir

Imaginemos a nuestros antepasados hace cientos de miles de años. No conocían las bacterias, los virus ni los parásitos. No tenían laboratorios ni antibióticos. Sin embargo, estaban rodeados de peligros invisibles.

Comer un animal muerto desde hacía varios días, beber agua contaminada o tocar determinadas sustancias podía significar una enfermedad grave o la muerte.

La evolución favoreció a aquellos individuos que desarrollaron un mecanismo rápido para evitar esos riesgos. Ese mecanismo es el asco.

No necesitaban razonar, bastaba con que el cuerpo reaccionara. El asco es, por lo tanto, una forma de inteligencia biológica muy antigua.

La evolución fue configurando cerebros capaces de desarrollar ese mecanismo. Generación tras generación, la selección natural fue favoreciendo sistemas nerviosos cada vez más eficaces para detectar y evitar esos riesgos.

Como resultado, hoy nacemos con una predisposición biológica a desarrollar emociones como el asco. No nacemos con una lista completa de las cosas que nos darán asco. Nacemos con una predisposición.

Vamos a imaginar que el cerebro es como un ordenador. La evolución instala un programa básico: «Evita aquello que pueda contaminarte». Pero los datos concretos que utilizará ese programa se irán incorporando con la experiencia y la cultura.

Por eso, todos los seres humanos tienen la capacidad de sentir asco, pero no todos sienten asco por las mismas cosas.

PARTE 4

Del asco físico al asco personal y social

Prejuicios y discriminación

PRIMER NIVEL

El asco físico

1

Desde una perspectiva evolutiva, el asco surgió para protegernos de cosas potencialmente peligrosas: alimentos podridos, parásitos, infecciones, fluidos corporales, cadáveres...

El problema aparece cuando un mecanismo diseñado para reaccionar ante objetos y sustancias se extiende a personas o a grupos sociales.

SEGUNDO NIVEL

El asco hacia las personas y los grupos

2

Es como si el cerebro hiciera una asociación implícita: «Esto es contaminante», «Esto debe evitarse», «Quien esté relacionado con esto también debe evitarse».

Es un salto psicológico muy potente. La emoción deja de dirigirse a una sustancia y empieza a dirigirse a un ser humano.

Sentir asco ante una herida infectada tiene una función biológica. Pero si empezamos a sentir rechazo hacia la persona que tiene la herida, el mecanismo está actuando fuera de su función original.

La herida puede ser problemática; la persona no es una contaminación. Y, sin embargo, nuestro cerebro emocional puede mezclar ambas cosas.

Cuando una persona despierta asco, dejamos de verla plenamente como individuo. Comenzamos a verla a través de una característica: su enfermedad, su discapacidad, su aspecto, sus costumbres culturales...

La persona queda reducida a aquello que nos provoca rechazo.

«Son una plaga» · «son basura» · «hay que limpiarlo» · «contamina el barrio»

Este lenguaje viene del mundo biológico. Este lenguaje nos da pistas de qué es lo que sucede. El cerebro está utilizando mecanismos muy antiguos para interpretar situaciones complejas.

Se habla también de un tercer nivel en este rechazo y es el de la vulnerabilidad compartida. Martha Nussbaum, filósofa estadounidense, introduce este concepto porque dice que muchas veces no rechazamos únicamente algo externo.

Lo que realmente nos incomoda es lo que esa persona nos recuerda sobre nosotros mismos: el envejecimiento, la dependencia, la enfermedad, la fragilidad...

Por esta razón, sentir rechazo o asco no implica falta de humanidad.

El rechazo puede tener que ver con esta emoción básica de la que estamos hablando y, en un nivel más profundo, con nuestro miedo y vulnerabilidad.

PARTE 5

Cómo gestionamos el asco y el rechazo

Si además de ser una reacción física, tiene que ver con nosotros, con nuestros miedos y nuestra propia vulnerabilidad, la gestión del asco adquiere una profundidad mayor.

No solo tenemos que regular el instinto, sino comprender qué significado tiene para nosotros. Tendríamos cinco niveles.

1

Reconocer la emoción

«Estoy sintiendo asco». Sin negarlo, sin juzgarlo, sin intentar eliminarlo inmediatamente.

La gestión empieza cuando dejamos de luchar contra su existencia.

2

Escuchar lo que intenta proteger

El asco siempre intenta proteger algo. ¿Qué percibo como contaminante? ¿Qué estoy intentando evitar? ¿Qué amenaza está detectando mi cerebro?

A veces la respuesta es física: una herida, un olor, una secreción. Y otras veces es simbólica: la enfermedad, la dependencia, la fragilidad.



Diferenciar la realidad de la interpretación

¿Estoy reaccionando ante la realidad o ante lo que esa realidad significa para mí?

Una persona muy anciana no es una amenaza. Sin embargo, puede despertar incomodidad porque nos recuerda el paso del tiempo. Una persona con una enfermedad degenerativa puede hacernos pensar en nuestra propia vulnerabilidad.

4

Humanizar

Este es probablemente el paso más importante. Cuando el asco aparece, nuestra atención se estrecha; solo vemos la suciedad, el olor, el deterioro... Necesitamos ampliar la mirada.

Preguntarnos: ¿quién es esta persona?, ¿qué historia tiene?

La emoción nos hace mirar una parte, la compasión nos ayuda a ver el conjunto.

5

Elegir desde los valores

Las emociones son automáticas. Los valores son elegidos.

Por eso, podemos decir: «Siento rechazo y, aun así, quiero actuar con respeto».

Una síntesis

1

¿Qué estoy sintiendo? *¿Asco, incomodidad, rechazo?*

2

¿Qué me está mostrando esta situación? *¿Miedo a la enfermedad, a la dependencia, al envejecimiento?*

3

¿Cómo quiero responder? *¿Desde el juicio, la huida, o desde la dignidad y el respeto?*

**El asco nos informa de algo
que nos inquieta.**

*La reflexión y la compasión nos ayudan a
comprender qué es exactamente.*

MUCHAS GRACIAS