

La ciencia emergente del ritual: una nueva mirada sobre un comportamiento antiguo

Y cómo puedes usarlo para vivir la vida al máximo

Por **Nick Hobson**, especialista en el estudio científico del comportamiento y experto en el rendimiento mental máximo: ayudar a las personas a crecer con la ciencia

Nota aclaratoria: El siguiente es una traducción del inglés al español, del artículo al que se hace referencia al final de este documento. No expresa como tal una aceptación y creencia absoluta del traductor sobre lo expuesto en dicha investigación.

El estrés puede estropear la mejor versión de nosotros mismos. No hay forma de evitarlo, está enraizado en nuestra psicología. Considere, por ejemplo, qué le sucede al cerebro en estados emocionales positivos versus negativos.

En estados de positividad emocional, nuestro cerebro y estado mental están abiertos. En estos momentos, es mucho más probable que encontremos oportunidades, aumentemos nuestra creatividad, reconozcamos los patrones que nos rodean y agreguemos nuevas experiencias. Construimos, crecemos.

Pero es exactamente lo opuesto en tiempos de negatividad emocional. Nos cerramos a nuevas experiencias y nuevas sensaciones, con mayor renuencia a explorar cualquier forma de novedad. Las anteojeras suben. Las ventanas se cierran. Lo único que le importa al cerebro en tiempos de ansiedad es la ansiedad misma.

Sí, es cierto, es una respuesta evolucionada que permitió que nuestra especie sobreviviera.

Pero sobrevivir y prosperar son dos resultados muy diferentes. Un cerebro ansioso simplemente sobrevive. No crece. Y como la evolución está tan obsesionada con la supervivencia, juega trucos en nuestro cerebro. Nos convence de que las cosas son mucho peores de lo que realmente son. Crea ciclos de retroalimentación que nos fuerzan a patrones de pensamiento negativos.

La mente inconsciente del mono sigue y nos dice "¡cuidado!" Y estar más atentos en caso de que encontremos algo malo. Algo peligroso. En los tiempos de la mujer de las cavernas, eran tigres de dientes de sable. Y aunque ya no tenemos que preocuparnos por estas bestias prehistóricas, nuestro cerebro cree que todavía lo hacemos.

Para el cerebro ansioso, todo parece un tigre de dientes de sable.

Lo que necesitamos, entonces, es una forma de sacarnos a nosotros mismos (y a nuestro cerebro) de la trampa de la ansiedad-negatividad. Afortunadamente para nosotros, hay un conjunto de comportamientos y prácticas que son tan antiguos como los primeros humanos. Nos han protegido del ataque de la ansiedad y la negatividad desde tiempos inmemoriales. ¿Qué son?

Los Rituales.

La nueva ciencia del ritual

Los rituales son un método natural para eliminar la ansiedad. Tiene sentido. Hace tiempo que sabemos sobre sus poderosas propiedades ansiolíticas. No es coincidencia, por ejemplo, que la mayoría de las conductas religiosas basadas en la oración sean intensamente ritualísticas. De hecho, los rituales antiguos prehistóricos precedieron todas las formas de creencia religiosa. Cuando digo que son viejos, quiero decir que son muy antiguos.

Ahora, puedes estar pensando que esto es obvio. Por supuesto, los rituales ayudan a aliviar la ansiedad. Y en la superficie, de hecho es obvio. Pero si profundizamos, empezamos a ver por qué y cómo los rituales (religiosos o de otro tipo) ayudan a aliviar el estrés y la ansiedad. La nueva ciencia del ritual está arrojando luz sobre estos porqués y cómo.

Mi investigación durante la última década me ayudó a entender por qué los rituales en particular (y no cualquier otro comportamiento como los hábitos, por ejemplo) son efectivos para combatir las emociones negativas. Ya sea ansiedad, estrés, miedo, duda, tristeza, pena, lo que sea. Los rituales están ahí para salvar el día. El temor que sentimos después de experimentar una pérdida ocurre porque parece que la situación está fuera de nuestro control (y generalmente lo está). Los rituales restablecen ese control.

Considere, por ejemplo, en los momentos de dolor, los rituales ayudan a aliviar nuestro dolor y sufrimiento. Pero, de nuevo pregunto, ¿cómo hacen esto, y por qué los rituales en particular? Como han demostrado mis colaboradores **Mike Norton y Francesca Gino**, los rituales alivian la sensación de dolor y pérdida al aumentar la sensación de control.

En un ingenioso experimento, dieron exactamente el mismo conjunto de acciones a dos grupos. A la mitad de las personas se les dijo que las acciones eran "rituales" mientras que a la otra mitad se les dijo que las acciones eran "comportamientos aleatorios". La gente a la que se le hizo creer que la acción era un ritual, experimentaban un mayor control y una reducción en el dolor. Incluso la palabra 'ritual' en sí misma conlleva a inmensos beneficios.

Agregando a estos hallazgos, en mi trabajo sugiero que los efectos saludables del ritual ocurren por dos razones. Es por lo que son los rituales en sí:

- i) son actos ceremoniosos, profundamente significativos, que se comparten entre las personas, integrados en un sistema de importancia histórica / cultural, pero también
- ii) son un conjunto de secuencias de acciones altamente repetitivas y estructuradas arbitrariamente que siguen un guion rígido.

El primero es lo que los científicos llamamos mecanismos "descendentes" de ritual; el segundo los mecanismos "ascendentes". Es esta combinación única de fuerzas psicológicas, en el encuentro de los mecanismos descendentes y ascendentes, donde los rituales adquieren su capacidad única para combatir el estrés y la ansiedad.

Significado y simbolismo de los mecanismos "**descendentes**"

Cuando haces un ritual, no estás simplemente moviendo tu cuerpo siguiendo una serie de secuencias mundanas (aunque puede parecer así en la superficie). Pero también estás interactuando simbólicamente con antepasados, o entrando en contacto con una fuerza invisible que es mucho, mucho más grande que tú. Establecer una intención especial de esta manera sirve para amortiguar las emociones negativas. La historia de los rituales es algo notable. Considere cuántos años tienen muchas de nuestras tradiciones actuales: cientos, incluso miles de años. Ningún otro comportamiento resiste el paso del tiempo como lo hacen los rituales. Como artefactos del comportamiento humano, son, cognitivamente, cautivadores, pegajosos y se comparten fácilmente entre las personas. Incluso los bebés nacen con la capacidad de detectar e imitar rituales. Nacemos listos para ritualizar nuestra vida.

Estructura ascendente y orden

Pero hay otro elemento para el ritual más allá de la importancia histórica y cultural. Incluso los rituales nuevos y añadidos con un propósito, pueden tener enormes beneficios psicológicos y biológicos. Nuestra investigación ha demostrado que las acciones ritualizadas más simples proporcionan un sentido de orden a nuestro mundo. La lógica es simple: con más orden en las acciones rituales, más orden en nuestro mundo. Explica, por ejemplo, por qué tantos rituales contienen elementos de repetición y ordenamiento secuencial.

El mundo es un lugar caótico. Las cosas suceden fuera de nuestro control todo el tiempo. Pero con el ritual, tenemos el control; podemos decidir qué hacer y cuándo.

Encuentra significado y estructura en el ritual. Los rituales son una herramienta poderosa para lidiar con el estrés y la ansiedad. Son una parte íntima de nuestra vida y bienestar. Y es verdad, los rituales no están ahí para ayudarnos a sobrevivir. Más bien, están ahí para ayudarnos a prosperar. Están ahí para permitirnos ser la mejor versión de nosotros mismos. A diferencia de cualquier otro comportamiento, nos dan ambos significados (es decir, estructura descendente) como la estructura (ascendente). No puedes obtener esto con tanta potencia en ninguna otra cosa.

Con esto en mente, les doy el mismo desafío que les doy a todos mis estudiantes universitarios: prueben y vean los rituales a su alrededor de esta manera. Para esos rituales en los que te involucras, ¿pueden señalar los dos mecanismos psicológicos mencionados anteriormente? ¿Cómo están integrados? Esa es tu tarea del día. Y apuesto a que pronto te darás cuenta de que es a través de una perspectiva científica que podemos comenzar a entender el cómo y el porqué del ritual. Que podemos comenzar a apreciar el verdadero poder de estos comportamientos maravillosamente antiguos.

Nick es un científico del comportamiento y el cerebro cuya investigación sobre los rituales y el bienestar emocional ayuda a las personas a mejorar su funcionamiento psicológico máximo.

- Publicado el 7 de diciembre de 2017

Link Original: <https://www.thriveglobal.com/stories/18154-the-emerging-science-of-ritual-a-new-look-on-an-ancient-behavior>

Traducido por Laura Gómez para Islamenespanol.co