

Inteligencia emocional

Las personas con un alto coeficiente intelectual (CI), pero con escasas aptitudes emocionales, se manejan en la vida mucho peor que otras de modesto CI pero que han sabido educar bien sus sentimientos. Un elevado CI no constituye, por sí solo, una garantía de éxito profesional, y mucho menos de una vida acertada y feliz.

La educación de los sentimientos comprende las habilidades de: autoconocimiento, el autocontrol, la capacidad de automotivación, el talento social, el optimismo, la constancia, la empatía (capacidad para reconocer y comprender los sentimientos de los demás), etc.

Durante milenios, la humanidad ha desconfiado de los deseos y de los sentimientos. En el Tao-Te-Ching de Lao-Tsê puede leerse: «No hay mayor culpa que ser condescendiente con los deseos.» Los griegos, llegaron a pensar que lo mejor era prescindir de los deseos y cumplir con el deber. Percibir el deber como ideal constituye una de las mayores conquistas de la verdadera libertad.

En nuestro tiempo, en cambio, la forma de vida capitalista lleva a una fuerte incitación del deseo. Es una tendencia en buena parte impulsada por la presión comercial para incentivar el consumo, y quizá también por la velocidad de las innovaciones tecnológicas y por el propio desarrollo económico. Esto provoca muchas decepciones y ¡depresiones!

Una buena educación sentimental ha de ayudar a aprender a disfrutar haciendo el bien y a rechazar hacer el mal.

La felicidad no está en hacer lo que uno quiere, sino en querer lo que uno debe hacer.

Educación de los sentimientos

“No se puede poseer mayor gobierno, ni menor, que el que se hace uno mismo”.
Leonardo da Vinci

Las personas que gozan de una buena educación de los sentimientos (o sea, quienes han logrado desarrollar esas capacidades que con tanto éxito Daniel Goleman ha denominado inteligencia emocional), son

Las personas con elevada inteligencia emocional se sienten más satisfechas, más eficaces, y hacen rendir mucho mejor su talento natural. Quienes, por el contrario, no logran dominar bien su vida emocional, malgastan su energía “pensando”, y no consiguen resultados en su trabajo ni en sus relaciones con los demás.

Que la sociedad occidental no lo ha venido haciendo bien en cuanto a la educación de la inteligencia emocional es un hecho evidente. La Organización Mundial de la Salud ofrecía recientemente estadísticas muy ilustrativas: por ejemplo, el suicidio es la primera causa de muerte de jóvenes entre 18 y 24 años en el conjunto de los países occidentales. Según otros estudios, uno de cada cinco niños presenta problemas psicológicos serios: las enfermedades mentales (ansiedad, depresión y fobias

principalmente) constituyen la causa más frecuente de baja escolar prolongada en adolescentes. Muchos jóvenes comienzan muy pronto a consumir alcohol en exceso, y al llegar a los 20 años uno de cada seis presenta síntomas de embriaguez crónica. La frecuencia de trastornos alimentarios (anorexia y bulimia, sobre todo) también se ha disparado en los últimos años.

Las cifras de adolescentes que se fugan de sus casas (sólo en Francia, por ejemplo, más de cien mil cada año) dan también bastante que pensar. Si a esto añadimos los estragos de las drogas, el inquietante fenómeno de la violencia juvenil urbana, el desarraigo de muchos chicos provenientes de familias desestructuradas, o el creciente nivel de fracaso escolar (en muchos casos suelen ir unidas varias de estas situaciones), el panorama puede resultar desolador. Ante esos datos, muchos mueven la cabeza horrorizados y piensan que casi nada se puede hacer. Parece como si las conductas adictivas, violentas o de abandono fueran el más concurrido refugio ante la desolación que sienten muchos jóvenes, y que la espiral de desmotivación o la inconstancia engulle sin remedio sus vidas.

—Son datos realmente preocupantes, sobre todo porque detrás de cada uno de esos casos suele haber dramas humanos muy dolorosos, y que les condicionarán luego mucho en su vida adulta.

Sí, y por esa razón se han declarado en las últimas décadas diversas cruzadas contra diferentes problemas que amenazan nuestra sociedad: el fracaso escolar, el alcoholismo, los embarazos de adolescentes, la violencia juvenil, las drogas, la inestabilidad familiar, etc. Sin embargo, una y otra vez se comprueba que suele llegarse demasiado tarde, cuando la situación ha alcanzado ya proporciones endémicas y ha arraigado fuertemente en las vidas de esas personas.

La información no es suficiente

La mayoría de esas campañas se centran en la información sobre los muchos males que traen consigo esos errores. Sin embargo, la experiencia demuestra que la información, aunque tenga una indudable utilidad, por sí sola resuelve bastante poco. Entre otras cosas, porque la mayoría de las veces el problema no es propiamente la droga, ni el alcohol, ni el fracaso escolar, sino las crisis afectivas que atraviesan esas personas y que les llevan a buscar refugios fáciles al calor de esos errores.

Y no se trata sólo de gente joven, puesto que hay muchos adultos, quizá profesionales destacados, y que incluso pueden resultar muy brillantes vistos a cierta distancia, que esconden dentro de sí un fuerte analfabetismo sentimental que lastra enormemente sus vidas.

Al ser humano no siempre le basta con comprender lo que es razonable para luego, sólo con eso, practicarlo. Lo que hace falta son modelos vivos de carne y hueso, personas que vivan una vida con valores correctos y que ilustren la “sabiduría de la vida” que otras personas estarán deseosas de imitar.

Inteligencia, voluntad y sentimientos constituyen como una especie de división de poderes sobre un único individuo, y el acierto de su andadura por la vida depende de que esas tres instancias trabajen en buena sintonía.

Disfrutar haciendo el bien

Por eso, las personas más anticipativas y previsoras se preguntan con frecuencia cómo deberían educar a sus hijos –o cómo educarse ellos mismos– para no incurrir en esos errores. Porque los errores en educación se pagan muy caros, y aunque no siempre se pueden evitar, lo decisivo es procurar adelantarse y abordarlos antes de que lleguen a plantearse abiertamente. Se trata de lograr, en la medida de lo posible, que no tengamos que esperar a haber tropezado y caído para que el dolor nos haga abrir los ojos a la realidad.

Lo verdaderamente eficaz es centrarse en la prevención, pues sabemos que muchos de los problemas que conlleva vivir una vida sin inteligencia emocional son graves y tienen un remedio costoso; y, a veces, muy difícil de conseguir.

Las causas que los producen suelen ser complejas, pero hay que prestar una atención especial al desarrollo afectivo de las personas durante todas las fases de la existencia.

De partida, podemos considerar que una “buena” educación es, básicamente, haber aprendido a disfrutar haciendo el bien y a sentir disgusto haciendo el mal.

Se trata, por tanto, de aprender a querer lo que merece ser querido y a aborrecer lo que merece ser aborrecido.

Aprender a educarnos los sentimientos

La envidia, el egoísmo, la agresividad, o la pereza, son ciertamente carencias de virtud, pero también son carencias de la adecuada educación de los sentimientos que favorecen o entorpecen esa virtud. La práctica de las virtudes favorece la educación del corazón, y viceversa.

“Si quieres conocerte, observa la conducta de los demás; si quieres conocer a los demás, mira en tu propio corazón”. (Friedrich Schiller)

Hace ya veinticinco siglos, Tales de Mileto afirmaba que la cosa más difícil del mundo es conocerse a uno mismo. Y en el templo de Delfos podía leerse aquella famosa inscripción socrática –gnosei seauton: concóctete a ti mismo–, que recuerda una idea parecida.

Conocerse bien a uno mismo representa un primer e importante paso para lograr ser artífice de la propia vida, y quizá por eso se ha planteado como un gran reto para el hombre a lo largo de los siglos.

Advertir cómo estamos emocionalmente es el primer paso hacia el gobierno de nuestros propios sentimientos.

Conocerse bien no lleva a encerrarse en la propia subjetividad, sino a verse a uno mismo con objetividad desde el punto de vista de “los demás”.

Esto ayuda a combatir la inestabilidad de ánimo que se produce cuando una persona se deja arrastrar por su imaginación: unas veces divagando en ensoñaciones y fantasías, otras tendiendo a sobrevalorar las propias posibilidades, y otras quedándose a merced del pesimismo o la indecisión, subestimando sus capacidades cuando las circunstancias aparentan ser adversas.

La fuerza emocional es muy intensa en unas personas, mientras que en otras es mucho más moderada. Hay personas, por ejemplo, que ante una situación de peligro reaccionan con asombrosa serenidad. Otras, en cambio, pueden quedarse muy afectadas durante varios días simplemente porque se les ha extraviado un bolígrafo o porque su equipo favorito ha perdido un partido en la liga de fútbol.

Madurez emocional

Sin la necesaria madurez y conocimiento propio, algunos problemas de la vida personal se acaban achacando a otros que en realidad no controlan nuestra propia vida. Así, hay personas que “culpan” a sus cónyuges o a sus hijos o a sus padres de la frustración que sienten; cuando, en realidad, ese sentimiento se debe sobre todo a una causa de tipo profesional, o a una simple inmadurez afectiva. También hay personas que consideran que su situación profesional es el motivo por el que se sienten insatisfechas, cuando en el fondo se debe a que no aceptan la natural pérdida de capacidad o de salud que sobrevienen con motivo de la edad o de los ciclos naturales de ánimo que la vida imprime. También hay personas que atribuyen su malestar íntimo a determinados defectos de las personas con las que conviven; lo que en realidad se debe a un enrarecimiento del propio carácter; etc.

Las personas tendemos a proyectar fuera de nosotros la solución de los problemas que experimentamos. Solemos echar a otros la culpa de casi todo lo malo que nos sucede mientras que lo bueno nos corresponde a nosotros. Parte importante del conocimiento propio es advertir la presencia de este engaño. Es cierto que las circunstancias ajenas siempre pueden ayudarnos a resolver y superar nuestros problemas, pero debemos dimitir –ni total ni parcialmente– del amplísimo margen de responsabilidad que tenemos sobre la mayoría de las cosas que nos suceden en la vida.

Tampoco debe olvidarse que la pereza, siempre presente en la naturaleza humana, trata de llevarnos hacia la ley del mínimo esfuerzo. Por eso, cuando sentimos desgana para afrontar una tarea que nos resulta costosa, es preciso identificar claramente su origen y reconocerlo como lo que es: o cansancio razonable que exige descanso, o pereza que hemos de superar; pero no interpretar equivocadamente la desgana como carencia de aptitudes, ni las dificultades ordinarias como acumulación de infortunios o de malévolas confabulaciones contra nosotros, pues sería una triste forma de autoengaño y de salirnos de la realidad con que hemos de acometer todas nuestras acciones.

Así avanzaremos a buen paso hacia la madurez emocional, tan lejana de esas altivas afirmaciones de algunos («yo sigo pensando exactamente lo mismo que he pensado siempre»), como si la mejor prueba de lucidez fuera no cambiar jamás en nada de forma de pensar), e igualmente lejos de esa variabilidad de quienes cambian constantemente de ideales y olvidan sus convicciones como si fueran una ligera gripe que ya pasaron, o como si el transcurso de los años no les reportara ninguna enseñanza estable.

Hay muchas formas de eludir la realidad. Algunas personas se hacen a sí mismas razonamientos del estilo de «déjame disfrutar de eso, que luego ya veré lo que hago» (donde eso puede ser cualquier muestra de egoísmo, pereza o escape de la realidad). No parecen advertir hasta qué punto ese error va ganando terreno en sus vidas, las acciones se van convirtiendo en hábitos y su inteligencia se va oscureciendo con la paradoja de que saben que lo bueno es una cosa y hacen otra.

Otros son como aquél que persigue ansiosamente el placer, y va viendo cómo éste se hace cada día más pequeño, y sabe que por ese camino no obtendrá un grado de satisfacción alto, pero prefiere seguir tras ese pobre halago insaciable, porque le asusta verse privado de él.

Asertividad: expresar a los demás lo que sentimos

»Me reproché entonces mi falta de visión, aquel maldito silencio que siempre dominaba nuestras sobremesas, aquella obsesión de guardar siempre para nosotros nuestros pensamientos y preocupaciones.

»Si al menos mi hija hubiera dejado entrever algo de lo que le ocurría... Si hubiese recurrido a mí para que yo la ayudase... Pero no. Callar, eso era lo que hacíamos todos. Cubrir con piel sana los furúnculos más purulentos. Es horrible, ahora comprendo que no conocía a mi hija.» ¡Cuántas personas nos vemos retratadas en esta escena!

Algunas personas han sido educadas de manera que suelen esconder habitualmente sus sentimientos. Sienten un excesivo pudor para expresar lo que realmente piensan o les preocupa, y se muestran reacias a manifestar emoción o afecto. Quizá desean hablar pero les frena una barrera de timidez, de falso respeto, de orgullo. Es cierto que determinados sentimientos sólo se exteriorizan dentro de un cierto grado de intimidad, y requieren cierta reserva, pero silenciarlos siempre, o cubrirlos de aparente indiferencia, entorpece el desarrollo afectivo y conduce, entre otras cosas, a una importante merma de la capacidad de reconocer y expresar los propios sentimientos.

Muchos desequilibrios emocionales tienen su origen en que esas personas no saben manifestar sus propios sentimientos, y eso les ha llevado a educarlos de manera deficiente. Cuando hablan de sí mismas, difícilmente logran decir algo distinto de si se sienten bien, mal o muy mal. Les resulta difícil hablar de esas cuestiones, y manejan un vocabulario emocional sumamente reducido. No es que no sientan, es que no logran discernir bien lo que bulle en su interior, ni saben cómo traducirlo en palabras. Ignoran el motivo de fondo de sus problemas. Perciben sus sentimientos como un desconcertante manojito de tensiones que les hace sentirse bien o mal, pero no logran explicar qué tipo de bien o de mal es el que sienten.

Esa confusión emocional nos hace vislumbrar un poco la grandeza del poder del lenguaje, y comprender que cuando logramos expresar en palabras lo que sentimos, damos un gran paso hacia el gobierno de nuestros sentimientos. Por lo tanto saber comunicar a los demás lo que nos pasa (asertividad) y reconocer los sentimientos que los demás nos comunican (empatía) son dos grandes pilares de la inteligencia emocional.

Consideremos algunos defectos relacionados con la educación de los sentimientos: timidez, temor a las relaciones sociales, apocamiento; irascibilidad, susceptibilidad, tendencia exagerada a sentirse ofendido; tendencia a rumiar en exceso las preocupaciones, refugiarse en la soledad o en una excesiva reserva; perfeccionismo, rigidez, insatisfacción; falta de capacidad de dar y recibir afecto; nerviosismo, impulsividad, desconfianza; pesimismo, tristeza, mal humor; recurso a la simulación, la mentira o el engaño; gusto por incordiar, fastidiar o llevar la contraria; tozudez; exceso de autoindulgencia ante nuestros errores; dificultad para controlarse en la comida, bebida, tabaco, etc.; tendencia a refugiarse en la ensoñación o la fantasía; dificultad para fijar la atención o concentrarse; excesivo deseo de requerir la atención de los demás; dependencia emocional; hablar demasiado, presumir, exagerar, fanfarronear, escuchar poco; resistencia a aceptar las exigencias ordinarias de la autoridad; tendencia al capricho, las manías o la extravagancia; resistencia para aceptar la propia culpa, o sentimientos obsesivos de culpabilidad; falta de resistencia a la decepción que conlleva el ordinario acontecer de la vida; no saber perder o no saber ganar; dificultad para comprender a los demás y hacernos comprender por ellos; dificultad para trabajar en equipo y armonizarse con los demás; etc.

El Autocontrol y la eficacia emocional

“Cuando un hombre está irritado, pierde sus razones” (proverbio). La preocupación genera ansiedad, y esa ansiedad generada, genera más preocupación.

Si el círculo vicioso se mantiene, puede afectar a la capacidad racional y derivar, en los casos más graves, a trastornos nerviosos: fobias (cuando la ansiedad se fija en una intensa aversión hacia situaciones o personas), obsesiones (por la salud, el orden, la limpieza, la propia imagen, el peso, la forma física, etc.), sensación de pánico (ante un riesgo físico, o al tener que aparecer en público), insomnio (como consecuencia de preocupaciones no bien abordadas), etc.

Lo mismo sucede con la tristeza; que, aunque necesaria y buena en algunas situaciones, puede “enquistarse” y constituir un problema para la persona que no sabe desprenderse de ella.

La solución consiste en controlarse racionalmente y hacerse estas preguntas:

¿Cuál es la probabilidad real de que esto suceda?

¿Qué es razonable que haga yo ahora?

¿De qué me está sirviendo darle vueltas de esta manera?

También considerar que es importante aprender a centrarse en tareas constructivas y utilizar la distracción como forma de alejar las ideas recurrentes.

Hay otras formas de abordar la tristeza. Por ejemplo, esforzarnos por ver las cosas desde una óptica más positiva; eludir los pensamientos autocompasivos o de “victimismo”; considerar lo positivo que en este momento nos parece tan negativo; pensar que muchas otras personas saben sobrellevar bien situaciones que son objetivamente mucho peores; buscar el desahogo en alguien que, al no estar atrapado por esa espiral de la tristeza, pueda más fácilmente ofrecernos alternativas o remedios; etc. Y, sobre todo, considerar que cuando estamos tristes, el problema no está en el exterior, o en los demás (el “medio”); sino que el problema está dentro de nosotros, y nosotros somos los que tenemos la solución al mismo.

Por último, en algunos casos, pensar más en los demás es una excelente terapia contra la tristeza, pues ésta suele alimentarse de preocupaciones que giran en torno a uno mismo, y el hecho de ayudar a los demás, hace que nos olvidemos de nuestros problemas.

Con el enfado, considerar que se desencadena cuando nosotros pensamos cosas que llevan a enfadarse. Si nos tomamos la vida menos exigentemente y con sentido del humor, la mayoría de nuestros enfados desaparecerán. En cualquier caso, dar “rienda suelta” a nuestro enfado, no consigue eliminarlo, sino reforzarlo.

Las personas más dotadas para las relaciones humanas son aquéllas que observan los sentimientos de los demás, saben reconocerlos, saben preverlos y saben estimularlos positivamente. Es muy importante hacerse cargo de cómo son y cómo se sienten las personas con que nos relacionamos.

El sentimiento de Autoeficacia

La fe de una persona en sus propias capacidades tiene un sorprendente efecto multiplicador sobre esas mismas capacidades, tanto desde sí mismo como desde el punto de vista de los demás.

La búsqueda del sentimiento de la propia eficacia no tiene por qué conducir a un deseo de dominación de los demás, sino a la sensación de tener autocontrol sobre uno mismo, poseedor de cualidades irrepetibles, y a verse capaz de controlar la propia formación y el propio comportamiento. También influye la visión del mundo como un lugar de sobreabundancia y en que todos los seres humanos están llamados a ser felices plenamente, evitando la visión del mundo como un lugar de escasez y competitividad.

El considerarse capaz, nos hace ver las cosas con optimismo, tendiendo a considerar los fracasos como algo que puede cambiarse, como un eslabón más hacia el éxito; y es más probable que consigan mejores resultados a la siguiente ocasión. Los pesimistas, en cambio, atribuyen sus fracasos a obstáculos externos, de los que no tienen el control y que consideran incapaces de controlar.

La solución para pasar a sentir Autoeficacia pasa por aprender a hacer las paces con uno mismo y a ser menos exigente con uno mismo y con los demás.

Si en la sociedad predomina el individualismo y la carencia de las creencias religiosas y del soporte moral proporcionado por la familia y la sociedad, eso supone la pérdida de toda una serie de recursos útiles para amortiguar los reveses y fracasos de la vida. Poder manifestar los propios sentimientos en una conversación con una persona de confianza constituye un excelente remedio sentimental.

En la medida que uno cuente con una perspectiva más amplia –como la creencia en Dios o en la vida después de la muerte–, y el apoyo de la familia y de los amigos, los fracasos quedan inscritos en un contexto distinto, mucho más resistente al abatimiento y la desesperanza.

Cuando se saben enmarcar las cosas en su justo contexto, se comprende que el hombre sólo fracasa realmente cuando fracasa como persona. Ningún acontecimiento externo puede hacer fracasar al hombre.

No son las cosas que nos pasan las que nos hacen felices o desdichados, sino el modo en que las interpretamos. El futuro no es inexorable, el futuro está siendo generado ya ahora por nuestra libertad.

Sentirse valorado y querido por quienes nos rodean, desde la infancia, fomenta la autosuficiencia y es un reforzante de la inteligencia emocional. Si somos una de las personas que hemos tenido carencias afectivas en la infancia, podemos recuperarnos entregando amor ¡ahora! a los que nos rodean.

La autoestima

La persona equilibrada un buen conocimiento propio y un equilibrado aprecio hacia sí mismo. No puede amar a otro el que a sí mismo no se ama, ni amarse a sí mismo el que no se conoce, decía Quevedo. Es preciso cultivar el autoaprecio personal. Si uno no se ama a sí mismo, no puede amar a los demás.

Las personas que se autojuzgan siempre negativamente, y que tienen por tanto un mal concepto de sí mismas, son personas tristes y que hacen a las demás personas.

Conocer bien los propios defectos y limitaciones no tiene por qué implicar ningún desprecio hacia uno mismo. Lo mejor es que nos fijemos más en lo positivo que en lo que negativo, más en lo que tenemos que en lo que no tenemos. La tristeza desbordada que nos causa lo que no tenemos proviene de nuestra poca gratitud por lo que tenemos.

La autoestima y el estado de ánimo suben o bajan de manera sincronizada. Tanto la baja autoestima como la alta, que lleva a pensar sólo en uno mismo, a valorarse en más de lo que uno vale, a ser egoísta y engreído, etc., es evidente es malo, ambas situaciones son destructivas para la personalidad y psicológicamente insanas.