

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-Tsé puede leerse: «No hay mayor culpa propia que ser condescendiente con los deseos.» Los griegos pensaban 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 muchísimas depresiones.

Aprender a educar nuestros sentimientos es una tarea que nos corresponde realizar durante toda nuestra vida

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: conócete 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 deja que su vida sea regulada desde la 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.

Educación de los sentimientos

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

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.

La información sola no es suficiente para llevar una vida equilibrada

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 las obras” 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.

Madurez e inmadurez 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 los demás 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 una falta de calidad del propio carácter.

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.

Tampoco debe olvidarse que la pereza nos sugiere hacer la ley del mínimo esfuerzo. Por eso, cuando sentimos desmotivación para hacer una tarea, es preciso identificar claramente su origen y reconocerlo como lo que es: o cansancio razonable que exige descanso, o pereza que hemos de superar (¡todos tenemos esa tendencia!); pero no interpretes la desgana como carencia de aptitudes, ni las dificultades ordinarias como acumulación de infortunios, 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 realmente sin disimulos

Algunas personas han sido educadas de manera que suelen esconder habitualmente sus sentimientos como si fuera una virtud. Sienten un excesivo pudor para expresar lo que realmente piensan o les preocupa, y se muestran reacias a manifestar las emociones o sus afectos. Quizá desean hablar, pero les frena una barrera de timidez, de falso respeto, de orgullo para no verse rechazados por los demás. Algunos sentimientos sólo deben exteriorizarse en la intimidad. Pero silenciar los sentimientos siempre nos hace resbalar de los demás, no nos importan ya y nos entorpece el desarrollo afectivo. Con el tiempo la capacidad de reconocer y expresar los propios sentimientos se va deteriorando.

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 sienten realmente, ni saben cómo traducir sus emociones y explicarlas a los demás.

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 falta de una buena educación de los sentimientos: timidez, imaginaciones negativas, temor injustificado a los demás, violencia (contra los demás y contra uno mismo), perfeccionismo, incapacidad de dar o recibir amor, tozudez, falta de diálogo, refugiarse en pensamientos del pasado o del futuro, crítica constante a los demás, hacer bromas desagradables, querer ser el protagonista en indumentaria o hacerse el bicho raro, susceptibilidad exagerada, mantenimiento del rencor hacia los demás por pequeños detalles que nos han molestado 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.