



Aprender a vivir las emociones

LA MAYOR PARTE DE LAS HABILIDADES PARA ALCANZAR UNA VIDA SATISFACTORIA SON DE CARÁCTER EMOCIONAL, NO INTELECTUAL

Hemos aprendido desde pequeños que el sentimentalismo (el hábito de sentir a flor de piel las emociones y mostrarlas en público) era propio de personas débiles, inmaduras o con déficit de autocontrol. Además, se ha extendido en nuestro imaginario colectivo el lugar común, machista como pocos, de que plasmar ciertas emociones -como el llanto- pertenece al ámbito de lo femenino. Sin embargo, aunque lentamente, va ganando terreno la convicción de que vivir las emociones es un elemento insustituible en el proceso que nos lleva a alcanzar la madurez personal e incluso el desarrollo de la inteligencia.

El punto de partida es que tenemos demasiado en cuenta nuestro espacio intelectual: no sólo le hemos dedicado tiempo y esfuerzo, sino que incluso la valoración que hacemos de una persona pasa, en buena medida, por sus conocimientos y habilidades intelectuales. Desde la educación, tanto reglada como no académica, se nos ha motivado para que saquemos el máximo partido a nuestros recursos intelectuales. Nadie discute la necesidad de adquirir conocimientos técnicos y culturales para prepararnos (y reciclarnos) para la vida profesional pero, en una equivocada estrategia de prioridades, olvidamos a veces la importancia de educarnos para la vida emocional.

Aprender a vivir es aprender a observar, absorber, analizar y utilizar el saber que vamos acumulando con el paso del tiempo. Pero **convertirnos en personas maduras, equilibradas, responsables -y, por qué no decirlo, felices en la medida de lo posible- nos exige también distinguir, describir y atender los sentimientos. Y eso significa contextualizarlos, jerarquizarlos, interpretarlos y asumirlos.** Porque cualquiera de nuestras reflexiones o actos en un momento determinado pueden verse “contaminados” por nuestro estado de ánimo e interferir negativamente en la resolución de un conflicto o en una decisión que tenemos que tomar.

Un habilidad muy especial

Mimar nuestro momento emocional, aprender a expresar los sentimientos sin agresividad y sin culpar a nadie, ponerles nombre, atenderlos y saber cómo descargarlos, es un eje clave de interpretación de lo que nos ocurre. Cada vez que dudamos ante una decisión o que nos proponemos comprender una situación, no hacemos estas operaciones como lo haría un ordenador, sino que traemos a colación todo nuestro bagaje personal (incluyendo lo que nos ha podido pasar hace un rato o unas horas) y el pesado fardo de nuestra herencia cultural. De ahí que vivir nuestras emociones es una habilidad relacional que nos capacita como seres que se desarrollan en un contexto social.

Sólo cuando conectamos con nuestros sentimientos, los atendemos y jerarquizamos, somos capaces de empatizar con los sentimientos y circunstancias de los demás. No es más inteligente quien obtiene mejores calificaciones en sus estudios, sino quien pone en práctica habilidades que le ayudan a vivir en armonía consigo mismo y con su entorno.

La mayor parte de las habilidades para conseguir una vida satisfactoria son de carácter emocional, no intelectual. La gente más feliz, no son quienes tienen el mejor expediente académico, ni el mejor trabajo, sino los que han sabido expresar sus habilidades y aplicar bien su inteligencia emocional.

Esta sociedad de las “buenas maneras” y el control social han hecho de nosotros unos robots de las apariencias. En la Universidad de Málaga los doctores Fernández Berrocal y Extremera han abordado la inteligencia emocional como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. En la inteligencia emocional se contemplan cuatro componentes:

Percepción y expresión emocional. Se trata de reconocer de manera consciente qué emociones tenemos, identificar qué sentimos y ser capaces de verbalizarlas. Una buena percepción significa saber interpretar nuestros sentimientos y vivirlas adecuada-

mente, lo que nos permitirá estar más preparados para controlarlos y no dejarnos arrastrar por los impulsos.

Facilitación emocional, o capacidad para producir sentimientos que acompañen nuestros pensamientos. Si las emociones se ponen al servicio del pensamiento nos ayudan a tomar mejor las decisiones y a razonar de forma más inteligente. El cómo nos sentimos va a influir decisivamente en nuestros pensamientos y en nuestra capacidad de deducción lógica.

más porque no han vivido ciertas experiencias emocionales o no han sabido gestionarlas. Quien no ha experimentado la ruptura de pareja o el sentimiento de orfandad por la pérdida de un ser querido, es difícil que se haga cargo de lo que sufren quienes pasan por esa situación. Y si se han vivido experiencias de ese tipo pero no se ha hecho el esfuerzo de vivirlas aceptándolas e integrándolas, no se estará capacitado para la comprensión emocional inteligente.

SÓLO CUANDO ENTENDEMOS NUESTROS SENTIMIENTOS SOMOS CAPACES DE COMPRENDER LOS DE OTRAS PERSONAS

Comprensión emocional. Hace referencia a entender lo que nos pasa a nivel emocional, integrarlo en nuestro pensamiento y ser conscientes de la complejidad de los cambios emocionales. Para entender los sentimientos de los demás, hay que entender los propios. Cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan las diversas emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones propician. Empatizar supone sintonizar, ponerse en el lugar del otro, ser consciente de sus sentimientos. Hay personas que no entienden a los de-

Regulación emocional, o capacidad para dirigir y manejar las emociones de una forma eficaz. Es la capacidad de evitar respuestas incontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Supone también percibir nuestro estado afectivo sin dejarnos arrollar por él, de manera que no obstaculice nuestra forma de razonar y podamos tomar decisiones de acuerdo con nuestros valores y las normas sociales y culturales

Estas cuatro habilidades están ligadas entre sí, en la medida en que es necesario ser conscientes de cuáles son nuestras emociones para vivirlas adecuadamente. ◀

GESTIONAR ADECUADAMENTE LAS EMOCIONES SUPONE:

- No someterlas a censura. Sentir y expresar las emociones, salvo cuando hacen daño innecesario (a nosotros o a otras personas) es siempre bueno.
- Permanecer atentos a las señales emocionales, tanto a nivel físico como psicológico.
- Investigar cuáles son las situaciones que desencadenan esas emociones.
- Designar de forma concreta los sentimientos y señalar las sensaciones que se reflejan en nuestro cuerpo, en lugar de hacer una descripción general como “estoy triste” “me siento nerviosa”.
- Descargar físicamente el malestar o la ansiedad que nos generan las emociones.
- Expresar nuestros sentimientos a la persona que los ha desencadenado, pero sin acusaciones ni malas formas; y detallando qué situación o conducta es la que nos ha afectado.
- No esperar en exceso a que se dé la situación idónea para comunicar los sentimientos, es mejor tomar la iniciativa y propiciar el mejor contexto posible.