

[Estes catro artigos foron publicados na revista Andoriña nos cursos 2017 a 2019. Cólganse aquí para unha maior accesibilidade a quen lle interesen]

A INTELIXENCIA EMOCIONAL (I)

A miúdo a psicoloxía presenta un discurso *atomizado* en áreas, aparentemente desconectadas unhas doutras. Mesmo na medicina existe tal super-especialización que parece composta por elementos alleos entre si. Esta parcelación permite unha maior profundización e estudo dunha área concreta. O inconveniente é a perda dunha visión global e abarcadora que integre todos os aspectos; nun caso extremo, podería darse o caso de consultar cun gran especialista médico que non consegue axudarnos porque o noso problema compételle a unha especialidade distinta.

Historicamente a psicoloxía distingue tres niveis de estudo: o condutual (aqueles comportamentos que podemos observar nas persoas, o xeito en que actúa), o cognitivo (correspondente á esfera do pensamento) e o emocional (emocións e sentimentos). Neste reparto as emocións levaron a peor parte. Foron tempos nos que a psicoloxía loitaba por acadar un *status* científico; neste contexto histórico a conduta permitía facer observacións sistemáticas e investigacións repetibles e comprobables por distintos investigadores.

Máis adiante, principalmente na década dos setenta, chegou o momento de voltar a vista cara a *caixa negra*, aqueles aspectos que tiñan lugar dentro da persoa e que non había xeito de observalos máis ca indirectamente. Entón foron os procesos mentais, virtualmente reducidos aos cognitivos (a intelixencia, a atención, a memoria...) os que acapararon o interese e as investigacións. As emocións ocuparon un lugar secundario, moitas veces concibidas como elementos indesexables que era preciso dominar ou reprimir, para non influír negativamente noutros procesos.

Ese plantexamento quedou atrás e hoxe imponse unha perspectiva integradora: de pouco serve limitar o interese ás áreas que permiten unha análise máis sistemática e científica se non é útil á sociedade. E unha e outra vez, cando as emocións se manteñen fóra da ecuación, a comprensión do ser humano queda coxa. Por iso o campo das emocións cada vez foi despertando maior curiosidade, e máis autores fixaron nelas as súas atencións. Daniel Goleman é un dos autores máis divulgados nesta nova concepción (un bo exemplo é “*Inteligencia Emocional*”, publicado pola Editorial Kairós en 1996).

DÚAS MENTES

Nesta nova perspectiva considérase que temos dúas mentes, unha que pensa e outra que sente. Da mente racional, á que previamente se prestara máis atención, normalmente somos máis conscientes, é máis esperta, máis pensativa, capaz de reflexionar, de valorar friamente... O outro tipo de coñecemento, representado pola mente emocional, é máis impulsivo e poderoso, automático, ás veces ilóxico, difícil de xustificar e máis resistente a unha análise razoada. Pero estas dúas formas de coñecemento interactúan para construír a nosa vida mental; son tan necesarias unha como a outra: son diferentes pero complementarias. Representan dúas facultades relativamente independentes, en equilibrio, case sempre ben coordinadas, esenciais unha e a outra.

Mesmo se pensa que hai certa correspondencia con algunhas estruturas anatómicas cerebrais. Segundo estes estudos as emocións serían transmitidas ao longo da evolución humana polo seu valor adaptativo, ao permitir accións fulminantes (fuxida, protección, ataque...) de importancia vital para a supervivencia. Polo que parece, as estruturas neuronais implicadas nas reaccións emocionais, en xeral, son máis rápidas e realizan unha análise pouco detallada da situación. É como se fixese unha primeira avaliación *urxente* en termos de adaptación e supervivencia, que permitise reaccións inmediatas necesarias: a situación implica un perigo para a miña vida? Debo atacar? Debo fuxir? Necesito protexerme? Tras esta primeira avaliación entrarían en xogo outras estruturas máis lentas, cunha análise máis profunda, atenta e reflexiva da situación, un traballo xa a cargo da mente racional. Normalmente ambas mentes operan en colaboración e manteñen un equilibrio. Cando aparecen as paixóns rómpese o equilibrio, e a mente emocional desborda, inunda, abruma á mente racional.

PARA QUE SERVEN AS EMOCIÓN

Hai accións humanas que só teñen explicación se nos servimos de noções emocionais, e fracasamos se tentamos dar unha resposta baseada unicamente no raciocinio. Máis aínda nos momentos cruciais, cando as nosas accións poden comprometer a supervivencia e benestar, a emoción destaca sobre a razón: son estas as que nos permiten afrontar situacións demasiado difíciles para resolver exclusivamente co intelecto.

As emocións son, esencialmente, **impulsos** que nos levan a actuar, reaccións automáticas con que nos dotou a evolución. No mundo civilizado dos adultos parece que as emocións están separadas das reaccións: estas son “adultas” na medida en que son frías, pensadas, racionais... despoñadas da *infantilidade* emocional.

Pero esta consideración é un erro. Diversas observacións apuntan ás dificultades que xorden cando as mentes racional e emotiva perden o seu equilibrio. Un *secuestro emocional* aparece cando unha determinada situación provoca unha reacción emocional esaxerada, a persoa remata abrumada e con certo grao de descontrol consciente; este tipo de explosión emocional caracterízase porque unha parte do cerebro entra en alerta, absorbe todos os recursos dispoñibles e pospón calquera outra acción: mesmo como se estivésemos demasiados ocupados para pensar racionalmente. Outras condicións poñen de relevo como unha persoa coas capacidades emocionais mermadas (por cirurxía, patoloxía ou outros motivos) teñen tamén serias dificultades para levar adiante unha vida cotiá normal: ata a decisión máis sinxela pode ser unha misión imposible... Pero a cuestión é que as emocións non son o problema, senón o desequilibrio da mente emocional coa mente racional, como apuntábamos antes.

En realidade a emoción é un compoñente presente en todas as facetas da vida humana. Cada emoción prepáranos para a acción dun modo diferente, cada unha indícanos unha dirección que no pasado nos permitiu resolver os desafíos satisfactoriamente. O xeito de facelo é proporcionando **información** do noso estado, das nosas necesidades, e das accións relevantes en cada caso. Este valor en termos adaptativos explicaría que se integraran no sistema nervioso en forma de tendencias innatas e automáticas. O carácter universal das emocións básicas foi estudiado a través das expresións faciais e reaccións fisiolóxicas, observables en calquera persoa.

AS EMOCIÓNS NA EDUCACIÓN

Vista a relevancia do tema pode sorprenden a pouca atención que historicamente se lle ten dado no ámbito educativo. Segundo a cultura concreta a educación tendía a ensinar a reprimilas ou canalizalas, como quen ten un cabalo que é preciso domar, ou considerar que non eran obxecto do ámbito educativo... Tamén é unha cuestión non allea aos prexuízos de xénero, onde se supón que as mulleres son máis emocionais, emocionables, sensibles... mentres que *os homes non choran*. Pero desde a última década do século pasado comezaron a implementarse programas e contidos de todo tipo relacionados co desenvolvemento da área emocional; desde centros que fan pivotar todo o entramado curricular ao redor das competencias emocionais ata programas que buscan implementar habilidades emocionais co obxecto de resolver problemas concretos (delincuencia, conflictividade, embarazos adolescentes...) ou mellorar situacións de marxinalidade e desadaptación.

Nos colexios Amor de Dios incorporamos esta nova sensibilidade e levamos varios cursos integrando obxectivos específicos, contidos e actividades relacionados coa competencia emocional. Nesta sección e nos próximos números presentarase unha serie de artigos para ilustrar o tema.

A INTELIXENCIA EMOCIONAL (II)

AS EMOCIÓNS BÁSICAS

As emocións axúdannos dándonos información do noso estado, das nosas necesidades e das accións relevantes en cada caso. Cada emoción prepáranos para a acción dun modo diferente, baseándose nas accións que no pasado, como especie, nos permitiron resolver satisfactoriamente as tarefas adaptativas ou, polo menos, iso é o que propoñen os autores para explicar a súa universalidade. As emocións básicas implican unha expresión facial, unha reacción fisiolóxica e unha tendencia á acción que caracterizan a cada unha delas e as distinguen entre si. Deixaremos á marxe diferenzas entre autores e referencias a emocións complexas; pódense botar de menos algunhas, como a vergoña ou a frustración, pero as enumeradas de seguido serían, con matices, as máis amplamente divulgadas como básicas e universais.

O **anoxo**, a ira, incrementa o fluxo de sangue nas mans, o ritmo cardíaco e as hormonas xeradoras da enerxía requirida para accións vigorosas. Todos estes cambios fisiolóxicos prepáranos, esencialmente, para atacar.

No caso do **medo** a preparación favorece a protección, en forma de ocultamento ou fuxida: o sangue concéntrase na musculatura esquelética longa (pernas), o corpo parálizase un momento valorando a posibilidade de agocharse. A resposta hormonal de alerta xeral prepáranos para a acción e a atención céntrase na ameaza percibida para avaliar a mellor reacción.

A **alegría** inhibe os sentimentos negativos, tranquiliza a preocupación e aumenta a enerxía, dando unha sensación de benestar que mellora a recuperación e facilita o descanso, o entusiasmo e a dispoñibilidade. Con frecuencia, cataliza un estado xeral que nos fai máis produtivos en calquera sentido.

O **amor**, a tenrura e a satisfacción sexual activan o sistema nervioso ligado á relaxación. Inducen á calma e á satisfacción, favorecedoras da convivencia; as accións vinculadas satisfacerían a necesidade de filiación, de conexión.

A **sorpresa** caracterízase polo arqueado das cellas que aumenta o campo visual, presumiblemente para acadar máis información sobre o feito inesperado e poder realizar unha avaliación máis pertinente: ante o inesperado, actuamos cunha maior atención para valorar a acción máis axeitada.

O **asco** transmítenos que algo resulta repulsivo. O xesto parece querer pechar as fosas nasais ou expulsar algo tóxico da boca, para protexernos de algo perigoso para a saúde.

A **tristeza** axúdanos a assimilar unha perda irreparable. Diminúe a enerxía e o entusiasmo nas actividades vitais; canto máis profunda, máis se enlentece o metabolismo corporal, como se nos sumira nun estado de máxima protección e aforro enerxético.

Pensar nas emocións como predisposición biolóxica á acción xustificaría a súa universalidade. No seu momento foron adaptativas e significaban a diferenza entre a

vida e a morte, sobre todo porque implicaban unha reacción automática e inmediata. Pero na actualidade non estamos sometidos ás presións e ameazas naturais doutros tempos; habitualmente non precisamos fuxir dun perigo ou atacar a un inimigo, nin imos por aí levando á boca calquera posible alimento... Polo contra, unha reacción inmediata pode facer que botemos man dunha arma, e o automatismo que antes nos salvaba a vida, hoxe pode empurrarnos a unha acción prematura e precipitada.

O CONTEXTO CULTURAL

Aínda que se poida aceptar o seu carácter biolóxico, esta predisposición é modelada pola cultura e por experiencias vitais individuais; de aí as diferenzas observables entre culturas e persoas. Adóitase falar da cultura nipona como exemplo de máxima represión da expresión emocional, mentres que as culturas mediterráneas posiblemente sexan máis permisivas.

En xeral, no marco cultural occidental téndese a certo grao de represión; non facelo chega a considerarse un indicio de inmadureza. Hai unha definición sociocultural dos momentos, persoas, situacións, contextos... nos que é apropiado -ou non- expresar as emocións que nos envolven. A través dos procesos de socialización e da aprendizaxe social interiorizamos este código orientador. Estas prescricións culturais inclúen matices segundo o tipo de emoción da que se trate; así, algunhas teñen *boa prensa* e pode ser aceptable a súa expresión pública; outras, en cambio, quedan máis circunscritas á esfera privada: chorar en público, por exemplo, pódese considerar inapropiado agás situacións moi determinadas.

Estes usos levan a asociar implicitamente un valor positivo ou negativo a cada unha delas. O problema é que, aínda sendo desagradables, todas elas son útiles posto que cumpren unha función; cando se lle asocia un valor negativo podemos chegar a negalas, e mesmo a non ser capaces de controlalas ou experimentalas. Moitas manifestacións psicolóxicas clínicas, como a ansiedade ou a depresión, están relacionadas coa dificultade para manexar emocións desagradables intensas. Como se non estivésemos preparados para iso. Como se non as puidésemos tolerar...

MÁIS ALÁ DO COCIENTE INTELECTUAL

Hai quen opina que o escaso poder predictivo da intelixencia -entendida como cociente intelectual- para aspectos relevantes do futuro dunha persoa (estudos, éxito profesional e social...) está relacionado coa limitación deste concepto. Está claro que a habilidade técnica e os coñecementos propios dun campo son esenciais; pero non marcan a diferenza. Martin Gardner afirma que non existe un único tipo de intelixencia, senón polo menos sete distintas; aparece así o concepto de **intelixencias múltiples**, e outros autores van describindo cada vez un maior número de habilidades...

Gardner fai referencia ás intelixencias interpersonal e intrapsíquica baixo a epígrafe de intelixencias persoais. Chama **interpersoal** á capacidade de comprender aos demais, ás súas motivacións, como traballan e como cooperar con eles; así somos capaces de distinguir e responder axeitadamente aos seus estados de ánimo, temperamentos, motivacións e desexos... A intelixencia **intrapersoal** vén sendo o mesmo pero aplicado á nosa vida interior; permítenos construír unha imaxe de nós mesmos, e fainos capaces

de empregar esa imaxe para actuar na vida de xeito máis eficaz; é a capacidade de establecer contacto cos sentimentos propios, distinguir entre eles e aproveitar este coñecemento para orientar os nosos actos.

SER EMOCIONALMENTE INTELIXENTE

Parece haber evidencia de que as persoas emocionalmente evolucionadas, as que gobernan axeitadamente os seus sentimentos, as que saben interpretar e relacionarse afectivamente cos sentimentos dos demais, teñen unha vantaxe en calquera faceta da vida. Adoitan sentirse máis satisfeitas, son máis eficaces e máis capaces de controlar as habilidades mentais relacionadas coa produtividade. En cambio, quen non controla a súa vida emocional está envolto en loitas internas que socavan a súa capacidade de traballo e non poden pensar con claridade. E estes aspectos si poderían marcar a diferenza e determinar un maior benestar para a persoa.

Seguindo con este fio expositivo outro autor, Peter Salovey, plantexa cinco competencias que indicarían a capacidade emocional dunha persoa:

-O coñecemento das propias emocións, a capacidade de recoñecer un sentimento no intre en que se produce é a base da intelixencia emocional. Esta capacidade é crucial para a introvisión psicolóxica e a comprensión dun mesmo. A incapacidade de percibirlos déixanos nas súas mans.

-A capacidade de controlalas. A conciencia dun mesmo é unha habilidade básica que nos permite controlar os nosos sentimentos e adecualos ao momento. Quen non ten esta habilidade necesita loitar continuamente coas tensións desagradables; quen a ten recupérase máis rapidamente dos contratemplos.

-A capacidade de automotivación. Controlar a vida emocional e supeditala a un obxectivo é necesario para manter a atención, a motivación e a creatividade. O autocontrol emocional (capacidade para demorar a gratificación e calmar a impulsividade) acompaña calquera logro. As persoas que entran en estado de fluxo (*flow*) son máis produtivas e eficaces.

-O recoñecemento das emocións dos demais. A empatía é outra capacidade asentada na conciencia emocional dun mesmo e constitúe a habilidade “popular” fundamental. A persoa empática sintoniza cos indicios sociais sutís do que necesitan e queren os demais.

-O control das relacións ten que ver coa habilidade para relacionarnos coas emocións dos outros e é unha parte importante do liderazgo, a popularidade e a eficacia interpersoal. As persoas con esta habilidade poden ser moi exitosas en todas as actividades ligadas ás relacións interpersoais.

Cada persoa posúe certo grao de pericia en cada unha destas facetas, e son estas habilidades as que nos permiten falar de ser emocionalmente intelixentes. En vindeiras ocasións seguiremos profundizando nestes contidos.

A INTELIXENCIA EMOCIONAL (III)

COÑECER AS PROPIAS EMOCIÓN

O coñecemento das propias emocións é a primeira habilidade necesaria para que unha persoa sexa emocionalmente intelixente. Unha emoción consiste non só nun sentimento, senón tamén nos pensamentos, estados biolóxicos e tendencias á acción que o acompañan. Se pensamos na alegría, por exemplo, non só se trata dese sentimento expansivo e enerxético que nos fai comer o mundo; leva aparelada unha expresión facial característica, unha subida dos índices biolóxicos, unha serie de pensamentos positivos e un característico derroche de actividade. Anque no anterior número de *Andoriña* enunciemos as básicas, con este panorama podemos imaxinar que a lista de emocións e as súas combinacións é longa. Sentilas pode ser automático, pero coñecelas en toda a súa extensión, e dun xeito intelixente e funcional para a nosa vida, pode ser un proceso laborioso que requira certo aprendizaxe. En xeral sabemos cando estamos alegres; cando se trata de emocións máis complexas ou combinadas pode pasar que non sabemos ben qué nos está a pasar (o cal pode ser, en si mesmo, un motivo para o desacougo).

Coñecer significa decatarse, ser conscentes, darnos conta, do que estamos a sentir no intre en que o estamos a sentir, en tempo real. Este acto de conciencia implica ser actor e espectador a un tempo: por unha parte sentimos e por outra tomamos conciencia de estar a sentir e podemos reflexionar sobre ese sentimento, a situación en que xorde, cómo nos sentimos por estar sentindo eso, cómo afecta aos nosos actos, qué pensamos simultaneamente... Esta conciencia autorreflexiva mantén unha atención continuada sobre os nosos estados internos, sobre o que sentimos e pensamos; é como manter un chequeo continuado sobre nós mesmos, unha testemuña que leva un diario da nosa vida interior.

Pero hai outro aspecto que a literatura indica como relevante. Trátase de que, neste intre, esta auto-observación é neutra, imparcial, non reactiva: estamos atentos aos nosos estados internos, pero non reaccionamos a eles nin os xulgamos, limitámonos a *empaparnos* del, xustamente como un modo de recoñecer ben o que sentimos. Hai actividades que hoxe acadaron certa notoriedade, como a meditación ou o *mindfulness*, que xustamente se centran no logro dunha maior autoconciencia e na experiencia da vida interior, ás veces como parte dun proceso máis amplo, outras como un fin en si mesmo. Nalgunhas ocasións tamén se denomina *atención plena*, xustamente para salientar o grao de conciencia que supón.

Seguindo co exemplo da alegría, podemos estar con amizades e tomar conciencia de estar alegres; que cando é así nos rimos, é agradable, gústanos cómo nos sentimos, con enerxía, máis activos e participativos, nos fai sentir positivos e que poderíamos afrontar calquer acontecemento... Este *deixar que ocorra* é importante porque, coa mala prensa que teñen algúns sentimentos negativos, como o medo ou a tristura, tendemos a auto-censuralos, a non permitir a súa expresión. Son emocións que nos incomodan e tentamos sacudilas rápido, pasando *de puntillas*, e nun primeiro momento esta fuxida pode ser contraproducente: as emocións son útiles, e é preciso atendela.

RELACIONARNOS COAS NOSAS EMOCIÓNS

Hai persoas que adoitan quedar atrapadas polas súas emocións, desbordadas e incapaces de escapar delas. Non son moi conscentes dos seus sentimentos; a súa falta de perspectiva fai que se sintan abrumados e non perciben control sobre a súa vida emocional. Esta sensación conduce a non tratar de superar os estados de ánimo negativos. No polo contrario hai quen percibe claramente o que sente, pero acepta pasivamente o seu estado de ánimo sen tratar de cambialo. A mellor postura é a de quen é consciente do seu estado no intre que o experimenta pero, en vez de abrumarse, esta claridade a emprega para saír dese estado negativo. No próximo artigo faremos referencia a este proceso de influir e cambiar as nosas emocións.

En parte é certo que evolucionamos sen facer nada específico para que pase; un colexio non é o único lugar en que unha persoa aprende; máis tratándose de emocións, onde a familia é o primeiro referente. A vida, as experiencias, as relacións, a observación dos demais... van modelando o noso mundo emocional. Por outra parte, hai quen aboga por dar estrutura á educación desta faceta para conseguir o mellor desenvolvemento posible; despois de todo, se facemos actividades concretas para aprender a nadar, a tocar, a escribir, con maior motivo tratándose de algo tan importante como as emocións. En todo caso, as persoas necesitamos resolver cómo tratar coas nosas emocións, e recibimos moi pouca guía explícita. Cadaquén tira co aprendido, vivimos cos sentimentos que temos e coas nosas crenzas sobre como afrontalos. Uns cremos que debemos controlar as emocións, e a solución é pensar e pensar. Outros cremos no oposto e a solución é sentir e sentir. Hai quen aprende a non confiar nas emocións dos outros e chega a non confiar nas propias: prefere non ter ningunha emoción...

MADURANDO EMOCIONALMENTE

Ninguén nace aprendido. Na maduración emocional que ten o neno/a, aprender a recoñecer os propios sentimentos é un paso importante. As teorías do apego enfatizan a importancia que ten de pequenos desenvolver unha base segura cun adulto a partir da cal explorar o mundo, incluído o propio interior emocional. A vida familiar é a primeira escola onde aprendemos a sentirnos a nós mesmos e cómo os demais reaccionan ante os nosos sentimentos. Esta aprendizaxe opera a través do que a figura de referencia (xeralmente a nai, ou o pai) fai e di aos seus fillos, a través da modelaxe que lle aportan manexando os seus propios sentimentos, e vendo cómo se relacionan estes adultos referentes.

As consecuencias do modo en que pais e nais tratan os seus fillos veuse nun estudo que sinala tres xeitos inadecuados de tratar cos fillos (e fillas). Nun grupo están os que pensan que os problemas emocionais dos seus menores son algo que non merece atención e que hai que esperar a que pasen. Outros danse conta destes sentimentos pero pensan que calquer forma de manexalos é axeitada; igual que os anteriores, non interveñen para axudarlles cunha resposta emocional alternativa. Por último, hainos desaprobadores que critican e castigan, chegando a proscribir calquer manifestación de enfado e sendo moi severos ante calquer signo de irritabilidade.

Pero tamén hai quen aproveita as manifestacións emocionais dos pequenos como unha oportunidade de aprendizaxe: toman en serio os seus sentimentos, tratan de comprendelos e axúdalos a buscar formas alternativas e positivas de calmarse. A familia pode axudar a que aprendan a recoñecer, canalizar e dominar os seus propios sentimentos, e empatizar e manexar os sentimentos que aparecen nas relacións cos demais. Nesta aprendizaxe é previo que o adulto saiba manexar as súas propias emocións, antes de axudar ao pequeno. Asemade, tamén é preciso ser capaz de tolerar a expresión dun sentimento pola súa parte: se chega a notar que o adulto se altera conforme el/ela se expresa, rematará por aprender que non é apropiado expresalo.

Conforme o neno/a medra segue modulando as súas emocións a través das interaccións cos demais, non só coa figura de apego senón con outros adultos e iguais. E chega un momento en que a persoa se pode auto-regular.

Nesta evolución a primeira clave é ser capaz de recoñecer as emocións que experimentamos. A partir de certa idade o adulto pode influir neste proceso facendo ao neno/a preguntas que lle axuden a poñer esas emocións en palabras: cómo nomea esa emoción, qué é o máis forte que nota, qué nota nas distintas partes do corpo, que lle di a súa cabeza, qué o puxo así, se lle provoca gañas de facer algo... Inicialmente non somos capaces de ir máis alá de “síntome ben-síntome mal”; pero pouco a pouco vai xurdindo unha maior consciencia e o neno/a incrementa o seu autocoñecemento. Adquirir vocabulario emocional axuda a desenvolver as habilidades de autocoñecemento.

Mencionamos antes a interacción cos demais. Tanto ésta como a observación de modelos sociais tamén conforma esta maduración. O neno/a ve as reaccións doutras persoas ante determinados eventos, igual que ve as accións que emprenden outros para calmar esas reaccións... O emprego de representacións (contos, teatro, debuxos...) permítenos transmitir vocabulario emocional que logo pode ser empregado polos pequenos para describir o que sinten.

Pero trala autoconciencia das emocións é necesaria tamén a habilidade para cambiar determinados estados. Sobre eso falaremos no próximo número.

A INTELIXENCIA EMOCIONAL (IV)

INFLUIR NAS EMOCIÓNS QUE EXPERIMENTAMOS

Se nos limitamos a experimentar as emocións teremos un bo grao de autoconciencia e autoconhecimento; pero non chega para ser emocionalmente intelixente, é preciso facer algo con elas. Nun primeiro momento o máis axeitado é permitírnos a expresión desa emoción; por outra parte, en xeral é inútil tentar parar un sentimento. Se perdemos algo importante poñémonos tristes; ese sentimento recórdanos que perdemos algo valioso para nós, é posible que nos illemos, como quen entra nun estado de aforro de enerxía. O natural é que necesitemos un tempo neste estado, no cal reflexionamos sobre a perda, a elaboramos, nalgún intre posiblemente busquemos consuelo, e ao final do proceso seguimos adiante.

Pouco podemos facer para controlar a aparición dunha emoción. En xeral sentimos a cotío, anque adoita ser como un fondo neutro, que habitualmente ignoramos ata que acada un nivel máis forte: é o que pasa cando nos embarga unha emoción intensa. Hai situacións que provocan estas reaccións, e cando pasan, simplemente nos emocionamos. Máis ca non sentir, trátase de sentir de xeito apropiado e proporcionado: diferenzas individuais aparte, se perdemos algo o esperable é sentir tristeza, se nos preocupa algo o natural é sentir medo, se nos vemos expostos o natural é sentir vergoña...

EMOCIÓNS CONFUSAS E MESTURADAS

Pero non sempre é tan claro como espoñemos. Reflexionar sobre o que sentimos lévanos a descubrir que en ocasións as emocións mestúranse. Podemos estar tristes por unha perda e ao tempo estar furiosos por non poder facer nada para recuperar esa perda, ou sentir medo por non saber que facer, incluso estar tan furiosos que nos asustamos de sentirnos así... Podemos sentirnos furiosos porque alguén nos tratou mal e ademáis rematar tristes por pensar que non nos merecemos ser tratados así, ou avergoñados porque ademáis rematamos expostos... A lista de combinacións pode ser longa e altamente idiosincrática.

Nestes casos é particularmente útil reflexionar sobre cómo transcurren estes sentimentos, cal é a emoción primaria e cal aparece secundariamente, e á súa vez cómo se van combinando cos pensamentos. Posto que cada emoción leva aparelladas determinadas accións relacionadas é interesante reflexionar sobre os sentimentos presentes na situación, e na acción máis apropiada. Sentir é espontáneo e deixamos que pase; pero a acción emprendida non é automática, pode ser reflexionada.

Tamén hai ocasións en que as persoas empregamos intencionadamente, de xeito instrumental, emocións negativas. Pode ser o caso dun médico que busca poñerse triste para “poñerse a tono” antes de dar unha mala nova. Ou coma nun telexornal onde a presentadora vai cambiando a expresión facial conforme as novas son dun ou doutro tono emotivo...

A DURACIÓN DAS EMOCIÓNS NEGATIVAS

Pero así como as emocións xurden espontaneamente e pouco podemos influir neste proceso, en cambio si podemos influir sobre a súa duración, o tempo que ese sentimento permanece connosco. E esa si é unha característica da persoa emocionalmente intelixente: ser capaces de permitir que un sentimento negativo nos abandone cando xa xogou o seu papel, e ser capaces de fomentar estados positivos que fan a nosa vida mellor. As estratexias varían segundo se trate dun sentimento ou outro, e por suposto segundo se trate dunha persoa ou outra (o que é bo para ti non é bo para min, convén recordalo). Pero o elemento común das accións máis acertadas adoitan consistir no cambio do foco de atención: as persoas que se quedan “encasquilladas” e lle dan voltas unha e outra vez ao que lles pasa con todo luxo de detalles permanecen máis tempo e cóstalles máis saír dese estado. En cambio, quen supera un estado negativo adoita empregar diversas formas de cambiar o seu foco atencional hacia outro elemento. Imos velo co enfado, a ansiedade e a tristeza.

No caso do enfado, encadeando pensamentos automáticos cada vez imos naufragando máis e máis nese sentimento e faise máis difícil saír porque se da un efecto sumativo que se alimenta a si mesmo, coa aparición de un e outro argumento que cada vez nos pon máis furiosos: anque deixarse ir e expresar o enfado pode dar certa satisfacción non é útil para aplacalo. Un xeito de frear a escalada é desviar a atención a outros pensamentos que poidan iniciar e incrementar unha liña de pensamento que leve a un sentimento incompatible; por exemplo, se o enfado foi producido pola acción doutra persoa podemos pensar noutras accións desa persoa que non nos provoquen irritación, ou buscar unha explicación alternativa máis benevolente, pola que o ofensor saia mellor parado. Canto antes se interveña na cadea de pensamentos máis sinxelo resultará, e poderase restar forza ao enfado centrándonos nos pensamentos que desencadean a primeira descarga, posto que os seguintes simplemente reforzan esta primeira oleada. Cando non actuamos nun momento inicial e xa estamos tan lanzados que os índices fisiolóxicos son elevados podemos iniciar algunha acción que nos enfríe, e que (de novo) poden tomar a forma de distraccións, desde algo que nos guste facer ata un simple paseo. Unha vez se manexa este estado, despois podemos decidir a acción que queremos emprender coa cabeza máis fría e valorando máis as consecuencias que desexamos lograr.

A ansiedade -o medo- apóiase na preocupación; esta iníciase cun estado de alerta ante un peligro potencial e ten (*tivo*) gran valor adaptativo por centrarnos nunha ameaza para poder responder a ela. Pero convértese nun problema cando se fai crónica e se repite unha e outra vez perdendo ese valor adaptativo: cando se establece aparece un ciclo de preocupación no que nos obsesionamos e dámolle voltas de xeito improductivo a unha mancha de preocupacións encadeadas. A isto xúntase a sensación de falta de control, como se non puidésemos facer nada para dominar este proceso. De novo pode ser útil calquera acción que desvíe a nosa atención, obsesivamente centrada nos pensamentos de preocupación. Ás veces pode funcionar tamén unha análise reflexiva das crenzas nas que se apoia o acceso inicial de preocupación (¿é realista o que penso, pode pasar o que temo, de verdade non hai forma de abordalo, é útil darlle voltas....?).

Por último, a tristeza permítenos manter a atención sobre aquilo que perdemos e impón unha pausa temporal necesaria para coller folgos, recuperarnos e tomar decisións... Pero é o estado de ánimo do que a xente máis tentamos zafarnos. Cando se alonga supón un lastre que non nos deixa seguir; tendemos a illarnos, e así agravamos o xeito en que

damos voltas a todo aquilo que cada vez nos pon máis tristes. Un bo xeito de combatir a tristeza é adicarse a actividades sociais ou calquer outra que nos permita disfrutar un pouco, e saír (aunque sexa temporalmente) do ensimismamento; hai moitas prácticas de autocoidado que poden ser igualmente útiles; a práctica deportiva fai tempo que se plantexou como un bo antídoto. Se se pensa, todas elas variantes de cambiar o foco de atención dun estado abafante que non nos deixa saír adiante.

PODEMOS AXUDAR AOS NOSOS RAPACES E RAPAZAS

Previamente nos referimos a importancia de permitir que expresen as súas emocións. Pero isto non quere dicir que debemos deixalos que choren eternamente, que sigan asustados, ou que lancen unha silla contra o televisor cando o apagamos. Expresar as emocións de xeito eficaz tamén é un proceso que debe ser aprendido. Conforme maduran, a comunicación permítelles empregar a palabra con esta finalidade. Mentres son máis pequenos a mellor axuda pode ser desviar a súa atención do estado emocional que os sobrecolle ou do feito desencadeante. Facémolo intuitivamente cando caen no parque, se botan a chorar e tentamos atraer a súa atención sobre un xoguete ou unha amizade; mesmo co “sana, sana...” obtemos o mesmo efecto. Cando son máis grandes cada vez é máis difícil atraer a súa atención.

Outro aspecto a valorar é o *contaxio* emocional para axudalos na súa regulación. Antes de adquirir habilidades de auto-regulación podemos axudalos sinxelamente con vernos tranquilos ante a súa descarga emotiva: a nosa seguridade é a súa maior garantía. Se somos capaces de empregar o humor este ingrediente do contaxio será aínda máis potente: o humor é unha emoción poderosa capaz de competir con outras.

No colexio trabállanse diversos aspectos relacionados coas principais emocións; a finalidade é facelos emocionalmente máis competentes. Ao longo dos cursos vanse centrando as actividades en aspectos tan variados coma o vocabulario, o recoñecemento das emocións propias e alleas, a auto-regulación, as relacións entre iguais, a xestión de conflitos e outros aspectos.

Para rematar, insistimos unha vez máis no tentativo das ideas recollidas nestes artigos; é certo que teñen un fundamento, pero ningunha delas é infalible nin serve para todos os casos e situacións. O coñecemento dos nosos nenos e nenas moitas veces é o maior capacitador para poder axudalos. Cando as cousas se complican tamén é recomendable pedir axuda; con frecuencia descubrimos que a dificultade que hoxe pasamos xa a pasaron os nosos compadres, e compartir fai máis levadeira a carga. Outras veces igual non abonda e será precisa unha axuda máis profesional.