

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS MAYORES

Siempre se ha pensado que, sentimientos y pensamientos eran aptitudes humanas irreconciliables, que no se podían mezclar. Por si esto fuera poco, se estableció entre ellas una jerarquía que ponía por debajo a los sentimientos frente a los pensamientos. Ser intelectual, o sea saber mucho, clasificaba a la persona por encima de aquella otra más “emotiva”. Estaba claro que, el pensamiento era más noble que el sentimiento, y la persona “cerebral” era mejor, de mayor calidad, que la emotiva.

Mantener esta división entre emoción y razón ha perjudicado, enormemente, la configuración del psiquismo de la persona. Se ha creado la falsa idea de que el hombre, cuando piensa, sólo piensa, y cuando siente, sólo siente. Y es que el hombre no funciona de esa manera tan unilateral. Nunca lo ha hecho, y, además, no lo puede hacer. No es posible. Sabemos que, el funcionamiento psíquico humano es unitario, de modo que el hombre siente y piensa a la vez, y así va a seguir siendo. No obstante, hay que recordar que el hombre viene al mundo con una división interna que puede confundir a algunos. Se sabe que todos tenemos una parte consciente y racional, de manejo voluntario, que está regida por el pensamiento. De otra parte, hay una mente inconsciente, e involuntaria por tanto, que se manifiesta por medio de las emociones, que, dicho sea de paso, son los elementos más básicos y toscos del psiquismo humano. Constituyen la parte irracional que todos conocemos por experiencia propia.

Frente a este panorama, de división interna, se ha dejado reservado al hombre, la tarea de “armonizar” ambas instancias de

forma personal. Sin darle ninguna directriz, o muy pocas. Sustituir la expresión disyuntiva de pensamiento (o) emoción por la copulativa de pensamiento (y) emoción, ha quedado fiado a su esfuerzo personal. De no hacerse así, el hombre se debatirá, y de hecho se debate, entre dos amos que le arrastran en direcciones opuestas, de forma permanente.

De esta manera, a lo largo de la historia del pensamiento psicológico, han surgido numerosos intentos de reconciliar las dos orillas que hemos mencionado. Uno de los últimos, ha sido el protagonizado por el psicólogo americano Daniel Goleman (1995). Su libro “Inteligencia emocional”, de enorme éxito, trata de dar unas pautas para que las personas interesadas logren mejorar su propia personalidad. Es innegable que, si se logra hacer un uso “inteligente” de las emociones, nuestra percepción interna va a mejorar subjetivamente, y con ello, nuestro bienestar personal. Pero, cómo conseguir ese objetivo. La respuesta es única: ponerse a trabajar. Independientemente de la edad –cronológica- que se tenga. Siempre podemos mejorar nuestra condición si nos aprestamos a ello. El ejemplo más elocuente es el que proporciona el deportista, entrenando todos los días. También el trabajo psíquico puede darnos satisfacciones, si bien es más fácil de obtener si lo realizamos en compañía. El adulto si se ayuda de otros, puede conseguir mayores metas que si lo hace en solitario. Las pistas que proporciona Goleman en su libro no son muchas, y todas muy coherentes. La primera es conocerse a uno mismo en cuanto a debilidades y fortalezas emocionales, o sea, gobernar los sentimientos propios mediante la “mirada” interior que todos poseemos. La segunda pista es el autocontrol emocional, o sea, mantener la calma y no perder los nervios. La tercera es motivarse

a uno mismo, sin esperar a que nos impulsen desde fuera. La cuarta es ponerse en el lugar del otro, o sea, practicar la empatía. La quinta consiste en relacionarse con los demás, pues no somos islas, practicando las habilidades sociales adecuadas (escuchar, conversar, apoyarse mutuamente, etc). La sexta es defender las ideas propias aceptando las críticas y enfrentando los problemas. La séptima consiste en tomar iniciativas, intentando ver lo que podemos hacer y no esperar a que nos señalen cometidos. Y por último, ser creativos, o sea, aportar ideas que desarrollen perspectivas originales. Intentarlo al menos.

Sólo queda animar, a quién haya llegado hasta aquí, a que se aplique a fondo a la aventura de mejorar como ser humano.

Carlos Espina Cillán

Psicólogo