

Marc Brackett

PERMISO PARA SENTIR

Educación emocional para mayores
y pequeños con el método RULER



DIANA

MARC BRACKETT

PERMISO PARA SENTIR

Educación emocional para mayores
y pequeños con el método RULER

Traducción de Antonio F. Rodríguez

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, los autores y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Permission to Feel*

Primera edición: julio de 2020

© Marc Brackett, 2019

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-18118-13-5

Depósito legal: B. 10.900-2020

Fotocomposición: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España — *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

<i>Prólogo</i>	11
----------------------	----

PRIMERA PARTE. PERMISO PARA SENTIR

1. Permiso para sentir	17
2. Las emociones son información	35
3. Cómo convertirse en un científico de las emociones ...	67

SEGUNDA PARTE. LAS HABILIDADES RULER

4. «R, Recognizing»: reconocer la emoción	93
5. «U, Understanding»: comprender la emoción	113
6. «L, Labeling»: etiquetar una emoción	133
7. «E, Expressing»: expresar la emoción	153
8. «R, Regulating»: regular la emoción	173

TERCERA PARTE. APLICAR LAS HABILIDADES EMOCIONALES PARA EL ÉXITO Y EL BIENESTAR ÓPTIMOS

9. Emociones en casa	203
10. Emociones en la escuela: de infantil a la universidad	229
11. Emociones en el trabajo	263
<i>Creando una revolución emocional</i>	285
<i>Agradecimientos</i>	289
<i>Referencias</i>	297

CAPÍTULO 1

Permiso para sentir

¿Cómo te sientes?

Dado el tema de este libro, es una pregunta razonable. Lo preguntaré en más de una ocasión antes de seguir adelante. En teoría, dado que es algo que nos han preguntado con mucha frecuencia de una u otra forma, debería ser la pregunta más fácil, y no la más complicada, en función de lo honestos que seamos al responderla.

Ahora estoy hablando no solo como psicólogo y director de un centro dedicado al bienestar emocional, sino también como un ser humano. Para ser del todo honesto, me habría gustado que alguien me hubiera planteado esta cuestión cuando era niño: que me preguntara y realmente quisiera conocer la respuesta y tuviera el valor de hacer algo en relación con ella.

Yo no fui un niño feliz.

Me sentía aterrado, enfadado, sin esperanza. Acosado. Solo. Y sufría.

Sufría mucho.

En la escuela secundaria, bastaba con echarme un vistazo para descubrir que algo no iba bien. Era un mal estudiante que solo sacaba insuficientes y aprobados. Mi alimentación era tan confusa que pasaba de la extremada delgadez al sobrepeso. No tenía amigos de verdad.

Mis padres me querían y se preocupaban por mí, eso lo sabía. Pero ellos tenían sus propios problemas. Mamá tenía ansiedad, depresión y problemas con la bebida. Papá era agresivo, temeroso, y estaba decepcionado con un hijo que no era tan duro como él. Pero al menos tenían algo en común: no sabían cómo lidiar con las emociones, ni con las suyas ni con las mías.

Me pasaba horas solo en mi habitación, llorando o angustiado por el acoso que soportaba silenciosamente en la escuela. Pero mi respuesta principal a la vida era la rabia. Le replicaba a mi madre, pataleaba, gritaba. «¿Quién te crees que eres para hablarme así? —me gritaba ella—. ¡Espera a que vuelva tu padre!» Cuando volvía, mi madre le contaba que yo la maltrataba y entonces irrumpía en mi habitación, aullando: «¡Si tengo que volver a decirte que no le vuelvas a hablar así a tu madre, voy a perder los nervios!». A veces me ahorraba el sermón y empezaba a pegarme.

A continuación llegaba mi madre y los dos se enfrentaban por la forma en que él gestionaba la situación. Por último, él lo dejaba y mi madre entraba en mi cuarto para decirme: «Marc, te he salvado *esta vez...*».

Yo me preguntaba: «¿De qué cree haberme salvado?».

Sin pretenderlo, me enseñaron una gran lección. Guardarme mis sentimientos para mí. Impedir, definitivamente, que mis padres los percibieran. Eso solo serviría para empeorar una mala situación.

Esto ocurrió en la época en la que descubrieron mi secreto más terrible: un vecino, amigo de la familia, había estado abusando sexualmente de mí. Cuando se enteraron, mi padre agarró un bate del sótano y estuvo a punto de matar a aquel hombre. Mi madre casi sucumbió a una crisis nerviosa. La policía arrestó al vecino y muy pronto todo el vecindario se enteró de la noticia. Se descubrió que mi abusador había violado a docenas de niños.

El lector tal vez piense que todo el mundo agradeció que yo diera un paso al frente y confesara el horror. Pero se equivocaría. De

inmediato, me convertí en un paria. Los adultos pidieron a sus hijos que se mantuvieran alejados de mí. El acoso empeoró.

De pronto, la fuente de mi constante crisis emocional se hizo evidente a ojos de mis padres. Mis malas notas. Mi bulimia. Mi aislamiento social. Mi desesperación. Mi rabia.

Mis padres hicieron lo que hace mucha gente que padece una presión similar.

Perdieron el control.

Esto no es del todo exacto: sabían lo suficiente como para enviarme a un terapeuta. Estaban demasiado abrumados por sus propios problemas, intentando sobrevivir, como para ser capaces de afrontar la vida emocional de otra persona. Ignoraron o no percibieron todas las señales que yo les enviaba, lo que no resulta en absoluto sorprendente. Tal vez se sentían más seguros sin hacer muchas preguntas sobre mi vida en la escuela o en nuestro barrio. Tal vez les asustaba lo que podían encontrar: les asustaba tener que hacer algo al respecto.

Quizá si sus propios padres les hubieran planteado las preguntas correctas y les hubieran enseñado cómo tratar con sus sentimientos y qué hacer cuando se presentan problemas, mi vida habría sido diferente. Tal vez mis padres habrían sido capaces de comprender el dolor en el que yo vivía y ayudarme.

Nunca sucedió.

Todo esto tal vez te resulte familiar. En mi ámbito laboral, conozco a mucha gente que vive una infancia similar a la mía. Invisibles, no reconocidos, con malos sentimientos enterrados en lo más profundo de su ser. No hay dos historias idénticas. La gente me cuenta cómo abusaron físicamente de ellos. O cómo fueron ignorados y silenciados. O cómo padecieron maltrato psicológico. O cómo fueron oprimidos por padres que vivían a través de ellos. O rechazados por progenitores alcohólicos o drogadictos. Son nuestras respuestas las que son idénticas.

A veces las historias no son tan dramáticas: tan solo se trata de

personas que han crecido en hogares en los que las cuestiones emocionales cotidianas eran ignoradas porque nadie había aprendido a hablar de ellas o a actuar para gestionarlas. Para que hayas sentido que tu vida emocional no le importaba a nadie, tu vida no tuvo por qué ser trágica.

Así es como yo respondí: me insensibilicé a mis sentimientos. Me encerré en un bloqueo emocional, entré en un «modo supervivencia».

Y entonces aconteció un milagro.

Se llamaba Marvin. El tío Marvin, en realidad.

Era el hermano de mi madre, profesor de día y líder de un grupo musical por las noches y los fines de semana. Nuestra familia viajaba desde Nueva Jersey a los hoteles de las montañas de Catskill para ver tocar a la celebridad de nuestra familia. El tío Marvin realmente era una persona atípica, único entre todos mis familiares y los adultos que conocía. Era como el personaje de Robin Williams en *El club de los poetas muertos*.*

En su jornada laboral, ya en los años setenta, el tío Marvin intentaba desarrollar un plan de estudios que animara a los estudiantes a expresar lo que sienten. Creía que este era el eslabón perdido en su educación, que las *habilidades emocionales* mejorarían su aprendizaje y sus vidas. Yo ayudaba al tío Marvin mecanografiando las notas que él leía en voz alta. Encontraba palabras como *desesperación*, *alienación*, *compromiso* y *entusiasmo*, y me reconocía en muchas de ellas.

Una tarde de verano, mientras estábamos reunidos en el patio trasero, me preguntó si podía hacerme un test de inteligencia. Resulta que era más listo de lo que sugería mi deprimente libreta de calificaciones. También creo que sospechaba que yo sentía una gran inquietud interior en relación con la escuela y los abusos. Esto indujo al tío Marvin a formularme una pregunta que rara vez había

* Alusión al filme de Peter Weir de 1989. (*N. del T.*)

oído en labios de un adulto, ni en los de nadie más: «Marc —dijo—, ¿cómo te sientes?».

Con estas palabras se rompió mi dique interior y se desató el torrente. Todas las horribles situaciones que había sufrido en aquella época y todas las emociones que en mí surgieron como respuesta se desencadenaron en una avalancha.

Esa pequeña pregunta bastó para cambiar mi vida. No era solo lo que dijo, sino cómo lo dijo. Con un deseo verdadero de escuchar la respuesta. Sin juzgarme por lo que sentía. Se limitó a escuchar, abiertamente y con empatía, aquello que tenía que expresar. No intentó interpretarme o explicarme.

Aquel día me solté de verdad.

«No tengo amigos de verdad, soy un desastre en los deportes, estoy gordo y todos los chicos de la escuela me odian», gemí, sollozando.

El tío Marvin se limitó a escuchar. Me escuchó de verdad. Mi tío fue la primera persona que decidió no centrarse en mi conducta exterior —sarcástica, retraída, insolente, definitivamente desagradable— y que percibió que había algo más, algo significativo que nadie, ni siquiera yo, había reconocido.

El tío Marvin me dio permiso para sentir.

Dado cómo fue mi infancia, no es de extrañar que durante los últimos veinticinco años haya estado investigando y escribiendo sobre emociones y recorriendo el mundo para hablar a la gente de sus sentimientos. Se ha convertido en mi pasión y en la obra de mi vida. Soy profesor en el Centro para Estudios de la Infancia de la Universidad de Yale, y director y fundador del Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale. En el centro, lidero un equipo de científicos y especialistas que realizan estudios sobre emociones y habilidades emocionales, y que crean métodos para enseñar a gente de todas las edades —desde preescolares a directores genera-

les— las destrezas que la ayudarán a progresar. Nuestro objetivo central es utilizar el poder de las emociones para crear una sociedad más equitativa, innovadora y compasiva.

Cada año imparto docenas de conferencias a educadores, niños escolarizados, padres, ejecutivos, emprendedores, líderes políticos, científicos, médicos y todo tipo de personas, en todo el mundo. Mi mensaje para todos es el mismo: si podemos aprender a identificar, expresar y utilizar nuestros sentimientos, incluso los que suponen un mayor desafío, podremos utilizarlos para crear unas vidas positivas y satisfactorias.

Cada vez que hablo con un grupo, empiezo pidiendo a la gente que dedique unos minutos a pensar cómo se siente en ese momento. A continuación, la invito a que comparta sus sensaciones. Sus respuestas son muy reveladoras, no necesariamente sobre sus emociones, sino sobre nuestra dificultad para hablar de nuestra vida emocional. Descubro que ni siquiera tenemos el vocabulario para describir nuestros sentimientos en detalle; a tres cuartas partes de las personas les cuesta encontrar la palabra adecuada para describir un sentimiento. Cuando aparecen las palabras, no nos dicen mucho. Las personas se enredan un poco, vacilan y acaban por recurrir a las expresiones más comunes: *me siento bien, voy tirando...*

Hace que te preguntes: «¿Acaso sé cómo me siento? ¿Me he dado permiso para preguntar? ¿De veras he preguntado a mi pareja, a mi hijo, a mi compañero de trabajo?». Hoy, cuando casi cada pregunta es instantáneamente respondida por Siri, Google Assistant o Alexa, estamos perdiendo la costumbre de detenernos para observar nuestro interior, o para mirar a los demás, en busca de respuestas. Pero ni siquiera Siri lo sabe todo. Y Google Assistant es incapaz de decirte por qué tu hijo o tu hija se siente abatido o nervioso, o por qué esa persona que te resulta tan significativa en los últimos tiempos no se siente importante, o por qué no puedes sacudirte esa ansiedad crónica y «de nivel bajo» que te asola.

Tiene todo el sentido experimentar incomodidad y malestar

cuando expresamos nuestras vidas emocionales. Esto es cierto incluso cuando experimentamos sentimientos positivos. Y lo es especialmente cuando estas emociones son desagradables: tristeza, resentimiento, miedo, rechazo. Todas nos vinculan a nuestra debilidad, y ¿quién quiere exhibirlas? El instinto de protegernos ocultando nuestra vulnerabilidad es natural. Lo hacen incluso los animales en estado salvaje. Es autopreservación pura y simple.

Y, sin embargo, todos formulamos estas preguntas o algunas similares incontables veces al día, y se nos pide que las respondamos con la misma frecuencia: «¿Cómo estás? ¿Qué haces? ¿Cómo te sientes?».

Lo preguntamos tan reflexivamente que apenas nos oímos a nosotros mismos. Y respondemos con el mismo ánimo: «Bien, gracias. ¿Y tú? ¡Todo bien! ¡Liado!», sin detenernos a pensar ni un segundo antes de responder.

Esta es una de las grandes paradojas de la condición humana: constantemente formulamos alguna variante de la pregunta «¿Cómo te sientes?», lo que nos llevaría a pensar que le atribuimos alguna importancia. No obstante, jamás esperamos, deseamos u ofrecemos una respuesta honesta.

Imaginemos qué pasaría si la próxima vez que un conocido (o el camarero de Starbucks) te dijera: «Hola, ¿cómo estás?», te pararas durante cinco minutos para ofrecer una respuesta detallada y sin censura. Que realmente desnudaras tu alma. Te garantizo que pasaría mucho tiempo antes de que esa persona volviera a preguntarte.

Hay algo significativo en la enorme desconexión entre nuestra voluntad de preguntar cómo nos sentimos y nuestra reticencia a responder concienzudamente. Ahora sabemos que, aparte de la salud física, nuestro estado emocional es uno de los aspectos más importantes de nuestras vidas. Influye en todo lo demás. Su influencia es omnipresente. Sin embargo, también es la realidad que evitamos con mayor cuidado. Nuestra vida interior es un territorio ignoto incluso para nosotros mismos, un lugar cuya exploración nos resulta arriesgada.

Nuestras vidas están saturadas de emociones: tristeza, decepción, ansiedad, irritación, entusiasmo e incluso tranquilidad. A veces —o a menudo—, estos sentimientos son inoportunos. Se interponen en el camino de nuestras ajetreadas vidas, o al menos eso es lo que nos decimos a nosotros mismos. Por lo tanto, hacemos cuanto está en nuestras manos para ignorarlos. Están en todas partes, desde la entereza de los fundadores puritanos de Estados Unidos a los valores estoicos de los patios de recreo y los parques infantiles. Todos creemos que nuestros sentimientos son importantes y merecen ser tratados con respeto y plena atención. Pero también creemos que las emociones son perturbadoras e improductivas: en el trabajo, en casa y en cualquier lugar. Hasta los años ochenta, la mayoría de los psicólogos consideraban las emociones como un ruido extraño, como una estática inútil. Nuestros sentimientos nos impiden avanzar y alcanzar nuestros objetivos. Todos hemos oído el mensaje: «Supéralo. Deja de centrarte en ti mismo —¡como si eso fuera posible!—. No seas tan sensible. Es hora de seguir avanzando».

Con todo, la ironía es que al ignorar nuestros sentimientos o suprimirlos, se hacen más intensos. Las emociones realmente poderosas se fortalecen en nuestro interior, como una fuerza oscura que envenena inevitablemente todo lo que hacemos, tanto si nos gusta como si no. Los sentimientos de dolor no se desvanecen por sí mismos. No sanan por sí solos. Si no expresamos nuestras emociones, se acumulan como una deuda que al fin habrá que pagar.

Y no estoy hablando solo de los momentos en los que sentimos algo desagradable. También podemos fracasar a la hora de comprender qué está pasando exactamente cuando nos sentimos eufóricos. Nos alegra disfrutar de las emociones y no queremos investigar muy a fondo. Evidentemente, se trata de un error. Si en el futuro queremos tomar decisiones positivas, hemos de saber qué nos aporta felicidad y por qué.

Las pruebas de nuestra incapacidad para afrontar constructivamente nuestra vida emocional nos rodean por doquier. En 2015, en

colaboración con la Robert Wood Johnson Foundation y la Born This Way Foundation (creada por Lady Gaga y su madre, Cynthia Germanotta), realizamos una encuesta a veintidós mil adolescentes de Estados Unidos y les pedimos que describieran cómo se sentían en la escuela. Tres cuartas partes de las palabras que emplearon fueron negativas: *cansado*, *aburrido* y *estresado* encabezaban la lista. Este resultado no es sorprendente, dado que en torno al 30 % de los estudiantes de las escuelas elementales y secundarias experimentan severos problemas de adaptación que requieren de una orientación constante. En las escuelas económicamente desfavorecidas, este porcentaje asciende al 60 %.

Los jóvenes estadounidenses se sitúan en el cuartil inferior entre los países desarrollados en lo que respecta a bienestar y satisfacción vital, según un informe de Unicef. La investigación demuestra que nuestros jóvenes manifiestan niveles de estrés superiores a los de los adultos. Nuestros adolescentes son líderes mundiales en violencia, abuso del alcohol, consumo de marihuana y obesidad. Más de la mitad de los estudiantes universitarios padecen una gran ansiedad, y una tercera parte afirma sufrir una depresión intensa. Y en las dos últimas décadas la tasa de suicidios ha aumentado en un 28 %.

¿Con cuánta claridad pueden pensar las chicas y los chicos cuando se sienten cansados, aburridos y estresados? ¿Hasta qué punto asimilan nueva información si sienten ansiedad? ¿Se toman en serio sus estudios? ¿Son propensos a expresar su curiosidad y proseguir su aprendizaje?

A continuación, os presento una historia muy reveladora de la atmósfera emocional en las escuelas.

La inspectora de un gran distrito metropolitano realizaba una ronda de visitas a las aulas. Mientras recorría los pasillos con el director, saludó a una chica que se dirigía a clase, intentando entablar conversación con ella.

La chica no quiso saludarla.

«No me respondió», me contó la inspectora. Tras un momento de confusión mutua, la chica bajó la cabeza y siguió su camino. Aparentemente, los estudiantes solo podían seguir la línea blanca pintada en mitad del suelo de los pasillos. «Salir de la línea para hablar conmigo habría implicado romper las reglas», dijo la inspectora.

Nunca sabremos cómo habría transcurrido la conversación. El instinto natural de la estudiante y de la educadora para comunicarse fue silenciado por las exigencias del centro, según las cuales el orden debía prevalecer sobre cualquier otra consideración.

¿Qué puede suceder en un único intercambio? ¿Un momento de charla ligera en un pasillo? Probablemente muy poco. Pero si eres como yo, tendrás recuerdos de la primera infancia que resisten a la niebla de los años, que han soportado el tiempo por la mera razón de que, por un instante, un adulto te concedió un espacio en su vida. Algo tan pequeño como esto, si es sincero, puede resonar.

No solo los estudiantes se sienten oprimidos. ¿Qué hay de los profesores? En 2017, en colaboración con el Centro New Teacher, entrevistamos a más de cinco mil educadores y descubrimos que se pasan casi el 70 % de su jornada laboral sintiéndose «frustrados», «superados» y «estresados». Estos datos confirman los obtenidos por Gallup, que muestran que casi la mitad de los profesores estadounidenses padecen un elevado estrés cotidiano. Una aterradora instantánea de nuestro sistema educativo, ¿no te parece?

¿Cuán eficaces son nuestros educadores cuando se sienten tan frustrados, superados y estresados como nuestros niños? ¿Darán sus clases al cien por cien? ¿Responderán con brusquedad a los alumnos, o ignorarán sus necesidades porque están emocionalmente agotados? ¿Dejarán su trabajo sintiéndose hastiados, temiendo volver a clase al día siguiente?

Si no comprendemos las emociones ni encontramos estrategias

para afrontarlas, se apoderarán de nuestra vida, como me ocurrió siendo un niño. El miedo y la ansiedad impidieron que me hiciera cargo de mis problemas. Estaba paralizado. La ciencia demuestra por qué. Si alguien me hubiera enseñado las habilidades —si al menos alguien me hubiera dicho que esas habilidades *existían*—, habría podido sentir que controlaba un poco más la situación. Por el contrario, lo único que pude hacer fue soportarla.

Durante mis conferencias, a menudo observo que muchos niños del presente viven en «modo crisis». Normalmente, esto motiva a alguien del público a preguntar algo que es más bien una opinión: «¿No cree que estos chicos carecen de la entereza y de la fibra moral de las generaciones anteriores?».

Mi respuesta ha madurado con los años. Hubo un tiempo en el que estas palabras me irritaban. Daba la impresión de que quien así se expresaba buscaba una razón para sentirse superior y culpar a las víctimas. Ahora pienso que es irresponsable.

Spongamos que los niños *realmente* carecen de la fuerza emocional que nosotros, o cualquier persona de generaciones anteriores, teníamos en abundancia. Asumamos que en el pasado los chicos se enfrentaban a los mismos retos —tal vez a más—, pero eran capaces de reaccionar y afrontarlos.

¿Y qué?

¿Significa eso que hemos de abdicar de la responsabilidad de hacer lo que esté en nuestra mano para ayudarlos? Si necesitan nuestro apoyo, ¿no es tarea nuestra ofrecérselo sin juzgar? Y ¿por qué han acabado así? ¿Tiene algo que ver con cómo los hemos educado?

Hubo un tiempo, no hace mucho, en el que los niños tenían una gran necesidad que no era satisfecha. Nuestra respuesta nacional fue instructiva. En 1945, cuando la Segunda Guerra Mundial aún no había concluido, el general (y exprofesor) Lewis B. Hershey declaró ante el Congreso que casi la mitad de los reclutas eran rechazados debido a la malnutrición. Estaba en la mejor posición para

saberlo: Hershey dirigía el Sistema de Servicio Selectivo.* Veía a los jóvenes estadounidenses malnutridos y subalimentados y los consideraba incapaces para participar en la guerra.

El Congreso no hizo una declaración condenando la irresponsabilidad de la generación más joven. Aprobó una ley bipartidista: la Ley Nacional de Almuerzo Escolar.

En otras palabras, alimentamos a nuestros chicos.

Ha llegado la hora de volver a alimentarlos.

En el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale solo pensamos en eso: en cómo podemos ayudar a la gente a identificar sus emociones, comprender la influencia de sus sentimientos en todos los aspectos de su vida y desarrollar las habilidades para garantizar que utilizan sus emociones de una forma productiva y saludable.

En una ocasión, después de una charla a profesionales de la salud mental en un gran hospital, el jefe de Psiquiatría Infantil se acercó a mí. Me dijo: «Gran trabajo, Marc. Pero, sabes, según nuestros datos vamos a necesitar otros ocho mil psiquiatras infantiles para tratar los problemas que estos chicos van a desarrollar en el futuro».

Me quedé sin palabras.

«Me has malinterpretado. Quiero quitaros el trabajo», dije medio en broma.

Él pensaba que todos estos niños con problemas necesitarían ayuda profesional para afrontar sus vidas. Yo sugería que tenemos que reformar la educación para que esta incluya las habilidades emocionales, a fin de que las intervenciones profesionales sean cada vez menos necesarias.

* El Sistema de Servicio Selectivo es una agencia independiente del Gobierno de Estados Unidos que recaba información sobre los sujetos que potencialmente pueden cumplir con el servicio militar obligatorio. (*N. del T.*)

Hace casi treinta años que la idea de *inteligencia emocional* fue introducida por mis mentores, Peter Salovey, profesor de Psicología y actual rector de la Universidad de Yale, y Jack Mayer, profesor de Psicología de la Universidad de New Hampshire. Ha transcurrido un cuarto de siglo desde que Daniel Goleman publicara su best-seller *Inteligencia emocional*,* que popularizó el concepto. Y, sin embargo, aún estamos lidiando con las preguntas más básicas, por ejemplo: «¿Cómo te sientes?».

Los sentimientos son una forma de información. Son como boletines de noticias procedentes de nuestra psique, que envía mensajes sobre lo que sucede en el interior de la persona única que somos cada uno de nosotros, en respuesta a los acontecimientos internos o externos que estamos experimentando. Necesitamos acceder a esa información y a continuación descubrir qué nos está diciendo. Así podremos tomar las decisiones más informadas.

Es un gran desafío. Las emociones no llevan incorporadas una etiqueta que nos indica qué las ha producido, por qué han aparecido y qué podemos hacer para resolverlas. Nuestro pensamiento y nuestra conducta cambian radicalmente en respuesta a nuestras emociones. Para los padres es un escenario conocido: vemos a un niño llorar desconsoladamente, y desconocemos la razón. Si preguntamos: «¿Qué pasa?», la respuesta casi nunca revelará la fuente de la angustia. Tal vez ni siquiera el niño sabe qué está mal.

Aquí tenemos un ejemplo: la ira a veces parece gratuita o inexplicable, pero casi siempre es una respuesta a lo que percibimos como un tratamiento injusto. Hemos sufrido algún tipo de injusticia, grande o pequeña, y nos enfurecemos. Alguien se nos cuele en una cola y ese gesto nos irrita. Esperamos una promoción en el trabajo, se la lleva la sobrina del jefe, y nos enfurecemos. En todos los casos opera la misma dinámica básica.

A la mayoría de los seres humanos no les gusta afrontar la ira, ni

* Barcelona, Kairós, 2012. (*N. del T.*)

la propia ni la ajena. Cuando un padre o un profesor se enfrenta a lo que parece un niño furioso, el primer impulso suele ser amenazar con aplicar medidas disciplinarias: «¡Si no dejas de aullar, de insultar o de patear el suelo, te irás castigado a la esquina, te enviaré a tu cuarto o perderás tus privilegios!».

Cuando el furioso es un adulto, nuestra respuesta no es muy diferente. De inmediato, damos un paso atrás. Dejamos de escuchar con empatía. Nos sentimos atacados, lo que hace imposible que afrontemos la información que la persona nos está revelando. Sin embargo, la ira era un mensaje importante. Si podemos atenuar la injusticia que la ha provocado, la ira se desvanecerá, porque ha sobrepasado su utilidad. De no ser así, se encontrará, aunque parezca haberse mitigado.

Por suerte, hay una ciencia para comprender las emociones. No es una cuestión de intuición, opinión o instinto. No nacemos con un talento innato para reconocer lo que sentimos nosotros mismos u otras persona y las razones que hay detrás de esas emociones. Todos tenemos que aprenderlo. *Yo tuve que aprenderlo.*

Como ocurre con toda ciencia, hay un proceso de descubrimiento, un método de investigación. Después de tres décadas de investigación y experiencia práctica, en el Centro de Yale hemos identificado las destrezas necesarias para convertirnos en lo que hemos dado en llamar un «científico de la emoción».

Estas son las cinco habilidades que hemos identificado. Tenemos que...

- Reconocer nuestras propias emociones y las de los demás, no solo en relación con lo que pensamos, sentimos y decimos, sino en las expresiones faciales, el lenguaje corporal, el tono de la voz y otras señales no verbales.
- Comprender esos sentimientos y determinar su fuente —las experiencias que las han provocado— y descubrir cómo han influido en nuestra conducta.

- Etiquetar las emociones con un vocabulario matizado.
- Expresar nuestros sentimientos de acuerdo con las normas culturales y el contexto social, a fin de atraer y concitar la empatía del oyente.
- Regular las emociones en lugar de permitir que ellas nos regulen a nosotros, por medio de estrategias prácticas para afrontar lo que sentimos tanto nosotros como los demás.

Este libro está dedicado a esas habilidades y cómo utilizarlas.

A finales de la década de los noventa, el tío Marvin y yo nos propusimos llevar esas habilidades a las escuelas. Fracasamos. Estábamos preparados para ofrecer instrucciones de aula solo a los niños. Pero algunos profesores se mostraron reacios. «Hablar a los chicos de la ansiedad me pone nervioso», dijo uno. «No abriré la caja de Pandora y les preguntaré cómo se sienten», dijo otro. Si los profesores no creían en la importancia de estas habilidades emocionales, jamás serían eficaces a la hora de educar a sus alumnos. Por lo tanto, Marvin y yo, junto con mis nuevos colegas de Yale, volvimos al principio. Entendimos que no llegaríamos a los niños si primero no lográbamos que los profesores comprendieran la importancia de las habilidades emocionales. Y poco después nos dimos cuenta de que el sistema escolar solo se transformaría si se daba un compromiso en la cúspide de la jerarquía, en el nivel del consejo escolar, la dirección y la inspección.

Poco después se hizo evidente que las habilidades deben ser más ampliamente compartidas. *Todos* los adultos tenemos que comprender cómo nuestras emociones nos influyen a nosotros mismos y a todos cuantos nos rodean, no solo a los alumnos escolarizados. Tenemos que cultivar las habilidades y convertirnos en modelos positivos. Padres y educadores deben demostrar su habilidad para identificar, analizar y regular sus propias emociones antes de transmitir las a otros. Nuestra investigación en el aula demuestra que allí donde hay un profesor con habilidades emocionales, los

alumnos interrumpen menos, se concentran más y mejoran en su rendimiento académico. Nuestros estudios demuestran que allí donde hay un director con habilidades emocionales, los profesores están menos estresados y más satisfechos. Y donde hay un progenitor con destrezas emocionales, los niños ven incrementada su capacidad para identificar y regular sus emociones.

En cuanto nuestros hijos se conviertan en adultos con habilidades emocionales, toda nuestra cultura cambiará para mejor. Sin embargo, asimilar las habilidades y mejorar nuestra forma de responder a nuestros sentimientos no implica que de pronto seamos felices para siempre. La felicidad perpetua no puede ser nuestro objetivo; la vida real no funciona así. Necesitamos la destreza para experimentar y expresar todas las emociones, para regular y ajustar tanto las emociones agradables como las desagradables a fin de alcanzar un mayor bienestar, tomar las decisiones con conocimiento, construir y mantener relaciones significativas y realizar nuestro potencial.

Sin embargo, esto empieza con todos nosotros. Si eres padre o madre, plantéate esto: ¿cuáles son las cualidades que te gustaría que tus hijos poseyeran en su vida adulta? ¿Destrezas matemáticas, conocimiento científico, capacidades atléticas? ¿O confianza, bondad, el sentido de una vocación en la vida, la sabiduría para construir relaciones saludables y duraderas? Cuando consultamos a empresas, nos dicen que buscan empleados que perseveren en una tarea, que asuman una responsabilidad personal en su trabajo, que se lleven bien con los demás y trabajen como miembros de un equipo, y no habilidades técnicas o conocimiento especializado. En primer lugar, buscan atributos emocionales. Un colega de RAND Corporation me dijo que en la actualidad la tecnología avanza a tal velocidad que las empresas no contratan a sus trabajadores por sus destrezas actuales: buscan a personas flexibles, capaces de aportar nuevas ideas, inspirar la cooperación grupal, gestionar y liderar equipos, etcétera.

Podemos adquirir estas habilidades por ósmosis: observando y emulando a quienes las poseen. Pero en su mayor parte las aprendemos. Y los mejores entornos de aprendizaje son las comunidades. Las habilidades emocionales son tanto personales como sociales. Se pueden aplicar en la vida privada, pero su mejor ámbito de aplicación es la comunidad, a fin de que surja una red que refuerce su propia influencia. He visto cómo esto es posible: estas habilidades se han desplegado en miles de escuelas en todo el mundo con resultados asombrosos. Naturalmente, los niños se benefician: hay menos acoso y menos angustia emocional, mejora la atención, se reduce el número de suspensos y aumenta el rendimiento académico. Pero también hemos descubierto que las escuelas en las que se enseñan estas habilidades tienen profesores con un nivel menor de estrés y agotamiento, un menor deseo de abandonar la profesión, una mayor satisfacción con su trabajo y clases más comprometidas.

Todos queremos que nuestras vidas y las de nuestros seres queridos estén libres de privaciones y de acontecimientos perturbadores.

No podemos evitar que sucedan.

Todos queremos que nuestras vidas rebosen de relaciones saludables, compasión y una voluntad encaminada a una meta.

Podemos lograr que *esto* suceda.

El tío Marvin me mostró cómo. Empieza con el permiso para sentir, el primer paso del proceso.