

ELSA PUNSET

# Brújula

para  
navegantes  
emocionales



Desde su aparición en la última década del siglo XX la inteligencia emocional ha sido objeto de gran interés por parte de la comunidad científica y del público en general. Se ha comprobado que aquellas personas capaces de desarrollar habilidades emocionales fuertes disfrutan de una vida plena y poseen las herramientas necesarias para obtener de sí mismas la máxima productividad; por el contrario, aquellas que son incapaces de ordenar sus propios sentimientos están en continua lucha interior, víctimas de sus propias emociones.

Elsa Punset compone una obra indispensable en la que hilvana su experiencia particular con el conocimiento formal para abordar los temas más relevantes en la educación de los hijos, que determinarán su personalidad adulta, y el papel que los sentimientos juegan en este proceso.

Un manual que nos ofrece con frescura y delicia las claves imprescindibles para no naufragar en tiempos de fuerte temporal. Una brújula insustituible para navegantes emocionales.

## Prólogo

Lo que empezó hace varios años como una apuesta personal y profesional se concretó en marzo de 2007, cuando un grupo de personas excepcionales se reunió en Santander por primera vez bajo los auspicios de la Fundación Marcelino Botín. La Fundación llevaba tres años inmersa en un proyecto de educación en valores aplicado en unos 75 colegios de Cantabria, y había aceptado financiar un informe sobre la educación social y emocional en el mundo, de cara a mejorar el trabajo que venía haciendo en las escuelas cántabras. Tras varios años de estudios de Filosofía en la Universidad de Oxford y una larga experiencia como editora especializada en educación y cultura, yo era una de las promotoras del proyecto y su coordinadora externa. Algunos meses antes habíamos elegido coordinador del equipo de especialistas a Christopher Clouder, director de la red de colegios Waldorf de Europa, un activista infatigable dedicado a recorrer el mundo con sus propuestas para la mejora de la educación. Gracias a sus contactos en todo el mundo, Christopher conformó este primer equipo de expertos internacionales para la elaboración del Informe para la Fundación Marcelino Botín.

Aquella primera noche nos reunimos en torno a una gran mesa cuadrada en una vieja casona de Santander. A mi derecha estaba sentado René Diestkra, un catedrático de Psicología holandés de cara angulosa y mirada penetrante. De René sabía que era uno de los educadores más prestigiosos de Europa y que gracias a la labor del equipo que él dirigía, el Gobierno holandés estaba instaurando un

sistema de educación emocional y social sin precedentes en un número significativo de escuelas públicas holandesas. Más adelante, a lo largo del fin de semana, descubriría que René no era sólo un hombre con un conocimiento de la psicología humana deslumbrante, una dedicación absoluta y leal a los intereses de los niños y un conocimiento excepcional del mundo educativo, sino también excelente barítono, fitoterapeuta y gran viajero. Cuando le pregunté entre risas sobre aquel manojito de intereses apasionados y diversos me contestó con ojos brillantes: «I'm a soul searching for meaning». Y eso emanaba René: la inteligencia y la dedicación de un alma en busca de la verdad.

Linda Lantieri era otra de las invitadas a la primera cena del grupo de trabajo. Es una de las fundadoras de CASEL, la organización ideada por el divulgador científico norteamericano Daniel Goleman, autor del bestseller mundial *Inteligencia emocional*, para la difusión de la educación social y emocional en el mundo. Linda es una mujer extraordinaria, llena de bondad y generosidad hacia los demás, dedicada a la prevención de la violencia en las aulas de Nueva York desde hace más de 25 años. Nos relató aquella noche la historia de uno de sus alumnos, Eugene, al que ella formó para ser estudiante mediador dentro del programa de educación socioemocional, en su escuela del Bronx (los mediadores son figuras clave en muchos programas de educación emocional, alumnos que aprenden las herramientas para ayudar a resolver conflictos entre sus compañeros de clase). Cuando una de las profesoras le preguntó a Eugene qué meta tenía para el futuro contestó: «Seguir vivo a los 21 años». Tenía entonces 18 años. Al poco tiempo Linda recibió una llamada de la directora de la escuela de Eugene. Le dijo que el chico estaba «en el sitio equivocado en el momento equivocado» y que una bala perdida lo había derribado mientras caminaba por las calles de su barrio. Estaba en el hospital, paralizado de cintura para abajo.

«Tardé dos días en reunir suficiente coraje para poder ir a verle □ cuenta Linda□. Entré en la sala del hospital y entre más de treinta jóvenes en sillas de ruedas, vi a Eugene. Le pregunté: "¿Cómo estás?". Nunca podré olvidar su respuesta. "No he estado bien hasta ahora, pero esta mañana me he despertado y he decidido encontrar el lugar en mi corazón donde poder perdonar al tipo que disparó la bala". Atónita, Linda le preguntó: "¿Cómo puedes hacerlo?", y Eugene contestó: "Me he dado cuenta de que yo podía haber sido ese tipo si no hubiese aprendido que hay caminos mejores"». Historias como la de Eugene cobran toda su fuerza cuando se conoce a estos jóvenes, capaces con su esfuerzo personal de mejorar de forma contundente los problemas de disciplina y de convivencia en sus aulas, a pesar de circunstancias personales y sociales a menudo complejas. Básicamente estos niños y jóvenes aprenden a creer en los demás cuando aprenden a creer en sí mismos y en su poder para cambiar el mundo. Y aunque los resultados de estas experiencias apenas empiezan a evaluarse científicamente, todo apunta a que los resultados podrían llegar a ser impactantes, no sólo en el ámbito social y emocional sino también en el académico.

Los pedagogos, neurólogos y psicólogos evolutivos empiezan a sugerir maneras prácticas de aplicar la inteligencia emocional en los distintos ámbitos personales y sociales. Si uno bucea con insistencia en la literatura existente y habla con los mejores expertos del mundo, las respuestas a muchas preguntas vitales parecen menos opacas. Tal y como se esboza a lo largo de estas páginas existen herramientas que ayudan a las personas, en sus hogares y en el mundo exterior, a enfrentarse a las vivencias emocionales básicas del dolor y del amor para transformar estas experiencias ineludibles en oportunidades de cambio positivo en sus vidas y en la de los demás.

## Introducción

Navegar sin naufragar por el mundo de las emociones requiere una brújula. Porque no basta con amar: hay que amar de forma incondicional. No basta con escuchar: hay que escuchar atentamente. No basta con llorar: hay que aprender a superar el dolor. No basta con intentar resolver los problemas de quienes amamos: hay que ayudarles a responsabilizarse y a sobreponerse a los obstáculos. Cuando necesitan una solución no basta con darles *nuestra* solución: debemos ayudarles a encontrar sus propias soluciones. Si tenemos hijos, no basta con alumbrarles y proyectar en ellos nuestras esperanzas. Necesitan que les eduquemos con amor incondicional y un día, cuando ellos sientan que están preparados para enfrentarse solos a la vida, les dejemos ir en libertad. Para seguir nuestro propio camino, sin miedo.

Sin embargo, nada de esto responde a la forma posesiva de amar de los seres humanos, ni al sentido instintivo de protección de los padres, ni a nuestro miedo visceral al cambio, ni a capacidad innata alguna que nos permitiera, en un mundo ideal, reconocer y sanar nuestras propias heridas emocionales. Requiere, en cambio, adquirir una serie de destrezas. Estas destrezas resultan muy eficaces de cara a nuestras relaciones con los demás, a nuestra felicidad personal y a la educación de nuestros hijos. Sería más sencillo si estas destrezas fueran innatas. Sin embargo, no lo son, porque evolutivamente sólo estábamos diseñados para cumplir ciertas funciones básicas: bastaba con alumbrar al hijo; con quedarse a su lado hasta que pudiese valerse

por sí mismo; con satisfacer sus necesidades físicas, porque las emocionales quedaban abrumadas por la presión por sobrevivir. La vida antaño era más corta y se invertía muy poco en el mantenimiento de las estructuras básicas. Amar era, por encima de todo, proteger a los suyos de los peligros del mundo exterior. Vivir era, por encima de todo, sobrevivir.

Este no es el mundo al que nos enfrentamos ni al que se enfrentan nuestros hijos. A lo largo de los siglos nos habíamos esforzado en domar las emociones, en encerrarlas en sistemas de vida ordenados y represivos. Pero no existen ya las estructuras fuertemente jerarquizadas de la Iglesia y de la sociedad, aquellas que nos hubiesen indicado, hasta hace muy poco, qué lugar ocupar y qué papel desempeñar en el mundo. Ante su dictado sólo cabía resignarse o rebelarse. En este sentido las opciones de vida eran más sencillas. Hoy vivimos en un mundo que nos abruma con tentaciones y decisiones múltiples y tenemos que decidir en soledad, sin referentes claros, quiénes somos y por qué nos merece la pena vivir y luchar. A caballo entre un mundo virtual y real tenemos que asumir que las decisiones que tomamos de cara a los demás provocan efectos duraderos. No podemos escondernos tras la ignorancia, porque hoy en día sabemos que la violencia engendra violencia, que el odio se multiplica como las ondas de una piedra que golpea el agua. Si pegamos a nuestros hijos, probablemente ellos pegarán a sus hijos. Si les educamos sin desarrollar su autoestima, dejarán que los demás les maltraten. Si les damos nuestro amor de forma condicional, sólo sabrán amar esperando algo a cambio. Amplificarán en cada generación el dolor y la ignorancia heredados.

El primer paso para entender las emociones de los demás es conocerse a uno mismo. Conocerse a uno mismo es escarbar en nuestro sustrato emocional, destripar nuestros impulsos y entender las fuentes de nuestra ira y de nuestro dolor para poder convivir armoniosa y plenamente con

nuestras emociones y con las de los demás. Gracias a la extraordinaria plasticidad del cerebro, aunque nuestros patrones emocionales sean negativos, podemos repararlos y mejorarlos: sólo hay que aprender a analizar y a comprender el sustrato emocional de nuestras vidas.

Conocerse a uno mismo es lo que reclama la mayoría de las tradiciones filosóficas. Estudié Filosofía en Magdalen College, en la Universidad de Oxford, en Inglaterra. Allí conocí personas, compañeros y maestros, académicamente brillantes y en apariencia, dispuestos a descubrir y a compartir las respuestas a las preguntas básicas que se plantean los seres humanos acerca del significado de la vida. Recuerdo aquellos años como el inicio brillante y heterodoxo de la vida, un momento en que todo era alcanzable y las posibilidades se nos antojaban ilimitadas. La juventud parecía limar diferencias y abrir todas las puertas. Pero no éramos todos iguales, ni mucho menos. En retrospectiva puedo ver claramente cómo la educación y la genética que cada uno aportábamos marcaba desde el inicio, y de forma muy decisiva, nuestros caminos. En poco tiempo, apenas dos o tres años, pasamos de tener una hoja en blanco sobre la cual poder escribir con libertad a ser, evidentemente, prisioneros y a veces víctimas de nuestros condicionantes emocionales y sociales. Aunque pareciera que todos teníamos oportunidades similares en realidad cada uno traía consigo, de forma obstinada, determinados patrones emocionales que nos hacían tropezar en obstáculos que podíamos haber evitado pero a los que no nos sabíamos enfrentar.

En el terreno del amor, en el que todos empezábamos a ensayar, y en la capacidad de planificar y administrar nuestros recursos emocionales, estábamos en general mal preparados. Nuestros conocimientos académicos, acumulados a lo largo de muchos años de formación, no servían para enfrentarse a la tarea común e inevitable de vivir la vida. Pocos, muy pocos, daban la sensación de saber adónde se



dirigían y por qué. Casi ninguno parecía poseer sabiduría innata o tener siquiera metas definidas. Y de esos pocos la mayoría lo hacía guiado por normas sociales y morales ajenas, que probablemente les estaban evitando el difícil trabajo de enfrentarse a la vida y tomar sus propias decisiones con valentía. Es decir, con inteligencia emocional.

Con el paso de los años detecté con irritación que a menudo tropezaba en lo que parecía ser, de forma obstinada, la misma piedra y aprendí a temer cada paso que daba en lo que veía como un largo y pedregoso camino. A pesar de las admoniciones de filósofos de todo tipo, desde Sócrates a Kant, pocos parecían dispuestos a indicar con claridad qué hacer antes de encontrar la paz y felicidad que de pequeños, si somos buenos, nos prometen una y otra vez. Tal vez lo más llamativo de las enseñanzas de muchas filosofías y religiones del mundo podría confundirse, para el lector distraído, con la renuncia absoluta y terminante a cualquier tipo de deseo y anhelo. Me confieso una lectora decididamente distraída. Por desgracia a todos se les olvidaba explicar cómo puede renunciar a los deseos quien está vivo y construido del material de los sueños y de las emociones. Quien se resiste a la resignación y la pasividad. Quien quiere plantar batalla a los demonios del miedo, de la frustración y del dolor.

Con el descubrimiento del inconsciente en el siglo xx la ciencia dio un paso crucial en este sentido, acompañado por reformas sociales y progresos tecnológicos. La educación y la ciencia se convirtieron en las grandes fuerzas niveladoras del siglo xx. La educación, a raíz de convertirse en universal y obligatoria, parecía posibilitar el acceso de todos a herramientas de conocimiento que pudiesen ayudar a cada cual a controlar, hasta un punto, sus vidas. Pero los cimientos de la educación creada para las sociedades de la revolución industrial estaban calcados sobre los modelos políticos y sociales imperantes: los criterios eran utilitarios □educar a la gente para que pudiesen trabajar y contribuir

a la economía de mercado y el modelo era autoritario y jerárquico: un maestro todopoderoso dictaba sus verdades a los niños. El resultado positivo fue la progresiva alfabetización de las personas; el negativo, que tras una infancia dedicada a perder la confianza natural del niño en sus sentimientos y en su intuición, el adulto entregaba de forma automática la gestión de su vida —emociones y pensamientos— a otras fuerzas jerárquicas, fuesen religiosas, laborales, sociales o políticas.

Entre las puertas abiertas por la ciencia está, desde finales del siglo XX, la emergencia de la neurociencia, que con sus técnicas de imágenes ha permitido empezar a esbozar el funcionamiento de esa caja negra que era hasta ahora el cerebro humano. Empezamos a tener un mapa más preciso de cómo funcionan los ladrillos emocionales que conforman nuestra psique. Empezamos a desbrozar por qué se activan ciertas emociones, qué repercusiones químicas tienen y a qué circuitos cerebrales afectan. Empezamos a tomarnos en serio las emociones porque ya sabemos a ciencia cierta que no son fabulaciones de nuestra mente, imágenes y sensaciones sin sentido y sin control. Las emociones tienen una lógica, pueden catalogarse, reconocerse, comprenderse e incluso gestionarse, es decir, podemos aprender a convivir con ellas. Las emociones, como bandadas de pájaros sueltos en nuestros cerebros, anidan, crían, cruzan nuestra conciencia y pueden fácilmente, si no ponemos orden, ocupar todo nuestro espacio de forma arbitraria. Ignorar o reprimir estas emociones no es posible. Cada emoción reprimida dejará de manera sigilosa su impronta en nuestro comportamiento a través de patrones emocionales que deciden por nosotros, probablemente en contra de nuestros intereses, porque muchas emociones están basadas en el miedo y en la ira. Conocer nuestras emociones representa, por tanto, la única manera de dominar nuestro centro neurálgico, llámese cerebro, alma, conciencia o libre albedrío.

La vida actual puede ser larga, compleja y solitaria. A las dificultades reales añadimos nuestra prodigiosa capacidad de angustiarnos con los problemas que aún *no* tenemos, debilitando nuestra salud física y mental. Necesitamos herramientas para entendernos a nosotros mismos, comprender al resto del mundo y crear nuestros propios sistemas de valores. Para reconocer a los demás, más allá de los lazos biológicos. Para tomar decisiones y asumir responsabilidades. Para que quienes lo deseen sigan hablando con Dios, aunque sea fuera de las iglesias. Para amar libremente, pero sin instrumentalizar al otro.

La alternativa es sombría: ser presa de nuestras emociones negativas, culpando siempre a los demás de nuestros tropiezos. Ser incapaces de controlar la ira. Confundir las emociones y no admitir su impacto en nuestro comportamiento, como les ocurre a muchos jóvenes hoy en día. Temer el dolor de las emociones intensas. Encerrarnos en nosotros mismos para protegernos. Sentirnos cada vez más solos y desconectados, atrapados en vidas sin sentido. Perder la esperanza y amargarnos. Y hasta perder la razón. Es cada vez más fácil pertenecer a este colectivo desdichado: la Organización Mundial de la Salud prevé que hasta un 20 por ciento de la población sufrirá trastornos psicológicos en el año 2020. Según datos de 2006 del Ministerio de Sanidad, los trastornos mentales constituyen ya la causa más frecuente de carga de enfermedad en Europa, por delante de las enfermedades cardiovasculares y del cáncer. Su impacto en la calidad de vida es superior al de enfermedades crónicas como la artritis, la diabetes o las enfermedades cardíacas y respiratorias. Y la principal causa de discapacidad entre los trastornos mentales comunes es los trastornos afectivos. Entre ellos la depresión ocupa el cuarto lugar entre las causas de morbilidad y se prevé que en el año 2020 pase a ser la segunda. Es mucho dolor el que tenemos previsto albergar en nuestro planeta y nuestra tolerancia es peligrosa, porque muy poco se está haciendo para evitarlo.

Sin embargo, existen pasos básicos que pueden darse para enfrentarse a estos problemas. Un primer paso consistiría en incorporar, tanto a nuestro conocimiento diario como al currículo escolar, lo que la neurociencia y la psicología evolutiva denominan inteligencia emocional —es decir, la suma de habilidades emocionales y sociales de cada persona— que comprende dos ámbitos básicos: el conocimiento y gestión de nuestras propias emociones y el conocimiento y gestión de las emociones de los demás. Desarrollar las herramientas que mejoran nuestra inteligencia emocional exige ante todo el esfuerzo de tomar nuestras propias emociones en serio, pero eso es algo para lo que no nos han entrenado en ningún momento.

Hoy en día la sociedad se está volviendo muy exigente con sus escuelas: ya no les pedimos únicamente que instruyan a nuestros hijos sino que queremos que nos aseguren de que, al margen de cualquier carencia emocional que exista en sus hogares, todos los niños tengan acceso a una sólida educación emocional, es decir, a conocer y gestionar sus emociones y las de los demás. Porque empezamos a darnos cuenta de que esa educación también es imprescindible para asegurar mejores niveles de felicidad personal y de convivencia social.

Aunque sólo nos fijásemos en los ámbitos en los que el profesorado hoy en día forma a los niños en valores sociales, emocionales y éticos, ese campo ya es enorme, porque abarca los derivados de la disciplina, la forma de plantear las actividades de aprendizaje y lo consensuado sobre la conducta colectiva básica. Además existe la labor de la escuela como referente social, la imagen del profesor como modelo para el alumno y la posibilidad de que la escuela ayude a reparar ciertos problemas básicos de tipo psicológico y emocional. Todo ello requiere una formación específica del profesorado. Un gran reto de las escuelas será, en el futuro próximo, la formación del profesorado en condi-

ciones que les permitan adecuarse a estas demandas sociales complejas.

La escuela, sin embargo, no podrá asumir toda la carga educativa en contra de los valores exhibidos por las demás estructuras sociales. Estas deberán coordinarse para garantizar una educación global y coherente. La coherencia entre la formación de padres y de profesores será sin duda otro de los grandes retos de los años venideros. Un gran obstáculo para ello lo supone la falta de tiempo de las familias, que afecta tanto a los niños como a las comunidades sociales. Los padres trabajan más para mantener a sus familias □padre y madre pasan largas horas en las oficinas y los niños se encuentran más solos, frente a la televisión□. Las familias nucleares de padres y uno o dos hijos han reemplazado los grupos familiares más amplios donde el niño podía encontrar amparo. Las calles se han vuelto peligrosas y los niños han perdido la libertad de jugar con sus amigos sin riesgo. El mundo donde los niños solían aprender las destrezas sociales y emocionales básicas ha cambiado tanto que no hemos sabido reaccionar para poder transmitir adecuadamente las habilidades básicas para vivir. Los estudios más recientes indican que están cayendo las curvas de destrezas sociales y emocionales de los niños. La media de los niños occidentales están más nerviosos, más irritables, más deprimidos y se sienten más solos. Su comportamiento es más impulsivo y más desobediente. Hemos empeorado en las últimas décadas en más de cuarenta indicadores de bienestar infantil.

La madurez emocional del niño será clave en el manejo de estas circunstancias adversas. Sin embargo, los consejos que escuchan los padres de forma habitual no suelen referirse a las emociones. A los padres se les dan, generalmente, normas para corregir el *comportamiento* del niño, pero se ignoran los sentimientos y las emociones que causan y subyacen tras este comportamiento. Para los padres la educación emocional significa llegar a comprender los senti-

mientos de los hijos y ser capaz de calmarlos y guiarlos. Cuando los padres ofrecen empatía a sus hijos y les ayudan a enfrentarse a las emociones negativas □ a la ira, a la tristeza o al miedo □ se crean lazos de lealtad y de afecto entre padres e hijos. La obediencia y la responsabilidad fluyen entonces con mayor naturalidad desde el sentido de conexión que se crea entre los miembros de la familia. Para los hijos la inteligencia emocional se traduce por la habilidad de controlar los impulsos y la ansiedad, tolerar la frustración, motivarse a sí mismos, comprender las señales emocionales de los demás y mantener el equilibrio durante las épocas de cambios.

La vida humana es compleja. Como individuos nos enfrentamos a un sinfín de decisiones diarias que poco a poco van conformando nuestra existencia. Pero también dependemos, y somos a la vez referencia ineludible, de muchos otros seres humanos: padres, madres, hijos, vecinos, abuelos, amantes, compañeros de trabajo... Compaginar este conjunto de afectos y de obligaciones con nuestros intereses individuales puede resultar conflictivo y confuso, sobre todo cuando las demandas de quienes nos rodean parecen excesivas o cuando nuestras fuerzas flaquean. Sin embargo, como un pulmón que se ensancha con el ejercicio y la necesidad de respirar, la capacidad de dar a los demás se agranda ante las necesidades de quienes nos rodean. El ser humano se retrae cuando nadie o nada lo obliga a abrirse a los demás, a sobreponerse al cansancio y a las dificultades. Por ello este libro recorre las distintas etapas de maduración emocional y social del ser humano no sólo como individuo, sino también en relación a las personas que conforman su entorno humano. Dedicó, en los primeros capítulos, espacio específico a la educación emocional y social de los niños y de los adolescentes porque es en esa etapa cuando podemos evitar cometer los errores básicos que nos convierten en adultos emocional y socialmente incompetentes y desdichados; y porque a pesar de la magnitud de la tarea

solemos alumbrar a nuestros hijos desprovistos de las herramientas básicas para comprenderles y guiarles de manera plena. A través de estas páginas los adultos podrán revivir y analizar cómo fue su propia infancia, dónde surgieron las carencias, dónde se asentaban los cimientos de sus hogares infantiles. Este conocimiento es clave para poder adentrarse, en la segunda parte, en los conflictos no resueltos de la etapa adulta y a comprender su impacto en nuestras vidas y en la de los seres que nos acompañan.

Lo natural en la vida son los conflictos y las crisis. Son inevitables. Lo importante es conocer y saber manejar las herramientas básicas para resolverlos, porque de lo contrario impedimos los procesos de transformación y evolución que deberían acompañar nuestras vidas. Somos seres vivos y como tales nuestro destino es la transformación. La rigidez nos impide seguir el cauce de nuestras vidas de forma espontánea y creativa. Y esta rigidez, fruto del miedo y de la ira, también impide que podamos amparar y guiar a otros cuando ellos necesiten apoyo de cara a sus propios procesos de desarrollo, transformación y crecimiento.

Porque las emociones son intensas, todos somos potenciales *náufragos* emocionales. El derrumbe de las estructuras morales y sociales nos otorga actualmente una enorme y positiva libertad de elección en nuestra vida social, emocional y profesional. Esta nueva libertad necesita urgentemente la adquisición de una brújula, es decir, de las habilidades y herramientas que nos permitan navegar con inteligencia emocional por los cauces imprevisibles, aunque a menudo apasionantes, de nuestras vidas.

A pocos menesteres dedican los humanos tanto tiempo como a la infelicidad. Si un creador maligno nos hubiese colocado en la tierra para el fin exclusivo de sufrir, podría-