

"Me extraña, una persona como inteligente como vos que no se pueda controlar". Esto se le suele decir a quien, a pesar de su dedicación al estudio y capacidad analítica, es víctima de una conducta demasiado irascible, destructiva. En oposición, otros parecen carecer de sentimientos. Dan la impresión de ser indiferentes, insípidos e incapaces de demostrar su aspecto emotivo. En ambos casos, hay un denominador común: la dificultad para relacionarse con los demás.

Nuestra educación se basó en el desarrollo del intelecto como único camino para el progreso. Los test de coeficiente intelectual determinaron la capacidad del individuo y nos convirtieron en un **"Hacer"** humano.

"El título, el rol, el personaje, es lo importante", ha dicho nuestra cultura, y así perdimos el contacto con el ser.

Estudios realizados por neurocientíficos iluminan el terreno ignoto. La inteligencia emocional es el ochenta por ciento del éxito, la capacidad de adaptación y la buena salud del hombre.

Hoy la ciencia afirma que somos el producto de fórmulas químicas, determinadas por la interacción de cuatro sistemas: psíquico, nervioso, inmunológico y endocrino.

Las emociones son disparadores que ponen a circular sustancias químicas que crean estados de ánimo que el intelecto no puede evitar y esto se debe a que aquéllas aparecen antes y activan las glándulas.

De acuerdo con el mapa emocional que cada individuo formó a partir de sus experiencias de vida tempranas (cuando el neocortex no estaba maduro aún) será su percepción de los acontecimientos y la respuesta a los mismos.

El intelecto puede intervenir muy negativamente en estos procesos, agregando pensamientos que exacerban el dolor, convirtiéndolo en sufrimiento. Lo uno es inexorable, lo otro es optativo, ya que el primero constituye una respuesta emocional y al segundo tuvo que sumársele lo mental.

También la ciencia dice que las células del sistema inmunológico pueden ser estimuladas o perjudicadas con nuestros estados de ánimo. El enojo produce descenso de la inmunidad por varias horas, mientras que la alegría activa el poder de autorregulación, presente en todo organismo vivo.

Alfabetización

A esta altura los descubrimientos científicos, que nos dejan un tanto perplejos, tal vez nos ayuden a darnos cuenta de que somos incultos en cuanto a la alfabetización emocional y nos decidamos a investigar en nosotros mismos. ¿En qué fallamos para no obtener los resultados que esperamos?

Probablemente haya quien lo tenga “todo” y no sepa disfrutar de ello, que tenga juventud y se sienta viejo, o que esté convencido de vivir para sus hijos y, sin embargo, los intoxica con actitudes que de hecho serán un ejemplo para que se repita la historia con sus nietos.

La cultura emocional nos sugiere aprender a no confundir la vida con las circunstancias que nos tocan, a que tener problemas no significa que el problema “**lo tenga**” a uno; a ser “**nutritivos**

” con los demás, brindándoles más amor, alegría, caricias, etcétera; a utilizar ese maravilloso intelecto para analizar acerca de lo bueno de las personas y las cosas, y mirar constructivamente hacia adelante. También, a aceptar las pérdidas, ya que todo nos es prestado en la vida; a aprender del error sin sentirlo un fracaso; a generar empatía para mejorar las relaciones y actividades. Así podríamos catalogarnos como “**inteligentes**”

ya que lo que llamamos vida es sólo subsistencia si no la vivimos en plenitud.