

EDUCAR LOS SENTIMIENTOS

1. Durante años la inteligencia (el coeficiente intelectual) era lo más valorado (pero se podía fracasar en el matrimonio, vida familiar, falta de amigos).

2. Además de la inteligencia lingüística y matemática (garantía de éxito en lo académico) existen hasta siete tipos de inteligencia: lingüística o verbal, lógico-matemática, musical, espacial, de coordinación o destreza corporal, interpersonal o social, e intrapersonal.

3. Hoy se valora mucho la educación de los sentimientos (conocimiento propio, autocontrol, equilibrio emocional, capacidad de motivarse a uno mismo y a otros, talento social, optimismo, constancia, capacidad de conocer y comprender los sentimientos de los demás).

4. Se habla de razones del corazón, de inteligencia emocional, de educación del corazón. De coordinar mejor cabeza (razón), corazón (sentimientos) y voluntad (acción); y evitar el racionalismo, el sentimentalismo o el voluntarismo.

5. El fracaso en la educación afectiva provoca: fracaso escolar, alcoholismo, embarazos de adolescentes, violencia juvenil, drogas, inestabilidad familiar (también en los adultos).

6. El objetivo sería aprender a disfrutar haciendo el bien y sentir disgusto haciendo el mal; aprender a querer lo que merece ser querido. Cultivar la sensibilidad: buena música, lectura, cultura, excursiones (la TV basura nos empobrece).

7. Es muy importante saber que los sentimientos se pueden dirigir o educar (ser tímido o extrovertido, generoso o envidioso, triste o alegre, cariñoso o frío, optimista o pesimista se puede modificar con esfuerzo personal).

8. Las personas no expresan verbalmente la mayoría de sus sentimientos (estoy triste, etc.) sino que emitimos continuos mensajes emocionales no verbales (gestos, expresiones de la cara o manos, tono de voz, postura corporal, silencios). La falta de empatía (la sordera ante esas emisiones no verbales) debe corregirse urgentemente.

9. Los sentimientos son buenos (nada peor que una persona sin corazón, fría, hermética) pero debemos controlar los propios sentimientos. "Cuando un hombre está irritado, sus razones le abandonan" (Proverbio).

10. Cada persona es otro "yo" (todos, también un inmigrante o un vagabundo), tiene sentimientos: nuestras palabras o acciones hacen sufrir o consuelan.

11. Madurez afectiva: estabilidad de ánimo (evitar altibajos); ser objetivos (no deformar la realidad con interpretaciones subjetivas enfermizas); corregirse (se puede ser intelectual maduro o inmaduro, o afectivo o voluntarioso maduro o no).

12. Es importante inculcar buenos sentimientos: tener corazón, saber perdonar, pedir perdón, reconocer los errores o sufrir con las desgracias de los demás. Y para eso educar en las virtudes humanas.

13. Conviene poner el corazón en todo lo que hacemos pero sin ser sentimentalistas. El no me gusta o no me apetece como único criterio es sentimentalismo: actuar a remolque de las satisfacciones materiales, depender del estado de ánimo. Eso provoca inestabilidad, falta de voluntad e irresponsabilidad. No debemos ser voluntaristas, rígidos o espartanos pero tampoco dejar que los instintos anulen la libertad.

Algunos ejemplos prácticos:

1. Relación igual a cuenta corriente.

Nuestra relación con los demás (padres, profesores, compañeros) se parece a una cuenta corriente de un banco: hay ingresos (amable, agradecido) y gastos (discutir, criticar). Si estamos en números rojos la relación no funciona.

2. Corazón igual a casa.

La confianza exige tiempo, no se puede imponer o forzar. Si llega el cartero le atiende en la puerta. A un vecino en el recibidor. A una visita en la salita. A un amigo en el comedor. Alguien de la familia entra hasta la cocina.

3. Romper la foto.

Fotografiar a alguien que bosteza y mirar esa foto es deformar la realidad (hace mucho que cerró la boca). Cuando recordamos una y otra vez un mal momento (discusión, enfado) deformamos la realidad. Hay que romper muchas fotos.

4. Descubrir el tema.

Cuando hablamos con alguien hemos de descubrir qué quiere o necesita en ese momento. A veces la gente necesita ser escuchada, desahogarse, no que le digamos que se equivoca o que es culpable. Dar lecciones, soltar teóricas en ese momento, es un error. ¿Qué necesita mi interlocutor (padres, amigos) en este momento? ¿Qué quiere de mí? Normalmente, que escuchemos y animemos. Si la grúa me ha retirado el coche necesito desahogarme, no que me recuerden el código de circulación.

5. Mirar con cariño, ser positivos (corazón grande).

Más importante que lo que ocurre es cómo reaccionamos ante las personas y cosas. Si un niño se mete el dedo en la nariz las visitas comentan que es un maleducado, pero la madre dice que será investigador. Si en el fútbol un amigo me da una patada no pasa nada, si un *enemigo* me da una patada le digo de todo. ¿Tenemos un corazón grande que sabe querer, comprender, excusar?

6. Ahogar el mal con abundancia de bien.

Es muy fácil acusar a todos (padres, profesores, amigos) de lo que va mal. Lo difícil y necesario es dar ejemplo, ir por delante. Si los demás son poco delicados, egoístas o critican, yo no, hasta transformar el ambiente (con mi alegría, respeto y lealtad).

7. Saber perdonar.

Quien no sabe perdonar, olvidar, se llena de odio, de rencor, de tristeza, lleva una lista de agravios, coge complejo de víctima. Aunque la persona que nos ofendió no cambie de actitud huyamos de la trampa de contestar con odio porque eso nos destrozaría. El perdón cristiano es muy sobrenatural y muy humano.

8. Deportividad, buen humor, lucha relajada.

La moral triunfalista de la sociedad actual (debes ser el mejor en todo, tener problemas está mal visto) es una mentira muy dañina. Las cosas cuestan. No salen a la primera. Lo importante es luchar: con alegría y buen humor, sin desánimos, contando con los errores. Aspirar a una perfección inhumana, desespera. El cansancio o el desánimo son inevitables pero debemos sobreponernos. Rezar es contar con Dios.

9. Santidad y felicidad.

La lucha por ser santos (humildad, perdonar, espíritu de servicio, oración mental, rezar, sacramentos) ayuda a ser muy humanos, felices, a conseguir una personalidad madura y equilibrada. Pensar en los demás nos hace sencillos, descomplicados. La formación (charlas, dirección espiritual, estudiar el Catecismo, meditar la Biblia) nos coloca en una situación privilegiada que debemos aprovechar y valorar.

10. Para controlar las palabras controla los pensamientos.

Si Dios quiere a la gente como es, tú debes quererlos como son. Si ves a Dios detrás de cada persona sabrás quererla (“a mí me lo hicisteis”). “Somos dueños de nuestro silencio y esclavos de nuestras palabras”.

11. “Es mejor encender una cerilla que maldecir de la oscuridad”.

Ser positivos y actuar. No buscar culpables sino soluciones. Mejor que decir “mi casa es un caos” (maldecir) es ordenar una habitación (encender una cerilla) y después otra y otra, hasta que toda la casa esté ordenada.

12. Paciencia.

La paciencia es la ciencia de la paz. Saber esperar es un arte. Mantener la calma. Después de la noche viene el día, y de la tormenta la calma, o de la subida una bajada. Esperar a que mejoren las circunstancias, aguantar.

13. Aprender habilidades sociales.

Algunos trucos facilitan la comunicación con los demás y despertar simpatía (mirar a los ojos, sonreír, agradecer las cosas, no interrumpir, demostrar interés, exteriorizar la alegría, etc.).

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

“Educar los sentimientos”, A. Aguiló, Palabra.

“Surco”, San Josemaría, Rialp (capítulos: Corazón; Humildad; Alegría; Paz; Oración).