

MESTRE DE CAPÇALERA

Escrits essencials d'educació

A càrrec de Toni Giménez i Fajardo

A COR QUÈ VOLS, COR QUÈ DESITGES

La intel·ligència emocional



La vida és un instant; l'amor és etern. Per això el més important és estimar.
Michael Landon

El EQ (coeficient d'intel·ligència emocional) representa el 80%; el IQ (coeficient d'intel·ligència) representa un 20%.¹ Cal veure com queda repartit aquest 20% entre la resta d'intel·ligències perquè les aportacions de Howard Gardner sobre la multiplicitat d'intel·ligències i les aportacions de Daniel Goleman sobre la intel·ligència emocional, van tenir una ressonància arreu del món acadèmic pedagògic i psicològic impressionant. Ja fa anys que la majoria d'empreses valoren tant la intel·ligència conceptual i de coneixements com la intel·ligència emocional que té a veure amb les relacions humanes. Ens guia el sentiment i la raó, el cor i el cap. Sentir és més important que pensar i no hi ha res de la ment que no hagi passat abans pel teixit emocional. Molt sovint pensem deixant de banda el que sentim.² La ment és la reflexió, l'esperança (fins i tot les flors floreixen en un camp desballestat adolorit per una guerra), la possibilitat. El cor és la passió, el present. Que la ment, si s'escau sigui pessimista, però que l'acció sigui sempre optimista.³ Tota pena d'amor és una pena d'amor propi;⁴ planyem-nos per una pena, però no l'arrosseguem de per vida. Per intel·ligents que siguem, per gran que sigui la nostra capacitat de raonament, entre emoció i raó sempre venç l'emoció.⁵ El nirvana és el domini de l'emoció, de manera que no impedeixi el funcionament de la raó.⁶ Per això un crim apassionat té una pena menys dura que un crim premeditat.⁷ La nostra capacitat d'estimar és el nivell més alt d'intel·ligència o, dit d'una altra manera, la intel·ligència emocional és la intel·ligència més important de les intel·ligències que posseïm. La majoria de pares i mares valoren en especial la intel·ligència dels seus filles i fills, però no l'emocional, sinó la que fa referència a l'aprenentatge de conceptes. El món afectiu de la persona comprèn emocions i sentiments. El sentiment és allò que guardem dins nostre i l'emoció és el que mostrem cap en fora. L'emoció és fàcil de percebre i és molt important exercir-la.

Fer catarsi —una mena de purga anímica— és important per fer cau i net dels sentiments i emocions reprimides. Cal plorar, com ho fan els infants, perquè ens alliberem i ens relaxem. A les llàgrimes cal deixar-les sortir. L'educació de les emocions és vital. Hi ha la idea de què plorar és un signe de debilitat. És tot el contrari, plorar, a part de ser una forma d'alliberar tensió, et fa ésser humà. Si un infant no plora, el dolor queda bloquejat en el seu interior. No els diguem que no plorin quan es fan mal o quan tenen una pena. Primer que plorin, que treguin i després ja parlarem. La majoria d'adults tenim molts bloquejos interiors perquè se'ns prohibeix plorar, en especial els homes. Les nenes acostumen a plorar de por; els nens, de ràbia.⁸ Des de les simples pel·lícules del *far-west* fins les més sofisticades pel·lícules de delinqüència passant per moltes sèries de dibuixos animats, l'infant rep poques imatges d'escenes d'amor i estima.

Eros, filia, ágape, pathos

*L'únic que queda al final de les nostres vides
és la qualitat del nostre amor.*
Richard Bach

L'*eros*, com a desig fa possible l'enamorament i la família. Ens movem en el pèndol dolor-plaer. Tot plaer arrossega una pena. Estan estretament units. Busquem constantment el plaer sense adonar-nos que de seguida ens ve el dolor.⁹ Filia fa referència a l'atractiu

intel·lectual per algú o per alguna cosa o idea, de manera no sexual. Pot haver filia entre un mestre i un alumne, amb una causa concreta, amb una cançó, amb una professió. Fa possible l'amistat i la societat. L'àgape és l'amor com a donació, que no busca res a canvi. Fa possible la humanitat. Cal unir l'àgape, l'eros i el pathos: amor, desig i passió. En El banquet, de Plató, s'explica una llegenda: originàriament els éssers humans eren éssers esfèrics però arran del seu mal comportament, els déus els tallaren en dos. Cada una d'aquestes meitats, que havia configurat un ésser humà complet, va esbrinant el seu complement al llarg de la vida. Cada persona és, doncs, un fragment de quelcom que transita a la recerca de la seva meitat complementària i aquest retrobament es dona en l'amor. L'amor ens reintegra en la nostra essència més plena perquè ens completa tornant-nos a la nostra plenitud originària.

La intel·ligència emocional es defineix com la capacitat de reconèixer les nostres pròpies emocions i sentiments amb els sentiments dels altres, motivar-nos i aconseguir les relacions amb els altres i amb nosaltres mateixos. Hi ha dues dimensions: intrapersonal (coneixement d'un mateix, emocions, motivació, autoregulació, autoestima); interpersonal (empatia, habilitats socioafectives, animació de grups, presa de decisions, resolució de conflictes). L'automotivació: preservar davant de les frustracions; controlar els impulsos; regular els estat d'ànim; capacitat d'empatia; entusiasme.¹⁰ Cal conrear el món afectiu sentint allò bo com a bell i allò dolent com a lleig.¹¹ Els pensaments negatius provenen de frustracions i ressentiments que generen, a la curta o a la llarga, violència. Cal que les emocions s'expressin i l'art (plàstic, musical i corporal) n'és una de les millors maneres.¹²

Estimar no és satisfer la passió, perquè un cop això s'ha assolit, tot va avall es vol posseir l'altre i això crea una dependència tremenda.¹³ Cal obrir panys comunicatius amb la clau de l'amor. Cal tenir un cor tan pur com el cristall, una ment tan radiant com el sol, una ànima tan immensa com l'univers i un esperit tan poderós com Déu.¹⁴ L'amor, l'estima, l'afecte no es poden comprar amb diners. Podem comprar companyia, però sentir-te estimat, que vol dir respectat com a ésser humà, t'ho han d'oferir a un nivell més profund. Estimar vol dir acceptar el dolor que és per a tu que l'altre sigui ell mateix, amb les seves pròpies idees.¹⁵ La manca afectiva no se soluciona comprant béns materials, encara que d'entrada, sembli que som feliços quan podem tenir coses que desitgem. Per al desenvolupament correcte de qualsevol infant cal que tingui una relació afectiva amb alguna persona, ni que sigui amb un nino, nina o peluix.

Les emocions són neurotransmissors que s'encarreguen d'excitar la acetilcolina, la dopamina, la serotonina i la noradrenalina.¹⁶ Són fàcilment reconeixibles. Hi ha 42 emocions diferents (por, ira, fàstic, alegria, tristesa, felicitat, repugnància, sorpresa, dolor...). Pla nostàlgia pertany al món sentimental, no a l'emocional. L'angoixa és metafísica. Sorgeix de la por de perdre-ho tot, d'acabar en el no res. El dolor ve de la malaltia; el sofriment i el patiment vénen del malestar. Mentre un atac de cor provoca dolor físic, un "cor trencat" provoca angoixa emocional i sofriment mental.¹⁷

Agost 2022.

¹ José Manuel Rodríguez, *La mente del niño*. Madrid: Aguilar, 2001.

² Com deia l'actor Michael Landon: "Ho penses, però no ho sents".

³ Ens deia l'escriptora Montserrat Roig.

⁴ Com deia La Rochefoucauld.

⁵ Lobsang Rampa, *El camino de la vida*. València: Eve, 1989: 99.

⁶ Lobsang Rampa, *El camino de la vida*. València: Eve, 1989: 99.

⁷ Lou Marinoff, *Pregunta-ho a Plató*. Barcelona: Proa/Edicions B, 2003: 75 .

⁸ Marcel Rufo, *Hermanos y hermanas*. Barcelona: Grijalbo, 2004: 77.

⁹ Lanza del Vasto, *La locura de Noé*. Barcelona: Integral, 59.

¹⁰ Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1995: 13-14.

¹¹ Rudolf Steiner, *La educación del niño desde el punto de vista de la antroposofía*. Madrid: Rudolf Steiner, 1991: 41.

¹² Yehudi Menuhin, "El projecte MUS-E, creat per sir Yehudi Menuhin , a les escoles de Catalunya", Barcelona, revista *Biec* (22), pàgs. 4-5, 1999.

¹³ Samael Aun Weor, *Educación fundamental*. Barcelona: Ediciones de Carf, 1979: 59.

¹⁴ Com deia Peter Delinov.

¹⁵ Claudio Magris, *Utopía y desencanto*. Barcelona: Anagrama, 2001: 238.

¹⁶ ¿Quién soy y... cuántos?, Richard David Precht. Barcelona: Ariel, 2009: 73.

¹⁷ Lou Marinoff, *Pregunta-ho a Plató*. Barcelona: Proa/Edicions B, 2003: 120.