

Educar los sentimientos: La fuerza del Corazón

Aprender a educar los sentimientos sigue siendo hoy una de las grandes tareas pendientes.

Por Pbro Dr. Antonio Orozco Delclós

Entrevista con Alfonso Aguiló

Vicepresidente del Instituto Europeo de Estudios de la Educación (IEEE).

Aprender a educar los sentimientos sigue siendo hoy una de las grandes tareas pendientes. Muchas veces se olvida que los sentimientos son una poderosa realidad humana, y que -para bien o para mal- son habitualmente lo que con más fuerza nos impulsa o nos retrae en nuestro actuar.

Las personas que gozan de una buena educación afectiva suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y hacen rendir mejor su talento natural. En cambio, quienes no logran dominar bien su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de pensar, de trabajar y de relacionarse con los demás. Sobre estas cuestiones entrevistamos hoy a Alfonso Aguiló, autor del libro *Educar los sentimientos* (Colección "Hacer Familia", Palabra, 1999).

EL OCASO DE UN MITO

-¿Siendo tan importante la educación de los sentimientos, por qué tantas personas consideran el coeficiente intelectual como el principal indicador del talento personal?

-El asunto viene de antiguo. Desde comienzos del siglo XX, se difundió mucho la idea de que el coeficiente intelectual es un dato de partida invariable y decisivo en la vida de una persona. Afortunadamente, esa idea entró en crisis hace ya bastantes años, pues está claro que poseer un elevado coeficiente intelectual puede predecir tal vez quién obtendrá éxito académico -tal como suele evaluarse hoy en nuestro sistema educativo-, pero no mucho más. No es una garantía de éxito profesional, y mucho menos de una vida acertada y feliz.

Hay otras muchas capacidades que tienen más importancia, y entre ellas están las relativas a la educación de los sentimientos, como el conocimiento propio, el autocontrol y el equilibrio emocional, la capacidad de motivarse a uno mismo y a otros, el talento social, el optimismo, la capacidad para reconocer y comprender los sentimientos de los demás, etc.

-¿Y al prestar tanta atención a la educación de los sentimientos, no cabe el riesgo de caer en una educación excesivamente sentimental?

-Son cosas distintas. Ser persona de mucho corazón, o poseer una profunda capacidad afectiva, no constituye en sí ningún peligro. Y si lo constituye, será en la misma medida en que resulta peligroso tener una gran fuerza de voluntad o una portentosa inteligencia: depende de para qué se utilicen.

Como es lógico, no se trata de sustituir a la razón por los sentimientos, ni tampoco lo contrario. Se trata de reconciliar cabeza y corazón, tanto en la familia como en las aulas o en las relaciones humanas en general.

RECONCILIAR CABEZA Y CORAZÓN

-¿Y cómo puede buscarse ese equilibrio?

-De entrada, no podemos desacreditar el corazón porque algunos lo consideren simple sentimentalismo; ni la inteligencia porque otros la vean como un mero racionalismo; ni la voluntad porque otros la reduzcan a un necio voluntarismo. La clave está en encontrar una buena armonía.

Por ejemplo, en las últimas décadas se han declarado diversas cruzadas contra diferentes problemas que amenazan nuestra sociedad: fracaso escolar, alcoholismo, embarazos de adolescentes, drogas, violencia juvenil, etc. Sin embargo, una y otra vez se comprueba que suele llegarse demasiado tarde, cuando la situación ha alcanzado ya grandes proporciones y está fuertemente arraigada en la vida de esas personas.

Y eso sucede porque la información, siendo importante, por sí sola suele resolver muy poco. La mayoría de las veces el problema no es propiamente la droga, ni el alcohol, ni el fracaso escolar, sino las crisis afectivas que atraviesan esas personas, y que les llevan a buscar refugio en esos errores.

-¿La solución entonces es educar mejor los sentimientos?

-En gran parte sí. Al hombre no siempre le basta con comprender lo que es razonable para luego, sólo con eso, practicarlo. El comportamiento humano está lleno de sombras y de matices que escapan al rigor de la lógica, y que campan por sus respetos moviendo resortes subconscientes de la voluntad y los sentimientos.

-Pero tener mucho corazón a veces también traiciona...

-Está claro que hay numerosos vicios y defectos que pueden coexistir con un gran corazón. Hay gente de mucho corazón que son alcohólicos, irascibles, mentirosos o poco honrados. Pero de modo general puede decirse que la riqueza y la plenitud de una persona dependen en gran medida de su capacidad afectiva.

Lo más propiamente humano es ser una persona de corazón, pero sin dejar que éste nos tiranice. Es decir, sin considerarlo la guía suprema de nuestra vida, sino logrando que sea la inteligencia quien se encargue de educarlo. Educarlo para que nos lleve a apasionarnos con cosas grandes, con ideales por los que merezca la pena luchar. Es verdad que las pasiones hacen llorar y sufrir, pero no por eso han de ser algo negativo, porque ¿acaso se puede dar una buena clase, o sacar adelante un proyecto importante, o amar de verdad a otra persona, desde la indiferencia? Sin apasionamiento, ¿habrían existido los grandes hombres que han llenado de luz y de fuerza nuestra historia, nuestra literatura, nuestra cultura? Educar bien nuestras pasiones nos hace más humanos, más libres, más valiosos.

¿UNA REALIDAD OSCURA Y MISTERIOSA?

-¿Y cree que la educación de los sentimientos es una tarea un tanto descuidada?

-Sí. Como ha señalado José Antonio Marina, la confusa impresión de que los sentimientos son una realidad oscura y misteriosa, poco racional, casi ajena a nuestro control, ha provocado en muchas personas un considerable desinterés por profundizar en su educación. Sin embargo, los sentimientos son influenciables, corregibles, estimulables. Pueden modelarse bastante más de lo que a primera

vista parece.

Es cierto que la mayoría de los sentimientos no se pueden producir directa y libremente. No podemos generar sentimientos de alegría o de tristeza con la misma facilidad con que hacemos otros actos de voluntad (como gobernamos, por ejemplo, los movimientos de los brazos). Pero sí podemos influir en nuestra alegría o nuestra tristeza de modo indirecto, preparando el terreno en nuestro interior, estimulando o rechazando las respuestas afectivas que van surgiendo espontáneamente en nuestro corazón.

-Algunos consideran que eso es esconder los sentimientos espontáneos para sustituirlos por otros que en realidad no se tienen, y que por tanto son falsos, o al menos artificiales.

-Pienso que no debe verse así, pues lo que se busca no es el falseamiento de los sentimientos, sino construir nuestro propio estilo emocional. Debemos ser protagonistas de nuestra propia vida, en vez de pensar que estamos atados a un inexorable destino sentimental.

Si una persona advierte, por ejemplo, que está siendo dominada por sentimientos de envidia, o de egoísmo, o de resentimiento, lo que debe hacer es procurar contener esos sentimientos negativos, al tiempo que procura estimular los correspondientes sentimientos positivos. De esa manera, con el tiempo logrará que éstos acaben imponiéndose sobre aquéllos, y así irá transformando positivamente su propia vida emocional.

-¿Y los sentimientos influyen en las virtudes?

-Cada estilo sentimental favorece unas acciones y entorpece otras. Por tanto, cada estilo sentimental favorece o entorpece una vida psicológicamente sana, y favorece o entorpece la práctica de las virtudes o valores que deseamos alcanzar. No puede olvidarse que la envidia, el egoísmo, la agresividad, o la pereza, son ciertamente carencias de virtud, pero también son carencias de la adecuada educación de los sentimientos que favorecen o entorpecen esa virtud. La práctica de las virtudes favorece la educación del corazón, y viceversa.

SER BUENA PERSONA

-¿Y qué relación piensa usted que hay entre educación de los sentimientos y educación moral?

-Voy a contestarle partiendo de un ejemplo. Recuerdo una ocasión, hace tiempo, en que un profesor amigo mío, refiriéndose a un alumno suyo de once años, de aspecto simpático y despierto, me decía:

"Ese chico es realmente extraordinario, una persona de mucho talento...; es una lastima que no tenga buen corazón. Le gusta distraer a los demás, meterles en líos y después zafarse y quitarse él de en medio. Suele ir a lo suyo, aunque, como es listo, lo sabe disimular. Pero si te fijas bien, te das cuenta de que es egoísta hasta extremos sorprendentes.

Saca unas notas muy buenas, y tiene grandes dotes para casi todo. Lo malo es que parece disfrutar humillando a los que son más débiles o menos inteligentes, y se muestra insensible ante su sufrimiento. Y no pienses que le tengo manía. Es el más brillante de la clase, pero no es una buena persona. Me impresiona su cabeza, pero

me aterra su corazón."

Cuando observamos casos como el de ese chico, comprendemos enseguida que debe prestarse una atención muy particular a la educación moral. Y que una buena educación sentimental ha de ayudar, entre otras cosas, a aprender -en lo posible- a disfrutar haciendo el bien y sentir disgusto haciendo el mal.

-Eso no siempre es fácil. ¿Cómo puede lograrse?

-En nuestro interior hay sentimientos que nos empujan a obrar bien, y, junto a ellos, pululan también otros que son como insectos infecciosos que amenazan nuestra vida moral. Por eso debemos procurar modelar nuestros sentimientos para que nos ayuden lo más posible a sentirnos bien con aquello que nos ayuda a construir una vida personal armónica, plena, lograda. Y a sentirnos mal en caso contrario.

EL ATRACTIVO DEL BIEN

-Pero hay ocasiones en que hacer el bien no resulta nada atractivo...

-Es cierto, y por eso digo que hay que procurar educar los sentimientos para que ayuden lo más posible a la vida moral. Por ejemplo, si una persona siente desagrado al mentir, y satisfacción cuando es sincero, eso será una gran ayuda en su vida moral. Igual que si se siente molesto cuando es desleal, o egoísta, o perezoso, o injusto, porque todo eso le alejará de esos errores, y a veces con bastante más fuerza que muchos otros argumentos. De ahí la importancia de educar sabiendo mostrar con viveza el atractivo de la virtud y el bien.

-¿Por qué es tan importante esa imagen?

-Si una persona logra formarse una idea atractiva de las virtudes que desea adquirir, y procura tener bien presentes esas ideas, es mucho más fácil que llegue a poseer esas virtudes. Logrará, además, que ese camino sea menos penoso y más satisfactorio. Por el contrario, si piensa constantemente en el atractivo de los vicios que desea evitar (un atractivo pobre y rastroso, pero que siempre existe, y cuya fuerza no debe menospreciarse), lo más probable es que el innegable encanto que siempre tienen esos errores le haga más difícil despegarse de ellos.

Por eso, profundizar en el atractivo del bien, representarlo en nuestro interior como algo atractivo, alegre y motivador, es más importante de lo que parece. Muchas veces, los procesos de mejora se malogran simplemente porque la imagen de lo que uno se ha propuesto llegar no es lo bastante sugestiva o deseable.

-¿Entonces, con una óptima educación de los sentimientos, apenas costaría esfuerzo llevar una vida ejemplar?

-Está claro que de modo habitual costará menos. De todas formas, por muy buena que sea la educación de una persona, hacer el bien le supondrá con frecuencia un vencimiento, y a veces grande. Pero esa persona sabe bien que siempre sale ganando con el buen obrar.