



Entrevista realizada a Eva Bach.



(Manresa, 1963)

Pedagoga, maestra, formadora de formadores y escritora. Especialista en desarrollo emocional, comunicación y relaciones humanas.

Diplomada en Pedagogía Sistémica.

Pertenece al equipo del programa *Bienestar y Salud Docente*, del Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña, así como al grupo de trabajo en Pedagogía Sistémica del ICE de la UAB.

Colaboradora habitual de MENTE SANA y de otros medios de comunicación.

Autora de varios libros de éxito, entre los que destacan: *Sedúcete para seducir*, *Des-educate*, *E-mociones: comunicar y educar a través de la red*, *El divorcio que nos une*, *Adolescentes “que maravilla”* y *La Asertividad Para gente extraordinaria*. Su mail: evabach@winsartorio.com

1.- ¿Qué significa para usted ser inteligente emocionalmente?

Para mí, ser emocionalmente inteligente tiene que ver con atender a lo que se siente, con dejarlo fluir y vivirlo con naturalidad, con sencillez, con adecuación. También con ser capaces de aprovechar las emociones como fuente de autoconocimiento y motor de crecimiento personal. En un sentido amplio, la inteligencia emocional supone una especie de alquimia interior, consiste en elaborar lo traumático de tal manera que resulte transformador, de un modo parecido a lo que hace la ostra, que acaba construyendo una perla a partir de un incómodo y molesto granito de arena.

A mi modo de ver, madurar emocionalmente significa tener una buena disposición para aprender y desarrollar un amplio abanico de competencias personales, interpersonales y ético-sociales, que encierran niveles de complejidad diversos.

En un nivel elemental, hallaríamos una serie de competencias que casi podríamos denominar “clásicas” y que siguen, sin duda alguna, una gradación en cuanto su dificultad y amplitud. Reconocer e identificar lo que sentimos correspondería a un primer nivel. Hacernos cargo de ello, asumirlo como propio

en lugar de atribuirlo a agentes externos, y ser capaces de expresarlo con adecuación, correspondería a un segundo nivel. Elaborarlo, integrarlo, trascenderlo, a un tercero. Sintonizar con las emociones y sentimientos de otros y establecer relaciones saludables y gratas, supondrían un cuarto y quinto respectivamente... Podríamos seguir enumerando otras muchas competencias similares y complementarias.

En un nivel profundo, y siempre bajo mi punto de vista, ser emocionalmente inteligente es reconciliarnos internamente con las personas y los hechos significativos de nuestra vida, para estar plenamente presentes en el presente y plenamente disponibles para el futuro. Es ampliar nuestro abanico emocional, activando emociones inactivas, incluyendo emociones que desechamos o que evitamos, ya fuera para obtener amor o para protegernos del dolor. Es dejar de luchar contra lo imposible (el resentimiento y la amargura son formas de luchar contra lo imposible) y concentrar nuestra energía en aumentar nuestro universo de posibilidades y en saborear a fondo lo posible. Es, en última instancia, cultivar el asentimiento y la gratitud a lo que fue, tal como fue, y a lo que es, tal como es, como semilla de esperanza y de una mayor libertad emocional.

Todo ello revierte y trasluce en una armonía cuerpo-mente, una amplitud de miras, una placidez y una disponibilidad afectiva cada vez más amplias, más notorias y más consistentes.

2.- Desde su experiencia en el sector de la educación, formando a padres y educadores, ¿cómo avanza la implantación de la educación emocional en las escuelas? Y, ¿en las familias?

Afortunadamente, tanto en las escuelas como en las familias, avanza a buen ritmo. La demanda de formación crece en progresión geométrica y las escuelas que se lanzan a aplicar propuestas y programas específicos también son cada vez más. Sin duda hay obstáculos, dificultades, resistencias y reticencias, pero también una conciencia cada vez más grande y más clara de su importancia y su necesidad. Hay tres factores que debemos tener muy presentes en este sentido. El primero, respetar los ritmos, necesidades, condicionantes y posibilidades de cada persona y de cada grupo. El segundo, no tratar de imponerla, de estandarizarla ni de formalizarla en exceso. Conviene que sea fruto del autoconvencimiento, que sea voluntariamente asumida, que pueda contextualizarse y que sea flexible en sus planteamientos. El tercero, verla como un proceso y no como una fórmula, un recurso o un remedio puntual. Para que arraigue profundamente, y acabe constituyendo el eje vertebral de las personas y las instituciones, su aplicación tiene que ser lenta y gradual.

3.- Considerando también su experiencia en empresas, ¿qué necesidades ha detectado a nivel emocional en las empresas con la que ha trabajado?

La empresa tiene unas peculiaridades muy específicas, entre ellas, la presión que puede suponer el tener su supervivencia supeditada a la obtención de unos beneficios o de un rendimiento económico determinado. Por lo demás, en la empresa yo me encuentro básicamente con personas, con unas necesidades, unas expectativas, unos lastres, unas dificultades y unas ilusiones comunes a la mayoría de personas. En algunas empresas, como en algunas escuelas, detecto problemas muy elementales de comunicación, así como ciertas dinámicas de relación fuertemente viciadas, que producen un grave deterioro del clima emocional global. Por ejemplo, el claro predominio de la cultura de la queja, la

confrontación y la descalificación, por encima de la disposición claramente asertiva, del diálogo apreciativo y del reconocimiento mutuo. A menudo, el grupo y lo externo a uno mismo/a, se vive como una amenaza o una agresión, en lugar de vivirlo como una contribución a nuestro desarrollo personal y al de nuestros compañeros/as, y en este aspecto hay un importante trabajo a realizar desde el ámbito de la formación.

4.- Aprovechando la publicación de su libro “La asertividad para gente extraordinaria”, ¿cómo nos puede ayudar la asertividad a ser más inteligentes emocionalmente?

La asertividad ayuda a expresar adecuadamente las emociones. Requiere de un cierto grado, aunque sea mínimo, de competencia emocional, pero al mismo tiempo revierte en dicha competencia emocional y la amplía, ofreciéndonos estrategias autorreguladoras de las emociones y de la conducta social. Nos permite ser y dejar ser, es decir, tenernos en cuenta a nosotros mismos y al mismo tiempo considerar plenamente al otro. Nos presenta las actitudes o respuestas desafortunadas, tanto propias como ajenas, como expresión de la propia singularidad y/o de las limitaciones que todos tenemos, en lugar de considerarlas una provocación o una ofensa. Establece, a su vez, una clara distinción entre hechos, sentimientos, conductas y personas. Lo que el otro es es una cosa, lo que hace otra, lo que yo entiendo o interpreto otra, lo que siento a partir de ello otra... El simple hecho de discernirlo favorece la autorregulación emocional y la empatía.

También nos resulta útil, entre otras muchas cosas, para aprender a conjugar y a armonizar sentimientos contradictorios, de los cuales nuestra vida está llena. Por ejemplo, nos puede servir para aprender a enfadarnos “amorosamente”, preservando la dignidad propia y ajena, sin cruzar la línea del ensañamiento y la crueldad. De ahí que podamos considerarla una auténtica filigrana de artesanía emocional.

Una de las grandes bondades de la asertividad es que puede contribuir decisivamente a crear equipos de trabajo cohesionados, conformados por personas que se reconocen como parte de una misma institución y/o de un mismo proyecto, y que saben anteponer lo que les une y los objetivos que tienen en común a sus naturales e inevitables diferencias.

5.- Haciendo alusión a su otro libro “Des-édúcate”, ¿existe también la des-educación emocional? ¿cómo nos podemos des-educar emocionalmente?

Es difícil una educación emocional consistente sin una des-educación emocional paralela. A veces aprender una cosa exige desaprender otra. Cuando aprendemos a manejar una nueva versión de un programa informático normalmente tenemos que desaprender o descondicionar el anterior. A pesar de que lo nuevo se construye siempre sobre la base de lo anterior, se precisa abandonar ciertas inercias y cambiarlas por otras. En el plano emocional ocurre exactamente lo mismo. Neurológicamente, bioquímicamente, activar nuevas emociones, adquirir hábitos emocionales más saludables, supone desactivar unos enlaces sinápticos consolidados y sustituirlos por otros, al principio muy lábiles, que habrá que reforzar a partir repetición y el entrenamiento. La des-educación tiene que producirse a tres niveles: pensamiento, sentimiento y conducta. Si el cambio se produce en uno solo de estos niveles no es un verdadero cambio y no se da una verdadera integración del nuevo aprendizaje. Puedo comportarme con respeto, pero no sentir realmente dicho respeto, o bien

sentirlo de verdad y no saber cómo manifestarlo, o, aún sintiéndolo, caer en viejos hábitos o respuestas automáticas que lo dejan en entredicho.

6.- ¿Cuál es el secreto de la felicidad?

“El secreto” yo no lo tengo. No sé si hay alguien que lo tenga. Lo que sí podemos tener es cada cual nuestro propio secreto, nuestra porción o nuestra propia versión del secreto, conformada por pequeños y grandes fragmentos de ese secreto que se nos han ido revelando en el vivir y el convivir con otros. Es algo parecido al arte culinario. Cada cocinero/a tiene su toque, selecciona unos ingredientes y los combina a su manera, y pueden salir platos muy diversos pero igualmente succulentos.

Para mí la felicidad tiene que ver con la sensación de arraigo, con sentirme parte de una red y sentirme sostenida e impulsada hacia delante por esa red, con el cultivo de la calidad y la calidez en las relaciones humanas, muy especialmente en las más íntimas y cercanas, con la realización de proyectos compartidos que, pese a las dificultades y a los sinsabores inherentes a la existencia y a los colectivos humanos, infundan sentido, alegría y esperanza en mi vida y en mi entorno.

En esta etapa de mi vida en particular, la felicidad tiene mucho que ver con las ganas de vivir y la capacidad de gozar plenamente de mil y un instantes maravillosos que se nos ofrecen y que podemos crear.