

3

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ADICCIONES

- En el año 178 d. de F., se subvencionó a dos mil farmacólogos y bioquímicos...(…)
 Seis años después se producía ya comercialmente la droga perfecta,(…)
 - Eufórica, narcótica, agradablemente alucinante.(…)
 - Todas las ventajas del cristianismo y del alcohol; y ninguno de sus inconvenientes (...)
 - La estabilidad quedó prácticamente asegurada

Aldous Huxley "Un mundo feliz"

Pedro Pedrero Lanero

Licenciado en Psicología.
 Máster en drogodependencias y Sida. Máster en Coaching personal y ejecutivo. Director-presidente de Proyecto Hombre Jaén

Desde siempre, las personas hemos buscado modos de poder relacionarnos con nuestras emociones. Y también desde siempre, la búsqueda de sustancias que nos hagan sentir tranquilidad, euforia, plenitud o que nos ayuden a entrar en estados de conciencia diferentes ha sido una constante en nuestros ritos sociales o religiosos.

Sin embargo, es de un tiempo a esta parte cuando podemos decir que las emociones están de moda. Las personas vamos tomando conciencia de la importancia que tienen y tenemos necesidad de conocer cómo funcionan realmente, qué papel juegan en nuestra vida y si es posible controlarlas.

En un entorno social como el que vivimos actualmente, lleno de prisas, de continuos cambios y de tensiones, aparecen manuales de autoayuda, coachs y gurús de todo pelaje, que nos prometen la felicidad y el equilibrio personal, el triunfo sobre nuestras emociones, intentando desprendernos de aquello que nos hace auténticamente humanos.

Es muy probable que nos encontremos ante una auténtica dictadura de la felicidad, donde la búsqueda del bienestar (al menos de un tipo concreto de bienestar) se convierta en realidad en la búsqueda de la estabilidad que ya Huxley, en 1932, adelantaba en su novela "Un mundo Feliz".

En esta ponencia, no habrá certezas, más bien será un espacio para compartir inquietudes, dudas y algunas líneas de reflexión que relacionen las emociones con las adicciones, y cómo la Inteligencia Emocional puede ser una herramienta útil para que las personas puedan mejorar su capacidad de ajuste psicológico.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AJUSTE PSICOLÓGICO

Ten muy presente que tu enfoque determina tu realidad

Yoda

Sin entrar en disquisiciones sobre qué son las emociones y las diferentes formas de clasificarlas que diversos autores han tenido, sí es conveniente pararnos en algunas utilidades que las emociones tienen y que, bajo nuestro punto de vista, deben ser tenidas en cuenta tanto en intervenciones preventivas como terapéuticas:

- Facilitan la comunicación. Nos ayudan a transmitir cómo nos encontramos, sin necesidad de utilizar nuestros recursos verbales.
- Son una buena forma de regular el comportamiento de los demás.
- Facilitan la interacción social.
- Son una fuente de información sobre los procesos de nuestra mente. No son meras reacciones automáticas.

En 1990, Peter Salovey y John Mayer, acuñan el término de Inteligencia Emocional. Después de algunas revisiones, hacen su propuesta, y definen la Inteligencia Emocional como:

La capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la habilidad de las personas para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones

Mayer, Salovey y Caruso, 2000:398

Esta aproximación es tremendamente importante puesto que vincula emoción y razón. Establece que se ha de utilizar la emoción para facilitar un razonamiento más efectivo, al mismo tiempo que plantea la influencia de las emociones en la acción. En palabras de los autores, la inteligencia emocional tiene claramente esta función:

...la utilización de las emociones para motivarse, planificar y alcanzar los propios objetivos vitales

Salovey y Mayer, 1990:185

HABLEMOS DEL AJUSTE PSICOLÓGICO

Se podría describir a un individuo psicológicamente ajustado como alguien con una base psicológica de personalidad, temperamento, emociones, motivación intrínseca, valores y recursos que facilita su autonomía, autodeterminación, competencias, con un propósito en la vida, con relaciones interpersonales, con comunicación, crecimiento personal y capacidad para tomar decisiones.

Aunque los mecanismos mediante los cuales la IE influye en la capacidad de afrontamiento del individuo no están del todo identificados, la contribución de la IE al ajuste psicológico parece patente, especialmente a través de la habilidad de regular las emociones. En varios estudios el grupo de investigación de la Universidad de Málaga en torno a Fernández-Berrocal ha podido mostrar que los individuos con más inteligencia emocional percibida (IEP), evaluada mediante el TMMS, muestran mejor ajuste psicológico, tanto en la vida cotidiana como en situaciones vitales que requieren mayores recursos de adaptación. La IEP también parece influir positivamente en la sintomatología ansiosa y depresiva durante la adolescencia (Fernández-Berrocal y Ramos, 1999).

EL MODELO SOCIAL DE PEELE. UN MODELO SUGERENTE PARA LA EXPLICACIÓN DE LAS ADICCIONES

Dentro de los modelos explicativos para la aparición de las adicciones, hay uno que nos parece especialmente sugerente. Este modelo es el Modelo Social de Stanton Peele (1985).

En este modelo, Peele sostiene que no es la sustancia la que produce la adicción, sino la forma en que la persona interpreta esta experiencia y cómo responde a nivel fisiológico, emocional y conductual. La adicción tendría algunas características:

- Es un continuo.
- Desvirtúa las otras implicaciones que una persona posee, limitando todos los ámbitos de la vida.
- No es una experiencia placentera. Se llega a la adicción para eliminar el dolor, físico o emocional (temor, ansiedad, malestar, etc.)

En resumen, Peele define la adicción como un estilo de vida, Pensaba que nada en sí puede ser adictivo y que todo depende del cómo y del para qué de nuestra conducta.

ALGUNAS IMPLICACIONES PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO

Haciendo un compendio de todo lo expuesto, parecen evidentes las relaciones existentes entre Inteligencia Emocional, Ajuste psicológico y adicción. A efectos más prácticos, en lo referente al diseño de intervenciones en el ámbito de la prevención y el tratamiento, cabría destacar:

- Es importante considerar que un consumo de sustancias puede llevar a la pérdida de cada uno de estos factores facilitadores de sensación de bienestar y ajuste psicológico.
- Las emociones funcionan como facilitadoras del razonamiento y de la acción. Por consiguiente, las intervenciones preventivas y terapéuticas, deben estar basadas en la adquisición de alternativas al consumo. Se debe facilitar la acción más que centrarse en lo que la persona debe dejar de hacer. Cuando nos centramos en lo que queremos dejar de hacer más que en lo que queremos conseguir, es como si fuésemos a la compra con la lista de aquello que no queremos comprar
- La facilitación de capacidades en las personas y comunidades que permitan que ellos mismo generen y elaboren proyectos y propuestas estaría construyendo las bases para la facilitación de sensaciones y percepciones de bienestar y ajuste psicológico.
- La metodología autoparticipativa (como es el trabajo grupal) permite la generación de ideas que apunten a satisfacer una visión particular, que nace desde las personas, convirtiéndose así en miembros activos y no sujetos pasivos.
- Un enfoque basado en la facilitación emocional, permite el reconocimiento de la persona como una ser con capacidades. Propicia una transformación saludable, una renovación en donde el propio participante es el gestor de ese cambio. Al final, el resultado es un individuo seguro de sí mismo con una visión de lo que quiere llegar a ser.
- El enfoque afectivo y emocional contribuyen con un desarrollo saludable al propiciar la movilización y el autoreconocimiento de imágenes de la historia personal, aceptándolas, sanándolas, renovando a la persona, borrando conflictos internos y transformando y canalizando la energía en energía positiva, motivadora y creativa.



“La Inteligencia Emocional puede ser una **herramienta útil** para que las personas puedan mejorar su capacidad de ajuste psicológico”