

Qué es la esperanza y su relación con la IE

Jorge A. Oriza Vargas © 312-2016

La esperanza, es un concepto¹ con muy diversas connotaciones y significados, desde los que la ubican como una de las virtudes teologales de la religión cristiana, hasta los que la utilizan para identificar o nombrar a una población o a una persona. Hoy me propongo analizar a la esperanza como una creencia consciente, de que algo puede suceder, no obstante sus limitaciones o complicaciones. Trataremos de identificar las variables que alimentan nuestra mente de la *esperanza* (en relación de causa y efecto) para estar en la posibilidad de -como decía Goleman- generar (*o abrigar*) esperanzas², cuando esto sea necesario o conveniente en nuestra vida, como parte de nuestras aptitudes de inteligencia emocional. Y efectivamente, en relaciones de causa y efecto, emociones y sentimientos positivos, generados por una persona con alta inteligencia emocional, están seguramente detrás de la posibilidad de generar esperanza ante situaciones complicadas. A continuación algunas ideas.

- En primer lugar, la esperanza es el resultado de diversos procesos en la mente, siendo el que dispara a los demás, la idea o creencia hacia a donde se dirige nuestra esperanza; es decir, podríamos preguntar, ¿esperanza de qué, o sobre qué o por qué? Una meta, un logro a futuro, podrán estar en el destino de nuestra esperanza, porque la esperanza aparece en razón a una visión de algo futuro; pero también podrían ser situaciones futuras de índole general o grupal y no personal. Por lo que la esperanza habrá que entenderla en esas dos vertientes, hacia asuntos personales o hacia asuntos generales. De cualquier forma, en ambos casos, la razón es la fuente importante de la esperanza, ya que la esperanza se construye con recursos lógicos e información, suficiente, confiable, veraz, que nos permiten suponer que podemos lograr esa meta u objetivo, o que se puede dar un estado de cosas mejor que el actual, y es ahí que estaremos construyendo en nuestra mente la esperanza hacia ese futuro deseable. Entonces, en la generación de esperanza para objetivos personales, intervienen nuestros valores personales, creencias y convicciones, nuestra mente positiva, optimista; elementos que junto con la información y con todo lo que el dominio racional nos aporte, son las variables cognitivas que nos pueden dar la posibilidad de tener esperanza.
- La segunda reflexión que haremos al hablar de la esperanza, de tener o generar esperanza, tiene que ver con las variables emocionales. Con esa lógica de relaciones de causa y efecto, es conveniente recordar que junto con la información y creencias, viene asociados en nuestra mente emociones o sentimientos de diversa índole. Por eso, es indispensable comprender que la inteligencia emocional está en la base de la esperanza; es decir, en

¹ RAE: En <http://dle.rae.es/?id=GYjXr3Q> encontramos tres ideas: a) f. Estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea. b) f. Mat. Valor medio de una variable aleatoria o de una distribución de probabilidad y c) f. Rel. En la doctrina cristiana, virtud teologal por la que se espera que Dios (Fe es otra) dé los bienes que ha prometido.

² Ver en la obra original de Goleman este concepto: Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Vergara Editor, 1995, Buenos Aires, México. P.54 y 112.

primer lugar es necesario controlar y regular nuestros estados emocionales negativos, para generar sentimientos positivos hacia el destino de nuestra esperanza; lo difícil es generar en nuestra mente los elementos positivos para esa regulación. Pongamos de ejemplo, una enfermedad; las emociones y sentimientos negativos en torno a ella, suelen ser respuestas naturales de nuestra mente humana hacia una realidad que nuestro sistema límbico, nos previene. Así para tener esperanza en un caso así, para tener esperanza de la total recuperación –en el caso de la enfermedad- es indispensable lograr el control y dominio, la mejor regulación, de las emociones negativas alrededor del evento. Sólo así, con una mente positiva, optimista, surgen las emociones y sentimientos positivos; y en ambas, ser emocionalmente inteligentes nos ayudará a lograrlo. La interrelación entre la información que tenemos –cognitiva- con las emociones resultantes –afectiva- será finalmente la que alimente o no nuestra esperanza. Por eso, en ocasiones esto no es fácil pues emociones como la tristeza, o la tendencia a la depresión, son muy fuertes; pero aun así, habrá que hacer el esfuerzo de regularlas con mayor fortaleza e inteligencia emocional.

- Otras variables, también muy relacionadas con nuestros estados emocionales, tienen que ver también con la posibilidad de generar esperanza; me referiré al estado de ánimo y a la motivación; ambas variables pueden tener relación con estados emocionales positivos, que son como vimos, los que hay que generar para alimentar la esperanza. Empezando con la motivación, será conveniente tener consciencia de nuestras fuentes principales de motivación, para hacer un esfuerzo importante para activarlas. Automotivarnos –vista incluso como aptitud de la inteligencia emocional³- es fundamental para generar la fuerza de voluntad, de carácter, en casos como el antes mencionado de enfermedades. Cuando la esperanza es hacia situaciones no personales, sino generales (por ejemplo, que mejoren las cosas en el país), la importancia relativa de estas variables es por supuesto, baja. Por otra parte, si hablamos del estado de ánimo⁴, entendido como una predisposición psicoafectiva general, estaremos diciendo que puede ayudarnos a generar esperanza, o como plantea la RAE, la esperanza se puede ver como un estado de ánimo en si misma. Lo importante es comprender la complejidad de elementos que intervienen para dar un estado de ánimo resultante, el cual puede estar incluso afectado por el mismo evento u objetivo hacia donde queremos generar esperanza, por lo que su influencia puede no ser tan directa como en el caso de la motivación, como fuente generadora de fuerza emocional positiva. Sin embargo, un “buen” estado de ánimo, que tiene su origen en emociones positivas, si ayuda a la generación y mantenimiento de la esperanza, porque como vemos, la esperanza no es estática, es dinámica y si hoy se tiene, mañana no necesariamente. Mantenerla depende de conservar en equilibrio las fuerzas positivas, vs el fin esperado. Como vemos, no es tan simple decirle a alguien que no pierda la esperanza; ayudémoslo a tener una mente positiva, optimista, démosle recursos, para generar su propia esperanza. En

³ Op. cit. Goleman p.54 ; también pueden ver la cápsula ADEF 245, sobre la automotivación

⁴ Ver la Cápsula ADEF no. 40 que explica las variables generadoras del estado de ánimo.



el caso personal, la autoconciencia de nuestros estados emocionales, su regulación y control, nos dan la fuerza para asumir con esperanza los diversos retos de nuestra vida ¿no lo cree?

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.