**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL** y los trastornos fisiológicos

***Artículo de Ana F. Redondo.***

Uno de los dogmas de la cultura occidental ha sido el concepto de inteligencia, entendida ésta como el coeficiente intelectual, o sea, como aquello que miden los tests de inteligencia. Lo único que medían los tests eran las capacidades (lingüísticas, matemáticas...) propias del rendimiento académico. Existen muchos inconvenientes por parte del C. I. a la hora de medir la inteligencia por lo que a partir de los años cincuenta de nuestro siglo se produjo el descrédito de los citados tests. Se vio que el propio Stanfor-Binet está influido por factores culturales. Lo que miden estos tests no es sólo la inteligencia sino también la cultura de los sujetos.

En contraposición a este concepto de inteligencia sale hoy en día a la luz el concepto de inteligencia emocional que comprende aptitudes como las habilidades sociales. Según esto, el coeficiente de inteligencia no es el único que mide el éxito profesional, social o sentimental sino otros factores como la motivación, el optimismo, la empatía o el autocontrol.

La inteligencia emocional está en la base de muchos procesos físicos. Podemos decir que existe un vínculo fisiológico directo entre las emociones y el sistema inmunológico que pone de manifiesto la relevancia clínica de las emociones. Los fisiólogos, los médicos y hasta los biólogos consideraban que el cerebro y el sistema inmunológico eran entidades independientes e incapaces de influirse mutuamente. Determinados experimentos han cambiado nuestro criterio sobre las relaciones existentes entre el sistema inmunológico y el sistema nervioso central. Con esto se da origen a una nueva ciencia, la psiconeuroinmunología, la vanguardia de la medicina hoy en día. El mismo nombre de esta ciencia da cuenta del vínculo existente entre la mente (psico), el sistema neuroendocrino que subsume el sistema nervioso y el sistema hormonal (neuro), y el término inmunología que se refiere al sistema inmunológico.

***Existen, sin duda, emociones tóxicas, emociones negativas que debilitan la eficacia de distintos tipos de células inmunológicas. Cada vez son más los médicos que reconocen la incidencia de las emociones en el desarrollo de la enfermedad. Un ejemplo, el pánico y la ansiedad aumentan la tensión arterial. Con ello las venas dilatadas por la presión sanguínea sangran más profusamente y ésta es una de las principales complicaciones a las que se enfrenta cualquier intervención quirúrgica. Estos datos son anecdóticos, pero demuestran lo nocivas que pueden resultar para la salud las emociones perturbadoras. Por el contrario, los sentimientos positivos albergan beneficios clínicos (1). A pesar de conocerse este dato, según Daniel Goleman en su libro "Inteligencia emocional", la inmensa mayoría de los médicos siguen mostrándose reacios a aceptar la relevancia clínica de las emociones. Si se presta atención a emociones concretas como la ira y la ansiedad no cabe duda de su relevancia clínica, aunque los mecanismos biológicos concretos mediante los cuales actúan todavía no hayan sido desentrañados.***

Para mostrar que las emociones negativas son un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad podemos simplemente hablar del estrés. Las personas que siempre tienen prisa, por ejemplo, padecen una elevación de la tensión sanguínea que constituye un grave factor de riesgo para las enfermedades cardíacas. O podemos hablar de las enfermedades infecciosas como la gripe, el resfriado y el herpes. Nuestro sistema inmunológico suele mantenerlos a raya, excepto en aquellos momentos en los que el estrés emocional disminuye nuestras defensas. La vulnerabilidad a estos virus de las personas preocupadas y alteradas es mucho mayor. La importancia médica del estrés es tal que las técnicas de relajación orientadas a reducir la excitación fisiológica negativa se están utilizando clínicamente, según Goleman, para aliviar los síntomas de numerosas enfermedades crónicas entre las que se incluyen, entre otras, las enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de diabetes, la artritis, el asma, los desórdenes gastrointestinales y el dolor crónico.

Si las diversas formas de angustia emocional crónica pueden llegar a ser nocivas, la gama opuesta de emociones puede ser tonificante. No se dice con ello que las emociones positivas sean curativas e inviertan el curso de una dolencia, pero sí pueden desempeñar un importante papel en el conjunto de variables que afectan al curso de una enfermedad (2). Podemos concluir diciendo que el pesimismo tiene su precio mientras que el optimismo supone considerables ventajas. Asimismo, la esperanza constituye un factor curativo que nos permite superar los retos que nos presenta la vida.

(1) La euforia es un estado de excitación psíquica positiva que protege a la persona de los trastornos psicosomáticos.

(2) La alegría es un sentimiento de placer que contrarresta estados emocionales perjudiciales y evita en muchos casos que el ser humano canalice síntomas negativos.