

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si los seres humanos fuéramos meramente “sapiens”, es decir, lógicos y racionales, no nos distinguiríamos de los ordenadores más que en la carcasa. Afortunadamente, nuestras funciones mentales superiores emergen o se sustentan en un entorno psíquico afectivo –emocional- que es, precisamente, lo que le da color e interés a nuestras biografías personales.

Ante todo, a la hora de definir lo que entendemos por “inteligencia emocional” no deberíamos perder de vista la integralidad del ser humano que siempre va mucho más allá de la limitadora distorsión de los meros términos verbales de los que echamos mano para intentar definirla. Quiero decir que aunque todos estamos de acuerdo –con más o menos matices- en admitir que el ser humano es un compuesto de cuerpo, mente y sentimiento, no siempre nos damos cuenta de que esta misma descripción conlleva un principio divisorio que trocea la realidad humana en tres ámbitos diferenciados –el de lo orgánico, el del pensamiento y los razonamientos y el de las emociones y los afectos.

Tendemos a estructurar nuestra forma de pensar mediante analogías que nos aproximen a las realidades tangibles y, así, a la hora de conceptualizar al ser humano echamos mano de una especie de cartografía geográfica mediante la que nos imaginamos que conseguimos integrar en una unidad homogénea las diversas partes del compuesto, como quien observa el mapa de las Islas Baleares y es capaz de señalar la ubicación de Mallorca, de Menorca... sin perder de vista la integridad comunitaria de las Islas.

Pero lo cierto es que, mientras permanezco en Palma de Mallorca, cualquier cosa que pueda estar ocurriendo en Ibiza me resultará totalmente ajena mientras que, en mi unidad existencial, cualquier acontecimiento que pueda estar afectando a uno sólo de mis elementos vitales tendrá una repercusión inmediata sobre todos los demás de manera que un simple malestar orgánico, pongamos por caso, puede hacer que mi tono afectivo esté más bajo de lo habitual y que mi cabeza se llene de negros presagios sobre el pronóstico de mi mal.

De este modo, no deberíamos aproximarnos al tema de la “inteligencia emocional” mediante cartografías fragmentarias. No se trata de un “nuevo” aspecto de la inteligencia ni de un compartimento mental recientemente descubierto. Más bien podríamos considerar la inteligencia emocional como “inteligencia total” aplicada al propio proyecto de vida en orden a darle sentido y coherencia. En términos socráticos, diríamos que la inteligencia emocional es el arte de esforzarse en convertir el mero vivir en un vivir plenamente y con sentido.

Pero el logro de este objetivo entraña, desde luego, un entrenamiento arduo y constante. El aprendizaje de las propias claves emotivo-afectivas, desde el reconocimiento y toma de conciencia de los propios estados emocionales hasta el arte de refrenar los afectos perjudiciales y explayar los beneficiosos será objeto constante de este auto-aprendizaje en inteligencia emocional; el examen de vida, la reconciliación con el pasado y con sus asuntos pendientes, el ejercicio del perdón y el agradecimiento como elementos básicos de redacción de nuevas narrativas vitales así como la programación de un futuro asentado sobre valores personales y concretado en proyectos congruentes con tales valores son también elementos útiles para modelar este nuevo sentido vital.

Por supuesto, el auto-descubrimiento –o la auto-definición- de las cualidades esenciales, de las “fortalezas” personales de las que habla la “psicología positiva” serán la base sustentadora, los cimientos sobre los que construir el sentido de la propia vida. El trabajo a realizar, entonces, no se limita a una actitud meramente pasiva de búsqueda del bienestar inmediato sino que implica un activo indagar, cuestionarse, auto-motivarse y, en definitiva, ponerse en marcha para realizar el propio camino vital. Así, más que un continuo y autocomplaciente mirarse al ombligo, el “conócete a ti mismo” socrático –que puede resumir el resultado final de un adecuado ejercicio

de la inteligencia emocional- implica lanzarse a la arena de la acción y el compromiso con la vida.

Martin Seligman, el impulsor de la “psicología positiva” concreta una lista de fortalezas personales que pueden servir de mapa útil para asomarse a la propia realidad personal con el fin de sondear la presencia y el grado de extensión de cada una de las fortalezas de referencia: el interés por el conocimiento, el valor –tanto ante riesgos físicos como sociales-, el sentido de justicia y liderazgo, el autocontrol de impulsos, el amor y sentido de humanidad y el sentido de trascendencia. De este modo, contamos con un mapa valioso para explorar esta parcela de nuestra realidad personal interna.

Pero, parafraseando a Korzybski, “el mapa no es el territorio”. El territorio del ser humano integral no se limita a los tres aspectos señalados al principio -cuerpo, mente y afectos- sino que integra también otros muchos ámbitos esenciales y significativos que, aunque físicamente exteriores a la configuración personal individual, forman parte indisoluble de la realidad humana. Me refiero, básicamente, al ámbito del trabajo personal y al de las relaciones con los demás. De esta manera, el “conócete a ti mismo” socrático no se limita a una mera labor de introspección sino que ha de complementarse necesariamente con la proyección del estilo de persona que somos sobre nuestras obras materiales y sobre nuestra relación con los demás. El autoconocimiento sólo puede llegar a ser pleno e integral si completamos nuestra visión interna de nosotros mismos con el reflejo de nuestra personalidad proyectado sobre nuestras obras y sobre nuestras relaciones.

El ámbito del trabajo ocupa un gran espacio de nuestro tiempo vital y la preparación para el ejercicio de una profesión implica, a menudo, emprender una especie de largo itinerario vocacional. Sin embargo, es en la esfera laboral donde se producen con frecuencia situaciones de frustración y desencanto; las ilusiones vocacionales pueden llegar a diluirse en la rutina y el sinsentido con lo que el trabajo, en vez de constituir ese deseado reflejo de la persona que somos, se transforma en un territorio aborrecido y frustrante.

La inteligencia “emocional” –o, más bien “integral” como estamos apuntando- puede proporcionar un observatorio diferente para enfocar la realidad de nuestro trabajo, por rutinario que sea, desde un nuevo punto de vista. La creatividad, el afán de perfeccionamiento y superación, la implicación personal, en una palabra, el sentido de nuestra obra laboral no son realidades que podamos encontrar fuera de nosotros sino actitudes, estilos, comportamientos que existen dentro de nosotros mismos y que, en cualquier momento, podemos aplicar a cualquier tarea con la que queramos comprometernos.

Csikszentmihalyi ha sido un pionero en la exploración del concepto de “fluir” que, aunque aplicable a cualquier faceta del quehacer humano, encuentra un terreno especialmente propicio en el ámbito laboral. Csikszentmihalyi define este estado de “fluir” como una situación especial en la que concurren determinados elementos que le confieren ese matiz de “fuera de lo común”: la situación ha de suponer un cierto reto a nuestras capacidades pero sin que llegue a sobrepasarlas; han de establecerse, además, unos objetivos claramente definidos e inequívocos de manera que, en cualquier momento de nuestra ejecución podamos tener una referencia precisa sobre el punto en el que nos encontramos y la distancia que aún nos separa de la meta a la que queremos llegar. Cuando se dan todos esos elementos, la vivencia subjetiva es de inmersión total en la tarea, pérdida del sentido del tiempo e incluso olvido de uno mismo.

Este estado de “fluir” caracteriza el trabajo como manifestación de aquello que uno es, el trabajo creativo, vivido como materialización de la vocación personal –la actitud de muchos profesionales, artistas o deportistas de elite-, frente a la ejecución rutinaria de tareas característica del trabajo en serie en las cadenas de montaje o la mera ejecución de órdenes superiores. Pero el mensaje positivo de la propuesta de Csikszentmihalyi es que cualquier trabajo, por aburrido o rutinario que resulte, puede beneficiarse de una cierta inmersión en el

“fluir” si somos capaces de tomar conciencia de aquello que hacemos, de decidir mejorar su ejecución y de integrarlo en ese “sentido total” que debería tener nuestra vida como obra total nuestra.

El último territorio del mapa emocional personal se refiere a la dimensión social que todos tenemos y que, curiosamente, es indisociable de nuestra individualidad más absoluta. Somos quienes somos porque vivimos entre nuestros iguales, hemos recibido en herencia la historia – de hechos, ideas, descubrimientos, etc.- de nuestros antepasados y a las nuevas generaciones les legaremos nuestras propias realizaciones, dudas, logros y desafíos para que, a partir de esta herencia, ellos puedan avanzar un tramo más en el camino de la humanización interminable. El concepto de “inteligencia emocional” no podía, por lo tanto, ser ajeno a esta realidad que se concreta en el encuentro con los demás: el espejo social de nuestro “ser” personal.

Difícilmente podremos establecer una comunicación adecuada con los demás si no nos esforzamos por ver el mundo desde sus propios ojos, por introducirnos en su propia piel, por “caminar una milla en sus zapatos”, como apuntaba un famoso autor. Y, en esta dimensión de encuentro interpersonal, el concepto clásico de “empatía”, de sintonía con el otro, va a ocupar un lugar preferente en la puesta en acción de la “inteligencia emocional”.

La referencia a Carl Rogers, el viejo maestro de psicólogos humanistas, constantemente redescubierto y continuamente revalorizado, es obligada. Pero también las aportaciones de otros autores como Carkhuff o Marshall Rosenberg, el sistematizador de la “comunicación no violenta” son importantes y pueden aportar elementos prácticos a la hora de fortalecer este esencial aspecto social de la “inteligencia emocional”.

De este modo, el refinamiento de la escucha para ir desde la mera apariencia o forma del discurso hasta los sentimientos que las palabras –ese mapa siempre imperfecto de toda realidad- o, muchas veces, su ausencia, los silencios, sólo aciertan a esbozar y empezar a entrever, así, las necesidades reales, los deseos a veces ignorados que nuestro interlocutor o nosotros mismos no sabemos muchas veces expresar. Y sólo desde este punto de partida es posible iniciar un camino de entendimiento de las necesidades profundas y auténticas, tanto de las ajenas como de las propias, hasta llegar a la consolidación de caminos comunes por los que transitar en armonía.

Y en todo este trayecto no hemos hablado de “autoestima” pero ¿podría alguien imaginar que ese es otro compartimento aislado o independiente de todo el resto de las actividades de vida que podemos desarrollar a lo largo de nuestra jornada? Si, como vemos, no existen técnicas mágicas para desarrollar la “inteligencia emocional” sino, meramente, implicación con la vida, definición de los propios valores, aceptación del riesgo de fracasos y desencuentros y enriquecimiento a partir tanto de esos reveses como del placer por los logros y la sintonía con los demás, ¿podríamos tener razones para suponer que para el desarrollo de nuestra autoestima deberíamos hacer algo diferente a implicarnos vitalmente en todo aquello que forme parte de nuestro camino existencial?

“Conócete a ti mismo” es la máxima socrática. Y si tal conocimiento no es nunca posible, al menos, “inicia el camino de tu propio conocimiento”. No se trata, como vemos de un inútil ensimismarse a la espera de que el crecimiento personal se produzca de una manera pasiva sino que el propio conocimiento no será posible a menos que nos arriesguemos a evaluar nuestra propia imagen según el baremo de nuestros valores personales reflejada en los cambiantes espejos de nuestra esfera íntima, nuestro trabajo, nuestras relaciones sociales.