

La síntesis cerebral Inteligencia para la vida

Anita Nielsen



GOLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional*, Javier Vergara Editor, México, 1995.

La separación del lado intelectual de nuestra conciencia de su lado afectivo volitivo, es uno de los fallos fundamentales de la psicología tradicional [...] queda separado de toda plenitud de la vida real, de los motivos de vivir, de los intereses y de las atracciones del ser humano inteligente.
Vygotsky, 1934.

La producción científica en el estudio de la inteligencia se ha caracterizado por su prácticamente nula atención a las emociones. La tradición conductista de mediados de este siglo, con su énfasis en lo observable, excluyó el mundo de las emociones como una posibilidad de estudio científico. La "revolución cognoscitiva" de fines de los años sesenta se interesó por la naturaleza de la inteligencia y por conocer cómo funciona el cerebro en cuanto al manejo de la información. Dentro de este enfoque hubo quienes propusieron la computadora como modelo de la mente. En fin, los últimos 80 años de investigación acerca de la inteligencia se han visto dominados por una visión de las emociones como cosa aparte de la vida mental.

La *inteligencia emocional* comienza con un capítulo titulado "El desafío de Aristóteles", haciendo referencia a la *Ética Nicomoco*, obra en la que Aristóteles plantea la necesidad de que el ser humano maneje su vida emocional con inteligencia. En estas

primeras páginas del libro, Daniel Goleman expresa su preocupación por la situación social que se vive a nivel mundial, donde "el egoísmo, la violencia y una maldad de espíritu parecen estar pudriendo la bondad de nuestra vida colectiva". Propone que abordemos la lectura de su libro como un viaje en el que nos guía por los conocimientos científicos acerca de las emociones con la finalidad de entender mejor tanto a nosotros mismos como al mundo que nos rodea. La finalidad del viaje es "comprender qué significa proporcionar inteligencia a la emoción y cómo hacerlo".

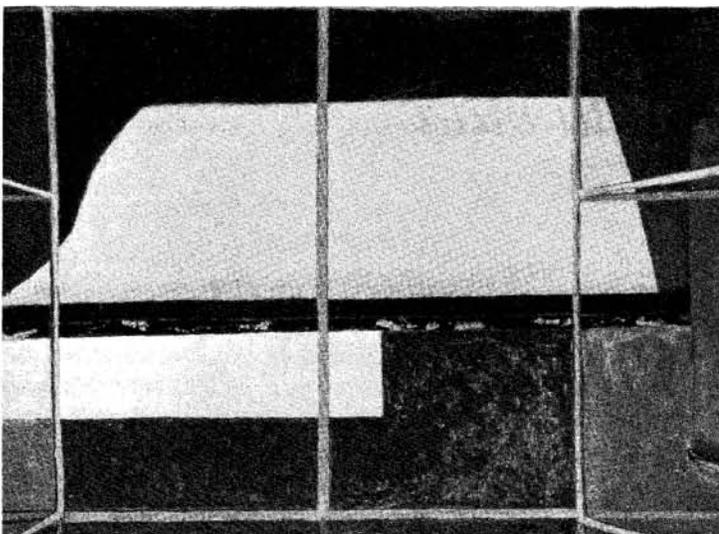
En las cinco partes del libro el autor nos da una visión sintetizada, amena y seria de la investigación reciente sobre la estructura y funcionamiento del cerebro en cuanto a la emoción y la racionalidad, y una explicación nutrida de ejemplos acerca de la naturaleza de la inteligencia emocional. Proporciona reflexiones fundamentadas con respecto a la urgencia de atender el desarrollo de este tipo de inteligencia a través de acciones tanto en las familias como en las escuelas y lugares de trabajo. Su trascendencia para las relaciones interpersonales y para el ejercicio humano de los asuntos de negocios, de comercio, de medicina, de decisiones gubernamentales y políticas, se hace evidente con los planteamientos y los casos que nos presenta el Dr. Goleman. Finalmente ofrece una serie de propuestas para promover la inteligencia emocional en las familias y las instituciones educativas.

El libro se caracteriza por el entretimiento de datos científicos, casos modelo, reflexiones acerca de la crisis social que se vive en el mundo y sugerencias para atender esta crisis desde la familia y las instituciones sociales de diverso tipo.

La primera parte plantea los nuevos descubrimientos acerca de la "arquitectura emocional" del cerebro y cómo éstos nos ayudan a entender la manera en que aprendemos hábitos emocionales que pueden sabotear hasta nuestras mejores intenciones racionales. Se sabe ahora que el hipocampo, considerado como la estructura clave del sistema límbico, es responsable del registro y la significación de los patrones perceptuales, pero no tiene que ver con la reacción emocional a estos hechos. Por ejemplo, en el evento de un asalto, el hipocampo reconoce los hechos: el asaltante, su arma, lo que se quiere robar, etc. Pero es la amígdala la que nos da la reacción de temor, de terror y de ansiedad. En ocasiones posteriores, cuando es provocado el recuerdo del evento del robo por los detalles perceptuales semejantes, la activación de la amígdala provocará la misma reacción de terror. Entre más intensa esta activación, más profunda la impresión y su consecuente huella en nuestra memoria. Quienes nos acordamos de la masacre, por ejemplo, de Tlatelolco, recordamos con detalle dónde nos encontrábamos el día y la hora de los hechos.

Así nos damos cuenta de que el cerebro tiene dos sistemas de memoria, uno para los hechos ordinarios y otro para los hechos cargados de emoción. Muchas de estas memorias críticas forman parte de nuestro repertorio de experiencias infantiles y afectan nuestro comportamiento como adultos. Las memorias cargadas emocionalmente a veces ocasionan modos negativos de reacción. Las respuestas a ciertas circunstancias o eventos que nos paralizan, que no nos permiten pensar con claridad

Vista desde la ventana,
1988, gouache sobre papel, 24 x 33 cm.



y no sabemos por qué, son influenciadas por estas memorias.

En cierto sentido tenemos dos cerebros, dos mentes y dos clases diferentes de inteligencia: la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas; lo que importa no es sólo el cociente intelectual sino también la inteligencia emocional.

En el curso de la evolución de la especie esto tiene sentido, ya que nos ha permitido distinguir los eventos de gran agrado y satisfacción, dándoles importancia; lo mismo a los hechos amenazantes, procurando protegernos de ellos. La investigación reciente acerca del cerebro y las emociones nos ayuda a entender cómo nos hemos adaptado históricamente como especie. La propuesta del autor es que esta misma investigación nos puede ayudar a adaptarnos para la supervivencia en este cercano cambio de siglo.

El poder de las emociones para afectar el pensamiento y la capacidad de ejecución se ve claro en niños y adultos con un cociente intelectual muy alto pero con un pobre rendimiento en la escuela o el empleo. En estos casos casi siempre observamos presiones emocionales fuertes que impiden un pensamiento claro y un funcionamiento adecuado, en con-

cordancia con la "inteligencia" del sujeto. Observamos cómo las presiones emocionales afectan las habilidades intelectuales e incluso la capacidad para aprender. Las emociones, entonces, importan para y afectan el uso de la razón. Un supuesto de este libro es que los estudios científicos exploran a la razón o a la emoción por separado, casi nunca en conjunto. Ni este tipo de estudios ni las explicaciones prácticas nos están funcionando. Se plantean numerosos ejemplos de situaciones individuales, sociales, institucionales, nacionales e internacionales que demuestran la necesidad de "un nuevo paradigma para entender cómo armonizar la cabeza y el corazón".

En la segunda parte del libro se hace la distinción entre la inteligencia entendida como cociente intelectual y la inteligencia emocional: "no son competencias opuestas, sino que separadas". En su manifestación pura, al primer tipo de inteligencia corresponde la clásica persona intelectual, capaz en el mundo de lo académico y de la mente pero incapaz en el mundo de las relaciones interpersonales. Al segundo, la persona apta en las relaciones humanas, empática, y con un alto grado de conciencia de su propio estado emocional y del otro aunque tal vez no tan inteligente en el sentido de dominio de conocimiento.

La "aptitud magistral", como la llama Goleman, tiene que ver con la capacidad de conocer y controlar los impulsos, los estados de ánimo, los pensamientos; de generar optimismo y pensamientos positivos. Utiliza el término "flujo" para describir el estado óptimo de inteligencia emocional caracterizado por la habilidad de "preparar las emociones al servicio de la ejecución y el aprendizaje".

En esta sección cita casos interesantes de lo que llama "brillantez emocional": el ser dotado de empatía y arte social. En contraposición a la persona brillante, emocionalmente hablando, explica y describe la mente del sociópata: el violador, el homicida, el criminal, como una persona no sólo superficial en el ámbito afectivo sino, en ocasiones, con patrones fisiológicos y experiencias emocionales de la niñez que se caracterizan por ser diferentes a las que están presentes en las personas que no incurrir en estos delitos.

La tercera sección, titulada "La inteligencia emocional aplicada", afirma que el "modelo expandido de lo que significa ser 'inteligente' coloca las emociones en el centro de las aptitudes para vivir". Empieza en su primer capítulo, "Enemigos íntimos", con un análisis de casos entre parejas de matrimonios. Entrelaza con la exposición de estos casos la explicación científica de lo que está sucediendo, desde la influencia de las experiencias de la niñez en el matrimonio, los "pensamientos tóxicos", las diferencias de género en el manejo de las emociones, hasta las características de una "pelea buena" entre marido y esposa.

El capítulo "Manejarse con el corazón" versa sobre la comprensión organizativa y el cociente intelectual grupal. Analiza, con base en estudios realizados, el tipo de empleado empresarial que destaca en su empleo. Las "estrellas" en cuanto al desempeño en el trabajo no necesariamente son las de un historial de talento académico ni un alto cociente inte-

lectual sino las que utilizan estrategias intra e interpersonales efectivas para cumplir con su trabajo. Para el éxito en el trabajo un factor central resulta ser "la compenetración con una red de personas clave".

En el capítulo "Mente y medicina" el autor hace referencia a dos hallazgos científicos que, si bien no son recientes, tampoco se están aplicando en general en el ámbito de la atención médica. Aquí el punto controvertido pero revelador es que la práctica de la medicina se está volviendo cada vez más una práctica que responde a la lógica de negocios que a la noción de la atención humana. Bien se sabe que "los estados emocionales de las personas pueden jugar a veces un papel significativo en su vulnerabilidad ante la enfermedad y en el curso de su recuperación". El manejo eficaz de los sentimientos de enojo, ansiedad, depresión, pesimismo y soledad es un factor importante en el mantenimiento de la salud. También se sabe que "muchos pacientes pueden beneficiarse marcadamente cuando sus necesidades psicológicas son atendidas al mismo tiempo que las puramente médicas". La compasión es buena medicina y demanda una formación dirigida a la persona completa: "mente y corazón".

La cuarta y penúltima sección del libro hace un extenso e interesante análisis de la influencia del hogar y la escuela en el establecimiento de los hábitos y las actitudes emocionales básicas. La infancia y la adolescencia son las etapas críticas y privilegiadas para la formación y el desarrollo de la inteligencia emocional. No es la primera vez que un autor norteamericano alerta y propone estrategias sobre la necesidad de incidir en el ámbito emocional en las prácticas educativas. Richard Paul, de la Fundación para el Pensamiento Crítico en Sonoma, California, aborda este tópico en un artículo particularmente interesante: "El pensamiento dialógico". La diferencia con Gole-

man es esencialmente la falta de mención explícita al desarrollo de una inteligencia emocional. Sin embargo las propuestas de este autor llevan implícito este fin; la persona que piensa dialógicamente es capaz de ponerse en los zapatos del otro, de tomar en cuenta su punto de vista al igual que el propio. Es capaz de ser empática, un "básico emocional" que comienza su desarrollo desde las vivencias de la niñez más pequeña y que puede ser cultivado en las escuelas. Ambos autores proponen, con fundamento, que si la niñez no fue del todo conducente al desarrollo del pensamiento dialógico y la inteligencia emocional, es posible "reeducar". También fundamentan por qué el temperamento, en gran medida dado por la herencia genética, es influenciado por las prácticas educativas tanto en una dirección positiva como negativa.

La última parte del libro explora las consecuencias de no lograr avance en el dominio de la inteligencia emocional. En el capítulo "El costo de la ignorancia emocional" se aborda el tema de cómo una vida carente de educación emocional influye en el aumento de la depresión, la violencia, los desórdenes alimenticios y el abuso de drogas. Al autor le preocupan las tendencias modernas entre los jóvenes, a nivel mundial, con el aumento en la depresión, la agresividad, la ansiedad y la impulsividad en comparación con la generación previa. Existe evidencia concreta que señala una propensión mundial en la generación actual de niños hacia un mayor grado de perturbación emocional que la generación previa, "a ser más solitarios y deprimidos, más airados e indisciplinados, más nerviosos y propensos a preocuparse, más impulsivos y agresivos". Dice el autor: "si existe un remedio, creo que debe estar en la forma en que preparamos a nuestros jóvenes para la vida. En la actualidad dejamos librada al azar la educación emocional de

nuestros hijos, con resultados cada vez más desastrosos".

Claro está que el contexto cercano de referencia del autor es su país, donde las cifras y estadísticas son alarmantes. Recientemente el presidente de Estados Unidos propuso un programa de dos años y 500 millones de dólares para el control de la violencia entre los jóvenes: "Debemos voltear esta tendencia al incremento en la violencia [...] o nuestro país va a hundirse en el caos", dijo el presidente Clinton.

De acuerdo al Bazelon Center for Mental Health Law, más de uno de cada cinco norteamericanos tendrá un tipo de desorden mental en algún momento de su vida; más de cinco millones serán incapacitados con esquizofrenia o depresión; el 12% de los niños tienen problemas emocionales severos, y la depresión es la segunda causa de faltas en el trabajo, después de las enfermedades cardiovasculares. Como ya se mencionó, Goleman plantea que la tendencia a nivel mundial apunta en la misma dirección que estos datos, focalizados en el vecino país del norte. De acuerdo a un artículo publicado en el periódico *El Financiero*, el 23 de noviembre de 1996,

Tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo, la enfermedad mental y las conductas autodestructivas son responsables de una alta proporción del sufrimiento del hombre, que se hace evidente en la tensión y desesperación de los individuos y en el sufrimiento de sus familias. Representan también un alto costo social que se deriva de pérdida de productividad laboral y días de vida sanos perdidos. De hecho, se estima que la depresión, la más común de las patologías mentales, ocupará los primeros lugares en el peso global de enfermedad en el mundo en el año 2020.

Esta tendencia, sin un plan de atención al fenómeno, es como una bomba de tiempo. Según el autor, el

remedio está al alcance de las familias y las escuelas, y consiste en gran medida en concientizar y educar para un desarrollo equilibrado en las personas.

En el capítulo "Educación de las emociones", el autor describe experiencias en algunas escuelas. Las subpartes del capítulo, tituladas "Alfabetismo emocional en las zonas urbanas carenciadas" y "Replantear la escuela: preparar a los maestros, comunidades que se preocupan", nos dan una idea de cómo se puede atender explícitamente la enseñanza de las habilidades sociales y emocionales para ayudar a guiar las vidas de los jóvenes. En particular se mencionan dos escuelas que se caracterizan por ofrecer un área en el currículo especialmente diseñada para desarrollar las competencias emocionales de los alumnos.

La capacidad del autor para hacer accesibles y amenos al lector los tópicos de la inteligencia y del funcionamiento del cerebro es un gran atractivo de este libro. Sin restarles seriedad y fundamento a sus planteamientos, los hace inteligibles para el público en general, no especialista en el campo de las neurociencias o de la psicología. Se palpa en el autor un gran interés en que las ideas presentadas en el libro sean de utilidad para la vida. La combinación de sus experiencias formativas y profesionales es un factor importante en esta capacidad de presentar lo científico de manera accesible para el lector en general. El Dr. Goleman tiene un doctorado de la Universidad de Harvard y muchos años de experiencia como columnista para el periódico *New York Times*, en la sección de comportamiento humano y neurociencias. Las referencias y las síntesis que hace de muchas fuentes de información son notables y se concretizan en los cinco apéndices y numerosas páginas de notas al final del libro, constituyendo en sí una bibliografía valiosa para el lector más erudito.◆