

H. D. Thoreau y la inteligencia emocional

Ulacia, Imanol (Incess)

¡INTELIGENCIA EMOCIONAL! Así, tal cual, en mayúsculas, en millones de ejemplares vendidos, en su versión más popular... No cabe duda de que en los últimos años el concepto de inteligencia emocional ha trascendido el ámbito puramente científico/académico, pasando prácticamente a formar parte del saber popular. Pero ¿qué es la inteligencia emocional? ¿Dónde reside su capacidad de arraigo? ¿Qué es lo que nos ha aportado? En definitiva, ¿que nuevas ideas alumbran a un concepto de tanto brillo?



Según Goleman, "la enseñanza de Sócrates "conócete a ti mismo" –darse cuenta de los propios sentimientos en el mismo momento en que estos tienen lugar– constituye la piedra angular de la inteligencia emocional" (*Inteligencia emocional*, pág. 80). Es decir, la *conciencia de uno mismo*, "...la atención continua a los propios estados internos..." (*Inteligencia emocional*, pág. 81), es la base sobre la que se sustenta todo su desarrollo posterior.

De alguna manera, lo que Goleman trata de hacernos entender es que existe en todos nosotros una especie de segunda conciencia, "...[una] conciencia autoreflexiva en la que la mente se ocupa de observar e investigar la experiencia misma..." (*Inteligencia emocional*, pág. 81), que debemos aprender a manejar para controlar nuestros sentimientos negativos intensos y alcanzar un mayor grado de libertad.

Goleman cita como predecesores de este concepto clave tanto a S. Freud y su "atención neutra flotante", como a W. Styron y las emociones asociadas a su profunda depresión, y omite, deliberadamente o no, a una serie de autores absolutamente indispensables.

Estos autores, de épocas y procedencias muy dispares, comparten una misma línea de pensamiento fundamentada en la idea de la conciencia de sí mismo o segunda conciencia y aunque difieren en la forma de abordar el tema, el nexo que les une es mayor que las diferencias que les separan. Permitidme, por razones de espacio y tiempo, tomar a H. D. Thoreau como representante de este nutrido grupo.

Ya en 1854 el gran trascendentalista americano proclama: "Con el pensamiento podemos estar fuera de nosotros... Mediante un esfuerzo consciente de la mente podemos permanecer al margen de los hechos y de sus consecuencias; y todas las cosas, buenas y malas, discurren por nuestro lado como un torrente. No estamos

completamente integrados en la Naturaleza... reconozco en mi un cierto desdoblamiento... Por muy intensa que sea mi experiencia, soy consciente de que existe un algo crítico en mí que, cabría decir, no forma parte de mi ser sino que es espectador que no comparte mis experiencias, pero que toma buena nota de ellas..." (*Walden*, pág. 123).

Thoreau no duda de la existencia de esa otra conciencia, de ese yo espectador, y a lo largo de muchas de las páginas de *Walden* incide además en la inexcusable necesidad de despertarlo. Según él, nuestras mayores fuerzas deben ir encaminadas a ser cada vez más conscientes de nosotros mismos o dicho en sus propias palabras "...no he conocido aún a hombre alguno que estuviera completamente despierto... Debemos aprender a despertarnos de nuevo y a mantenernos vígiles..." (*Walden*, pág. 89).

Esta misma idea se repite, con sus diferentes matices, en otros muchos autores. Por ejemplo, Arthur Rimbaud en *Una temporada en el infierno* proclama: "No estamos en el mundo. La verdadera realidad está ausente". ¿Acaso no se desprende de esta afirmación la necesidad de una segunda conciencia capaz de captar esa otra realidad?

Donde Thoreau pregunta ("Si yo no soy yo, ¿quién seré?"), Rimbaud afirma ("Yo es otro"). Otros autores, como Charles Bukowski, conciben la segunda conciencia como una simple forma de soportar el tedio vital y ni preguntan ni afirman ("Volviendo la vista atrás, creo que siempre exhibí cierto grado de impasibilidad y de clase, al margen de lo que ocurriera... Realmente no puedes sacar nada bueno de algo que no está ahí...").

Donde Thoreau busca despertar, Rimbaud busca reinventar, mientras Bukowski no busca nada. El caso es que estos y otros muchos autores comparten la idea de que es imprescindible adoptar la perspectiva de un segundo yo, de un yo espectador, para acercarnos a una realidad más profunda y esencial.

De todas formas, no se trata aquí de realizar un análisis exhaustivo, sino más bien de constatar que el concepto de conciencia de sí mismo, clave en la teoría de la inteligencia emocional, posee unos precedentes indispensables (además de Sócrates y Freud) que ya sea por desconocimiento o por propia voluntad el autor ha omitido.

Creo además que esta línea de pensamiento paralela al desarrollo de los conceptos en los que se sustenta la inteligencia emocional constituye mucho más que un simple precedente omitido. Creo, en realidad, que el propio precedente, es decir, la línea de

Thoreau no duda de la existencia de esa otra conciencia, de ese yo espectador, y a lo largo de muchas de las páginas de *Walden* incide en la inexcusable necesidad de despertarlo.

pensamiento compartida por estos autores, posee un alcance mucho mayor que la teoría que, conscientemente o no, ha adoptado sus presupuesto básicos. Me explico.

Para Goleman, el objetivo último del desarrollo de la conciencia de uno mismo consiste en el control de las emociones negativas y de los comportamientos asociados a dichas emociones.

Tanto Goleman como el conjunto de autores comentado coinciden al subrayar la ineludible necesidad de aproximarnos a nuestro yo observador. No obstante, los motivos que plantean para justificar esta necesidad difieren enormemente.

Para Goleman, el objetivo último del desarrollo de la conciencia de uno mismo consiste en el control de las emociones negativas y de los comportamientos asociados a dichas emociones, o en sus propias palabras "...la comprensión que acompaña a la conciencia de uno mismo tiene un poderoso efecto sobre los sentimientos negativos intensos y no sólo nos brinda la posibilidad de no quedar sometidos a su

influjo, sino que también nos proporciona la oportunidad de liberarnos de ellos..." (*Inteligencia emocional*, pág. 83).

Por otra parte, desde la perspectiva del grupo de autores, del que vuelvo a tomar como representante a H. D. Thoreau, lo que alimenta la búsqueda de nuestro yo más íntimo es la certeza de que "...nuestra visión no llega más allá de la superficie de las cosas. Creemos que es lo que aparenta ser" (*Walden*, pág. 94). En este sentido, la realización de una conciencia superior en el interior de la personalidad individual resulta imprescindible si queremos atravesar lo superficial.

Thoreau, Rimbaud, Bukowski, o cualquiera de nosotros en algún momento de nuestras vidas, ¿acaso no nos hemos sentido extraños ante nosotros mismos? ¿Quién, mirándose desde fuera, no se ha asombrado alguna vez de sí mismo y de cuanto le rodea? ¿Quién no ha creído vivir un sueño? Es precisamente en esos momentos cuando tomamos conciencia de que hay algo en cada uno de nosotros que nos trasciende, algo que nos aporta claridad, entendimiento y "realidad", algo que constituye el yo observador de Thoreau ¿Pero por qué entonces debemos buscarlo? Porque en palabras de William James, "...comparado con como deberíamos de estar, solo estamos medio despiertos", porque debemos desterrar el sueño con el objeto final de "...tratar de convertirnos en uno de los bienes que atesora el mundo" (H. D. Thoreau, *Walden*, pág. 80).

Las diferencias son pues evidentes. Mientras para Goleman el yo observador es útil en la medida en que nos permite controlar nuestras emociones negativas, para el grupo de Thoreau constituye un medio de transformación del mundo.

Dicho esto, y volviendo a las cuestiones iniciales, ¿qué es la inteligencia emocional?, ¿que nuevas ideas alumbran a este concepto? Pues bien, la inteligencia emocional

es, desde mi punto de vista, el intento de aplicar la idea básica de un proyecto fundamental a un proyecto mucho menor. Es decir, la aplicación exclusiva del desarrollo de la segunda conciencia al simple control de las emociones negativas y a sus comportamientos asociados me parece algo desproporcionado. Diría que es algo así como utilizar un trasatlántico para atravesar un charco. En realidad, el desarrollo del yo observador ha perseguido y debe perseguir un objetivo mucho más global y ambicioso: la captación más nítida y prolongada de esa otra realidad que de cuando en cuando percibimos y en la que nos reencontramos a nosotros mismos.

La propuesta de la inteligencia emocional, tal y como se ha planteado, constituye, en el mejor de los casos, la utilización ultralimitada de nuestro recurso más valioso: la conciencia de que somos y de que estamos.



Ulacia, Imanol
(Incess)