

INTRODUCCIÓN

Si algo debemos agradecer a Daniel Goleman es el don de la oportunidad. Con la publicación a mediados de los noventa de *Inteligencia emocional*, el profesor y psicólogo estadounidense culminó toda una trayectoria de trabajos anteriores realizados por numerosos investigadores que cuestionaban el cociente intelectual como paradigma para medir la inteligencia del ser humano. Ahora, más de dos décadas después, Goleman ha centrado sus últimos estudios en un tema de urgente necesidad: cómo disfrutar de una vida mejor, en lo personal y en lo laboral, en la era de las nuevas tecnologías y la proliferación de las distracciones y la saturación de información que ocupan nuestro día a día y, en la mayoría de ocasiones, nos distraen de nuestros objetivos más importantes.

El camino de la inteligencia emocional

Si el primer test de inteligencia fue presentado en 1916 y sus primeras críticas surgieron en 1920, fácilmente imaginaremos todo un siglo posterior de intenso debate acerca la validez del método para medir la inteligencia. Gracias a trabajos como el de Howard Gardner o el del propio Goleman, el estado de la cuestión traspasó las fronteras del ámbito científico y académico y arraigó en la cultura popular. Y el paradigma cambió: el foco abrió su amplitud de campo y la inteligencia pasó a verse como algo mucho más sofisticado, poliédrico y con un nexo crucial con las emociones. A nadie sorprenderemos hoy en día si afirmamos que las personas empáticas poseen un tipo concreto de inteligencia emocional

que beneficia tanto su propio bienestar como el de sus relaciones sociales. También coincidiremos en que las personas que logran vivir las adversidades y los problemas con optimismo los superan con mayor facilidad y menor sufrimiento. Aquellos que tienen una mayor inteligencia emocional tienen todos los números para ser, simple y llanamente, más felices. Si nos hubiésemos quedado en la medición de la inteligencia cognitiva a base de tests, la felicidad seguiría siendo la gran incógnita de nuestro cerebro, porque seguiríamos perdidos a la hora de explicar por qué las personas con alto cociente intelectual pueden ser infelices y, por contra, las personas con menor puntuación pueden gozar de una vida plena. El libro de Goleman apareció en el momento adecuado: prueba de ello es que millones de personas en todo el mundo encontraron en sus páginas una forma de conocerse mejor y comprender que las emociones y la inteligencia no vivían en universos mentales aislados sino que, precisamente, eran imposibles de separar. La certeza más esperanzadora que planteaba el desarrollo de *Inteligencia emocional* era que uno podía, incluso en condiciones adversas, lograr corregir y mejorar comportamientos y reacciones adquiridas y detener, paulatinamente, el torrente desbocado de las emociones que se interponían con su bienestar cotidiano.

De la inteligencia emocional al mindfulness

Han pasado más de veinte años desde que el libro de Goleman ocupase por primera vez la mesa de novedades. Los cambios sociales, culturales, económicos y tecnológicos acontecidos durante este lapso de tiempo han sido —y siguen siéndolo— abismales. Las consecuencias de estos cambios tienen, por supuesto, su lado positivo. El precio a pagar, sin embargo, ha sido más alto de lo esperado.

Veamos, a grandes rasgos, algunos de esos costes personales que el prometedor mundo globalizado y la revolución tecnológica venían incorporados en la letra pequeña del contrato:

Nos sentimos más dispersos, rodeados de miles de estímulos que nos reclaman constantemente, a todas horas. Hablamos con los amigos en el trabajo y trabajamos cuando estamos con los amigos, queremos hablar con nuestra pareja pero estamos demasiado ocupados con el ordenador para encontrar el momento adecuado. Nos gustaría mejorar en nuestras inquietudes pero nos despistamos con frecuencia porque tenemos planes más atractivos que hacer. Parece que tenemos una tendencia a estar en el momento equivocado de manera continua, como si justo cuando logramos estar concentrados en algo nos reclamases con urgencia en otro lugar. ¿Y no es precisamente la especialidad de nuestro smartphone el reclamarnos inesperadamente, con independencia de si nos está facilitando las cosas o, por el contrario, está violentando nuestro presente?

La palabra clave que acabamos de mencionar es “presente”: el único espacio-tiempo que podemos habitar de verdad, desde el que hacemos las cosas y el que da sentido a nuestra existencia. Habitar el momento presente significa, en otras palabras, prestar atención. Si estamos leyendo un libro, mantenernos en la lectura es lo que nos permitirá disfrutar y entender lo que el autor quiere decir. Si en el trabajo nos distraemos con facilidad, los errores serán más frecuentes y, en vez de avanzar, el trabajo no hará más que acumularse. En otro orden de cosas, también de vital importancia, prestar atención al cielo cuando salimos de casa, desenganchando la mirada de nuestra tableta, nos recordará que hace un día espléndido o que, por el contrario, habríamos hecho mejor en llevarnos

el paraguas. Concentrarnos en la conversación con nuestra pareja, dejando el mando de la televisión y el móvil fuera de nuestro alcance, permitirá que el lenguaje corporal entre ambos fluya naturalmente y que el entendimiento no quede interrumpido por gestos de impaciencia o por miradas ausentes. Prestando atención, en definitiva, podremos hacer las cosas mejor, con mayor excelencia, desde practicar deporte a navegar por internet, desde hablar con nuestro jefe hasta ordenar el salón de casa. Hay que pasar a la acción y no necesitamos nada más para empezar que ponernos cómodos y observar el ritmo de nuestra respiración, ¿notamos alguna diferencia respecto a la respiración entrecortada que tantas veces nos sorprende tomando el control de nuestra tranquilidad?

Cuando nos referíamos al don de la oportunidad que tiene Goleman pensamos justamente en eso: sus libros, desde *Inteligencia emocional* a *Inteligencia ecológica*, leen las exigencias, retos, riesgos y oportunidades de nuestro presente y nos abren vías para resituarnos en los vaivenes de la contemporaneidad. El libro que está a punto de empezar contiene, en el centro de su propuesta, un revelador retorno a lo más básico de nuestra existencia: la respiración. La práctica del mindfulness, como el mismo Daniel Goleman ha corroborado desde varias ópticas científicas y espirituales, sintoniza nuestras emociones con nuestro cuerpo y sosiega nuestros pensamientos. ¿Cómo empezar? Como en seguida comprobaremos en la primera meditación guiada, recordando eso tan obvio como esencial: tomando conciencia de nuestra respiración y dejando que, en vez de las llamadas y reclamos externos, sean nuestro cuerpo y mente los que nos encuentren, ahora sí, en el lugar en el que realmente queremos estar.

Gil Padrol