

Emocional

Una radiografía de nuestra inteligencia

Luis Salvador González Córdova

inteligenciaemocional.cl

Hay consejos que has escuchado toda tu vida. "Tómate tu tiempo y piénsalo fríamente". "No seas irracional, te estás dejando llevar por tus emociones". "Las decisiones se toman con la cabeza, no con el corazón". Los has recibido, quizás los has dado, y suenan tan razonables que jamás los ponemos en duda. Vienen además bien intencionados: quien los ofrece quiere ayudarte a decidir mejor.

Detrás de esos consejos vive una idea que casi nadie examina, tal vez porque se instaló hace siglos: que la razón y la emoción son adversarias. Que allá arriba habita un juez lúcido y acá abajo un animal que lo corrompe. De ahí la receta, siempre la misma: para decidir bien, hay que mantener la cabeza fría. Aparta lo que sientes. Deja al juez trabajar solo.

Es una idea con prestigio. Tiene siglos de filosofía a su favor y el respaldo diario del sentido común. Solo tiene un problema: no da exacta cuenta de cómo realmente operamos.

Pensemos en alguien brillante, de esos que resuelven lo que nadie más puede, que argumentan de forma impecable o que saben tanto como una

enciclopedia. Una persona muy inteligente, pero que al mismo tiempo le cuesta vérselas con la vida. No sabe nombrar lo que le pasa, vuelve a tropezar con aquello que juró no repetir o hiere a quienes dice querer, sin siquiera notarlo.

Si la fría inteligencia fuera el árbitro supremo de una vida bien llevada, esa persona debería gobernar la suya de manera ejemplar. Y no. Algo falla, algo falta.

Tomemos la receta en serio. Si la cabeza fría decide mejor, llevemos la idea hasta el final: imagina que existiera un interruptor. Uno solo, discreto, instalado en alguna parte de tu cuerpo. Ante cada decisión importante podrías apagar todo lo que sientes —el miedo, las ganas, esa inquietud que no sabes nombrar— y quedarte a solas con tu razón. Sin interferencias. Sin ruido. La señal limpia.

Piénsalo con honestidad. La conversación difícil que llevas semanas postergando. La renuncia que no te atreves a presentar. La relación que no sabes si continuar. ¿Cuántas veces has sentido que lo que te falta no es información sino silencio emocional? Que si pudieras callar eso que se agita adentro, verías con total claridad lo que hay que hacer. La promesa de una lucidez perfecta, al alcance de un simple toque de interruptor. Pero conviene saber, antes de querer apretar cualquier botón mágico, que alguien ya vivió lo que eso podría significar.

Existió un hombre que no eligió pulsar ese interruptor, pero un tumor cerebral, y la cirugía que lo extirpó, dañaron una zona de su tejido nervioso. Sobrevivió, y en apariencia sin efectos secundarios. Su inteligencia seguía ahí: las pruebas lo confirmaban una y otra vez.

Memoria impecable, lenguaje impecable, cálculo impecable. Podía analizar un problema desde todos los ángulos, enumerar opciones, proyectar consecuencias. Conservaba todo lo que se considera esencial para la vida. Había perdido una sola cosa: las cosas dejaron de pesarle. Nada lo inquietaba, nada lo entusiasmaba, nada le dolía lo suficiente. La señal limpia, por fin. El sueño de la cabeza fría, cumplido al pie de la letra.

Y su vida se deshizo.

No pudo sostener ningún empleo después de la cirugía. Se involucró en negocios con gente de dudosa reputación y perdió sus ahorros. Su matrimonio terminó, y un segundo, breve, también fracasó. Y no porque razonara mal —razonaba espléndido—, sino porque sus decisiones se habían quedado sin peso: lo trivial se le volvía una montaña y lo importante lo cruzaba sin alertas de ningún tipo. Clasificar unos documentos podía tomarle una tarde entera, deliberando si ordenarlos por fecha, por tamaño o por pertinencia, sin llegar jamás a ninguna parte. Todos los caminos le daban exactamente lo mismo. Y donde todo da lo mismo, no hay dónde ir.

Su neurólogo fue Antonio Damasio, y el caso lo describe en su libro "El error de Descartes". Lo llamó Elliot. Damasio esperaba encontrar un déficit de inteligencia y no lo encontró; encontró algo que el sentido común no podía explicar: un hombre perfectamente racional e incapaz de vivir su vida. Sin emoción, la razón no se volvió más lúcida. Se quedó sin brújula. Girando en un cálculo infinito que ninguna conclusión lograba cerrar, porque cerrar exige que algo importe más que el resto —y a Elliot todo le parecía igual.

Ahí está la respuesta a la fantasía del interruptor, y no es la que esperábamos. No podemos desconectar el cable que va directo al corazón. Y después de conocer a Elliot, quizás la pregunta ya no sea cómo apagar lo que sentimos, sino qué estaríamos apagando en realidad.

Lo que Elliot perdió es algo que en ti está operando ahora mismo. Y probablemente nunca lo has notado, precisamente porque funciona.

¿Has escrito alguna vez un mensaje difícil? Una respuesta dura, un reclamo, una confesión. Lo revisaste, lo corregiste, quedó exactamente como querías. El dedo sobre enviar. Y algo te detuvo: un apretón en el estómago que nadie convocó. Todavía no sabías qué estaba mal en ese mensaje —quizás nada—, pero algo en ti ya había levantado la mano para hacer una pausa. Lo mismo puede ocurrir ante una firma importante: todo revisado, todo en orden, la razón ya dio su visto bueno, y sin embargo la mano duda medio segundo. Ese medio segundo no viene de ningún argumento.

¿De dónde viene, entonces? Y es que decidir de verdad es que el resultado de la decisión le pese a quien decide. Pero cabe la pregunta: ¿qué hace que algo nos pese? En ello juegan un rol clave las emociones. Ellas dejan marcas en el cuerpo que tiñen cada opción antes de que termines de pensarla. Eso que te detuvo ante el mensaje tiene nombre: el marcador somático. No lo convocas ni lo eliges —llega solo, aprendido durante toda una vida—, y hace algo muy preciso: le pone peso a las cosas.

Sin ese peso, las opciones quedan planas, iguales entre sí, y la deliberación no tiene cómo cerrarse: puede sopesar eternamente, porque nada inclina la balanza. Eso le pasó a Elliot. Conservó intacta la maquinaria del cálculo y

perdió lo que hacía que algo importara más que el resto. Por eso una tarde entera ante unos simples documentos; por eso las alertas apagadas donde se jugaba la vida.

Ahora recuerda lo que prometía el interruptor que desconectaba la emoción: una señal limpia, el fin de las interferencias, de los quizás, de los depende. Pues bien, eso que el sentido común tiende a llamar ruido —la inquietud, el apretón, el titubeo de la mano— es exactamente lo que permite que tus decisiones sean tuyas. Una respuesta que no depende de ti, de lo que está en juego para ti, de lo que tu vida entera ha aprendido a temer y a querer, no es una respuesta perfecta: es una respuesta sin dueño.

Elliot obtuvo eso. Respuestas de nadie, para una vida que dejó de ser suya.

Y esto no opera solamente en los momentos dramáticos. Opera siempre. También —y sobre todo— cuando te sientes más analítico que nunca, cuando dirías que estás decidiendo con pura cabeza fría. Esa claridad serena no es la ausencia de tus emociones: son tus emociones trabajando bien, en silencio, ordenando el terreno para que la razón camine. La cabeza fría del consejo bien intencionado no existe. Nunca existió. Lo que existe, cuando decides bien, es un sistema entero —razón y emoción, juntas, sin turnos— haciendo lo que lleva haciendo toda tu vida.

Pero ten presente que el mismo sistema que te detuvo ante ese mensaje que dudaste en enviar, puede llegar a engañarte, aun con la mejor de las intenciones. Las emociones ponen peso, sí, pero nadie garantiza que el peso esté bien puesto. Piensa en una decisión que postergaste durante años —un cambio, una conversación, un proyecto—. Recuerda los argumentos que apoyaban esa postergación: no es el momento, falta

información, es más prudente esperar. Argumentos impecables. Tan impecables que quizás nunca notaste que debajo de tanta prudencia podían estarse escondiendo tus miedos. Miedo que no se presentó como miedo —se presentó como sensatez—.

La distinción que debemos hacer es muy sutil porque la emoción que te captura no se siente como captura. Se siente como claridad. Como un tener razón. Por dentro, todo parece en calma y en acuerdo —aunque, si te detienes con honestidad, casi siempre hay algo que protesta en voz baja. Una incomodidad que preferimos no escuchar, porque escucharla cobra un precio que a veces sentimos difícil de pagar.

Pero entonces no: esto no termina en un simple "escucha a tu corazón". Esa frase comete el error inverso al de la receta que buscaba extirpar las emociones. Esa receta trataba a las emociones como ruido que hay que silenciar; no obstante, el consejo del corazón, las trata como un oráculo que hay que obedecer. Y no es ni lo uno ni lo otro. Las emociones son una voz dentro de un proceso mayor —una voz indispensable, que pone sobre la mesa lo que a ti te importa, lo que tu historia aprendió a temer y a querer—. Pero es una voz que declara, no que sentencia: aporta información que nadie más tiene sobre lo que pesa en ti, pero no debiera tener la última palabra. Elliot nos mostró lo que pasa cuando esa voz falta: no hay juicio posible. El capturado por sus emociones nos muestra lo que pasa cuando esa voz ocupa el sillón del juez: hay juicio, pero la sentencia está arreglada de antemano.

Así que el problema real no es si escuchar o no escuchar lo que sientes. Vas a escucharlo de todos modos: opera siempre, ya lo viste. El problema real es otro, y es más difícil: ¿cómo distingues, en el momento, la emoción

que te está orientando de la que te está capturando? Si esa captura se siente como claridad, ¿cómo entonces podemos reconocerla?

Esa pregunta no tiene una respuesta cómoda. Tiene una respuesta honesta.

La respuesta comienza por un camino que quizás no esperabas: conocer menos tus certezas y más tus disfraces. Porque si la captura se siente como claridad, de poco sirve preguntarte qué sientes —la respuesta vendrá contaminada por el mismo sistema que pregunta—. Lo que sí puedes aprender, con los años y con honestidad, es tu repertorio: la forma particular en que tú tiendes a autoengañarte. Hay quien disfraza su miedo de prudencia. Otro disfraza su rabia de justicia. O su comodidad de lealtad, su orgullo de principios, su pereza de espera estratégica. Todos tenemos nuestros propios disfraces, los de siempre. Conocerlos no te da acceso a la verdad de lo que sientes —te da algo más modesto y más útil: saber en qué zona tu espejo tuerce la imagen, y hacia qué lado lo puede estar haciendo.

Ese conocimiento no se consigue en el momento. En plena decisión, con la emoción operando, el disfraz y el rostro se ven iguales —por eso el disfraz funciona—. El autoconocimiento se construye antes y después: revisando decisiones pasadas con la pregunta incómoda de qué había realmente debajo, sorprendiéndote en el acto cuando ya es tarde, pero identificando y registrando el patrón. Es un trabajo lento. Es el arte de aprender a gobernarse mejor. La llamada conquista de uno mismo.

Y aquí corresponde decir algo sin adorno: no existe una fórmula que te permita saber, en el instante de decidir, si tu emoción te está orientando o

capturando. Lo que existe es más exigente: decidir de todos modos —porque la vida no espera a que termines de examinarte— y hacerte cargo entero de lo decidido. Si después descubres que el disfraz te ganó, eso también se carga: no como culpa que te hunde, sino como información que afina el espejo para la próxima decisión importante.

Y hay algo más que debe decirse, porque callarlo sería la mentira más amable de este ensayo: ver claro no basta. En una escena memorable de la película *Perfume de Mujer* se ilustra con claridad. El coronel Frank Slade, interpretado por Al Pacino, lo confiesa sin rodeos. Él siempre supo cuál era el camino correcto; pero nunca lo tomó... porque era demasiado difícil. Ahí no hay problema de conocimiento. El mapa estaba completo. Lo que faltaba era otra cosa —la disposición a pagar lo que ese camino cobraba—.

Este es el tramo del que casi nadie habla: se puede tener el espejo limpio, el disfraz identificado, la dirección nítida, y quedarse quieto o tomar un camino incorrecto. Porque lo correcto suele ser lo caro. Y entonces aparece esa frase que todos hemos dicho alguna vez: "lo sé, pero no puedo". Escúchala bien, porque muchas veces —no siempre— es el último disfraz. Decir "no puedo" archiva el caso: nadie responde por lo imposible. La frase honesta, en esos casos, sería otra, más brutal y más liberadora: "sé lo que corresponde, y todavía no estoy dispuesto a pagar su precio". Un muro infranqueable no se negocia; un precio sí. El que dice "no puedo" cerró el expediente. El que reconoce el precio lo deja abierto —y un día, quizás, esté dispuesto a pagarlo.

Pero cuidado con el otro riesgo, no menos importante: concluir que se trata de un simplista "si quieres, puedes". Esa frase, tan celebrada, es casi

una falta de respeto hacia quienes cargan con imposibles reales. Hay circunstancias que no se eligen, recursos que no están, historias que pesan más de lo que cualquier voluntad levanta. No toda quietud es cobardía, ni todo "no puedo" es disfraz. Distinguir el propio caso es parte del mismo trabajo del espejo —y nadie puede hacerlo por ti, ni este texto pretende hacerlo—. Lo que sostengo en este ensayo es más acotado: cuando la frase sea disfraz —y tú puedes llegar a saberlo—, llamarla por su nombre es de valientes, y es tu vida quien lo agradece.

Queda una última escena, y es la más solitaria. Durante el día, el autoengaño se sostiene con mayor facilidad: por la imagen que busco proyectar, por el ruido de los otros que me confirman o por la urgencia siempre presente de lo que hay que hacer. Montar el espectáculo frente a un público es más fácil. Montarlo a solas es otra cosa. Por eso la noche tiene esa fama: cuando me encuentro con mi almohada, sin tarea ni audiencia, sostener el engaño cuesta más. No es que a esa hora escuche alguna verdad revelada —a veces es solo cansancio, o la angustia que todo lo agranda—. Es más simple: la soledad le sube el precio a la mentira. Y hay mentiras que solo sobreviven mientras alguien más esté mirando y las crea.

Gobernarse. La palabra ya apareció y ahora puede decirse completa. Porque después de todo lo recorrido, ya sabemos lo que gobernarse no es. No es silenciar lo que sientes: eso era el interruptor, y ya viste a dónde conduce. Tampoco es obedecerlo: eso era el oráculo, con su sentencia arreglada de antemano. Gobernarse es otra cosa, más fina y más lenta: aprender a leer las marcas del propio cuerpo, distinguir —con los años, con errores, con el espejo cada vez menos torcido— la señal que orienta

de la que captura. No se gobierna contra las emociones. Se gobierna con ellas, porque sin ellas no hay nada que gobernar: solo un cálculo girando en el vacío.

Somos seres racionales habitando un cuerpo animal. Esa frase, que al comienzo de este ensayo habría sonado a condena —el juez lúcido allá arriba, el animal que corrompe acá abajo—, ahora puede leerse como lo que es. El cuerpo animal no es la celda del que razona. Es su casa y su universo, al mismo tiempo. No hay puerta hacia afuera, y no porque esté cerrada con llave, sino porque no existe el afuera. Fuera de ese cuerpo que teme, que desea, que registra lo que importa antes de que puedas nombrarlo, no hay una razón más pura esperando ser liberada. No hay nada, y Elliot, el paciente de Damasio, lo vivió sin haberlo elegido.

Al final de este camino, una última distinción. Leerse, conocer los propios disfraces, pagar los precios que la vida cobra por hacer lo correcto puede sonar a esfuerzo, y en muchos sentidos lo es. Pero esfuerzo no es sinónimo de sacrificio. Se sacrifica quien paga contra su propia voluntad, con una parte de sí forzada por la otra —un yo partido, donde uno quiere y el otro cede—. Cuando te gobiernas de verdad, el conflicto desaparece. Lo difícil sigue siendo difícil: la conversación cuesta, el hábito cuesta, hacer lo que corresponde cuesta. Se gasta energía y no poca. Pero lo quieres entero, con la razón y con el cuerpo a la vez. Y lo que se quiere entero, aunque cueste, ya no es sacrificio: es tu vida, elegida. Obrar bien deja entonces de sentirse como una renuncia y empieza a sentirse como lo que es: coherencia. Razón y emoción queriendo, por fin, la misma cosa. Es el verdadero ejercicio de tu libertad.

Eso que fuiste leyendo a lo largo de estas páginas —que la razón nunca trabajó sola, que las emociones ponen el peso sin el cual nada se decide, que gobernarse no es silenciarlas ni obedecerlas sino aprender a leerlas— tiene un nombre. Se llama inteligencia emocional. Quizás lo habías escuchado antes, algo gastado por el uso o convertido en eslogan sin mucha sustancia. Pero ahora sabes lo que nombra. No una simple habilidad blanda, ni un adorno de la personalidad: la inteligencia completa —la única con la que de verdad se decide y se vive. Un solo sistema integrado.

Para finalizar, la pregunta que dejo abierta: ¿De qué clase de libertad estoy hablando? Por ahora la respuesta seguirá esperándonos más adelante. Por ello te invito a seguir acompañándome por este camino de reflexiones que bien vale la pena transitar.