

PENSAMIENTO EMOCIONAL Y SISTÉMICO

Jorge Yarce

“Hay quienes, en lugar de vivir de acuerdo a como piensan, piensan de acuerdo a como viven”

Pero el pensamiento no es sólo conceptual sino divergente, emocional, complejo y sistémico. Sólo así se piensa de manera completa. Hoy en día se habla de formas de pensamiento diferentes al pensamiento racional basado en un proceso lógico de abstracción que lleva de lo individual a lo general, hasta el concepto. Por ejemplo, el llamado pensamiento lateral o divergente, que expresa todo lo que escapa a lo racional.

Como dice Edward de Bono, no se trata del pensamiento rutinario que inevitablemente ejercemos todos en alguna medida, así como caminamos o respiramos, dependiendo de la dotación recibida por cada uno. Hay que mejorar ese pensamiento, como hacemos cuando utilizamos la técnica para aprender mejor un deporte y jugarlo más eficazmente.

Inteligencia emocional

De Bono afirma que todo pensamiento es emocional porque la decisión, la elección y la acción están determinadas por emociones, sentimientos y valores. De esta manera, pensar no es sólo racionalizar o intelectualizar. En cierta medida, el pensamiento emocional va por delante del racional o se le adelanta, porque los sentimientos se desencadenan mucho más rápido que los razonamientos. Se presenta inesperadamente, pues no somos capaces de elegir las emociones, sino que éstas se producen.

Digamos que se perciben las cosas de otra manera y se conectan de modo distinto entre sí. La inteligencia emocional, término popularizado por David Goleman, “es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros”. El éxito de una persona no depende en su totalidad del coeficiente intelectual o de los estudios académicos. Lo que más importa es el nivel de inteligencia emocional. Goleman habla de una lógica emocional que es asociativa, que también simboliza la realidad, que permite percibir las cosas, y que da lugar a convicciones “emocionales”.

Todo ello en una interacción permanente entre mente racional y emocional, en la cual la voluntad juega también un papel moderador, pues mantiene la emoción bajo el control de la razón. La mente emocional es capaz de poner en marcha la mente racional. La inteligencia nos hace tener conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

“Nuestra mente no está organizada como un ordenador que pueda brindarnos una pulcra copia impresa de los argumentos racionales a favor y en contra de una determinada decisión, basado en todas las ocasiones anteriores en que hayamos tenido que afrontar una situación similar”. En lugar de ello, la mente hace algo mucho más elegante, calibrar el peso emocional que han dejado las experiencias previas y darnos una respuesta en forma de presentimiento o sensación visceral”

Principios de la inteligencia emocional:

Percepción: todo lo que incorporamos por los sentidos.

Retención: memoria, capacidad de almacenar información y de acceder a esa información

Análisis: procesar la información y reconocer pautas.

Emisión: expresión o acto comunicativo del pensamiento.

Control: referido a todas las funciones humanas.

Hay interdependencia entre todas ellas. Es más fácil recibir datos si uno está interesado y motivado, y si el proceso de recepción es compatible con las funciones cerebrales. Tras haber recibido la información de manera eficiente, es más fácil retenerla y analizarla.

A la inversa, una retención y un análisis eficientes incrementarán nuestra capacidad de recibir información. Y la calidad de análisis es afectada por la capacidad para recibir y retener la información. Estas funciones convergen en la emisión o expresión, ya sea mediante el mapa mental, el discurso, el gesto u otros recursos, de lo que se ha recibido, retenido y analizado.

El control se refiere a todas las funciones mentales y físicas, incluyendo la salud general, la actitud y las condiciones ambientales. Para Goleman *“hay 3 aplicaciones claves de la inteligencia emocional: ser capaz de ventilar las quejas como críticas útiles, crear una atmósfera donde la diversidad resulta valiosa en lugar de ser motivo de fricción y trabajar eficazmente en equipo... En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos o con los demás”*.

Pensamiento sistémico

Aprender a pensar es afrontar la complejidad de la realidad y desmenuzarla. Aclarar estructuras, como propone Peter Senge, en una perspectiva de integrar razón e intuición. Es visión intensificadora de la conexión con el mundo real y del compromiso con la totalidad. Hay cosas que no se explican según la lógica lineal, sino por una especie de sinergia, de complementariedad entre razón e intuición. Cada cosa que existe está conectada con todas las demás. Creer que el mundo es en un conjunto de piezas independientes es lo más distante del pensamiento sistémico, como lo es tratar de entender la vida separando aspectos.

La visión sistémica u holística del mundo y de la vida nos permite entender que todos somos interdependientes y que todos necesitamos de todos para vivir y lograr la sostenibilidad. La naturaleza nos enseña a pensar y actuar sistémicamente cuando observamos las interacciones entre los distintos reinos o tipos de seres que la integran, puesto que ninguno puede existir sin el otro. Cuando aprendemos a pensar sistémicamente entendemos la existencia de las redes y las conexiones entre todos los fenómenos propios de la naturaleza y de la vida humana. El aprender a ser necesita del aprender a pensar sistémicamente porque el ser implica la totalidad, el estar completo en sí mismo.

En la persona eso es inseparable de los demás, pues la sociabilidad es algo constitutivo del ser. Cada cosa que ocurre en el mundo es el resultado no de una, sino de muchas causas que se integran de manera compleja y que sólo se pueden entender con una visión integradora, sistémica. El pensamiento sistémico le ha permitido a la física, la química, la biología, la psicología y la filosofía entender muchos fenómenos que desde una visión lineal era imposible comprender. La visión lineal nos pone en dificultades cuando tratamos de resolver los problemas dando tratamientos independientes a los fenómenos. En las relaciones con las personas, el pensamiento sistémico nos ayuda en la tarea de comprender los comportamientos de los demás teniendo en cuenta las circunstancias que rodean cada comportamiento. Tratar de aislar a las personas de su entorno, o de las circunstancias en las cuales actúan, es un error que dificulta las relaciones interpersonales y genera conflictos.

Una aplicación práctica de las ideas del pensamiento sistémico en la vida de las personas, es entender que yo soy lo que soy solamente en función de todos los demás, aquellos con quienes interactué. Cuando comprendo el sentido del pensamiento sistémico en función de mi desarrollo como persona aprendo a considerar la importancia del servir y de la solidaridad como algo que da sentido a la vida y al ser. El pensar tiene que ser coherente con el ser, llevar a que la persona sea y crezca en su propio ser. Si no hay armonía entre lo que se piensa y lo que se es, hay un desajuste vital, se está abriendo el camino al fracaso.

A veces ocurre que sólo la vía del corazón aclara los caminos que hay que seguir, porque la razón con su lógica más estricta e inflexible, la del pensamiento racional habitual y lineal, no ofrecido sino una sola salida. En esos casos no es extraño que la duda y la vacilación haya que resolverlas a través del corazón. Existe el riesgo de una tiranía del uno o de la otra. La frialdad de la razón es necesaria en ciertos momentos, pero lo que nunca parece conveniente es la dureza del corazón. Como afirmaba Pascal el corazón tiene razones que la razón desconoce y hay que tratar de entenderla para comprender bien el papel que juegan en la armonía total de la personalidad. Hay que lograr el equilibrio entre la inteligencia racional y la emocional a la hora de la acción.