

La inteligencia del corazón

Pax Dettoni

Prólogo de Pilar Jericó



Educa tus emociones

Pax Dettoni

La inteligencia del corazón

Educa tus emociones

© Pax Dettoni Serrano, 2014
© Columna Edicions Llibres i Comunicació, S.A.U.

© Editorial Planeta, S.A., 2014
Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S.A.
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.edestino.es
www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2014

ISBN: 978-84-233-4844-2
Depósito legal: B. 15.858-2014
Impreso por Unigraf
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

PRÓLOGO de Pilar Jericó	13
UN BREVE APUNTE ANTES DE EMPEZAR	17
LA INTELIGENCIA QUE DESCUBRE FELICIDAD	23
La existencia: vida y muerte	26
La felicidad no es placer	31
¿Estás dispuesto?	33
¿QUIÉN SOY YO?	35
Descubrir las capas de la cebolla	38
Coraje	38
Humildad	39
Perseverancia	40
Honestidad	40
Paciencia	41
Responsabilidad	42
Un carruaje con mi nombre	43
TENGO EMOCIONES	47
Todos los seres humanos tenemos emociones . .	47
Las emociones: el motor que nos mueve	50
Rabia	52
Miedo	52

Tristeza	53
Disgusto	54
Sorpresa	54
Alegría	55
Amor	55
Las emociones no son ni buenas ni malas	55
El origen y destino de las emociones	59
La inteligencia emocional	67
TENGO PENSAMIENTO	73
No soy mis emociones, puedo observarlas	73
Lo que siento tiene nombre	78
Soy mi mejor amigo	81
Aprendo a ser libre	86
Gestiono, no reprimo	92
La gestión emocional «en caliente» y «en frío»	100
La gestión emocional «en caliente»	101
La gestión emocional «en frío»	111
El pensamiento, mi gran aliado	124
TENGO VOLUNTAD	133
La responsabilidad sobre mi bienestar es sólo mía	133
Escojo mis gafas para ver la vida	137
La crisis se convierte en crisálida	148
Soy más fuerte que el hábito	155
TENGO CORAZÓN	165
La empatía me acerca a mis amigos y enemigos	165
Practico la asertividad al comunicarme	173
Tolerancia y respeto dejan de ser sólo palabras .	185
También me rodean otros seres vivos	192
Si cambio yo, cambia el mundo	194

SOY ESPÍRITU	199
Moriré... ¿Y antes?... ¿Y después?	199
Los tesoros materiales se los come la polilla . . .	203
Las virtudes son los músculos del corazón	208
Prudencia	209
Justicia	210
Fortaleza	211
Templanza	214
Caridad	215
Mi vida: un gimnasio para practicar las virtudes	217
¡BUEN VIAJE!	223
APÉNDICE: VALE, ¿Y AHORA QUÉ?	229
AGRADECIMIENTOS	233
BIBLIOGRAFÍA Y/O LECTURAS RECOMENDADAS . . .	237

LA INTELIGENCIA QUE DESCUBRE FELICIDAD

–Buenos días, quisiera llegar a ser feliz.

–Muy buenos días. Yo también.

–Buenas tardes, quisiera tener armonía en mi vida.

–Muy buenas tardes, una balanza le servirá.

*–Buenas noches, el día me ha enseñado que la
felicidad es el camino.*

–Muy buenas noches, que descanse en paz.

En las páginas de este libro reflexionaremos sobre aquello que reside en nuestro interior. Y sí, en nuestro interior residimos nosotros mismos. Podemos imaginarnos envueltos por una cebolla gigante llena de capas, como muchos han definido aquello que empieza después de nuestra piel y no se ve, porque está debajo, muy dentro.

Para cada uno de nosotros esa cebolla es diferente. Diferente aspecto, diferente textura, diferente color, diferente gusto, diferente olor... De hecho, este huerto de cebollas multicolores hace que en el planeta Tierra seamos más de 6.000 millones de individuos singulares, aunque curiosamente este dato tan obvio suele pasar desapercibido cada vez que esperamos que alguien se comporte

como lo haríamos nosotros. Tendemos a olvidar que, aunque somos iguales porque todos albergamos cebollas, somos diferentes porque cada una de nuestras cebollas es única e irrepetible.

A pesar de que tome la imagen de la cebolla para hablar de nuestro interior, éste no es un manual de agricultura biodinámica, sino un libro para conocer la inteligencia que nos permitirá navegar en este universo interior que todos poseemos.

Para quien sea la primera vez que escucha hablar sobre esta cebolla interior, hay que apuntar que se nos compara con este tubérculo pues, al igual que nosotros, está compuesto de capas, y el autoconocimiento pasa por ir descubriendo cada una de estas capas para poder llegar al centro de nuestro Verdadero Yo.

Nuestro Verdadero Yo habita en nuestro interior, pero si hay muchas capas encima de él apenas puede manifestarse. Por tanto, cuanto más ligero esté, con más facilidad podrá expresarse y más auténticamente nos comportaremos. En cuanto a la autenticidad, vamos a atrevernos a considerarla en este contexto como el ingrediente maestro en la receta diaria para el bienestar personal, y extensible —por la teoría de la bola de nieve— al bienestar social.

La autenticidad nos permite compartir nuestro Verdadero Yo con toda su singularidad entre los que nos rodean, enriqueciéndolos con nuestra diferencia. Somos auténticos cuando nos comportamos sin máscaras, tal y como somos: sin miedo a nuestros propios juicios ni a los juicios de los otros. La autenticidad la encontraremos a medida que saquemos las capas de nuestra cebolla interior.

Descubrir cuáles son estas capas, cuáles son sus colores, formas, olores... es parte de nuestro trabajo en la vida, y no sucede por arte de magia, sino que empieza cuando deseamos que así sea y ponemos energía y atención en este proceso, es decir, cuando empezamos a desarrollar nuestra inteligencia interior, la inteligencia que no se ocupa de comprender y experimentar en el mundo exterior que nos alberga, sino aquella que se ocupa del mundo interior que albergamos.

Hemos llamado a esta inteligencia la «inteligencia del corazón», pues es nuestro corazón el que se encuentra en el centro y en él está el camino hacia nuestro Verdadero Yo. Fijémonos en qué parte del cuerpo nos tocamos con los dedos o con toda la palma de la mano cuando decimos «yo». ¿Quién sino nuestro propio cuerpo sabe dónde estamos, dónde residimos? Y ¿nos tocamos acaso la frente, el codo, los pies o el estómago cuando nos referimos a nuestro yo? (Puedes probarlo ahora si quieres para descubrir dónde está tu yo.)

A lo largo de estas páginas iremos descubriendo qué hay dentro de nosotros y cómo podemos adueñarnos de ese universo que contenemos. Giraremos nuestras pupilas ciento ochenta grados, y estaremos listos para mirar hacia dentro. Porque aquello a lo que prestaremos atención sucede dentro, y no fuera de nosotros.

Desarrollar esta inteligencia interior, o inteligencia del corazón, requiere de práctica. Aunque comprendamos racionalmente todo lo que se nos explica sobre nuestro interior, si no llevamos a la práctica lo que con la cabeza aprendemos, no estaremos usando esta inteligencia, sólo la intelectual. La inteligencia del corazón requiere de práctica constante para poder ser desarrollada,

y con ella ir avanzando en el proceso de descubrir bajo las capas de nuestra cebolla ese Verdadero Yo que auténticamente somos.

La lectura de este libro, o de muchos otros que hay escritos sobre esta materia, no tendrá ningún efecto sobre el universo interno del lector si por nuestra parte no hay un compromiso de poner en práctica un trabajo interior, imperceptible a corto plazo en el mundo exterior, pero que a largo plazo logra transformarnos, así como transformar todo lo que nos rodea. Un trabajo que consiste en adoptar una actitud, en una atención constante, en una presencia en el aquí y el ahora.

LA EXISTENCIA: VIDA Y MUERTE

Nos ayudará en este proceso un hecho fundamental, que también tendemos a olvidar con cierta frecuencia, y éste es asumir que nos vamos a morir. Sí, si alguien lo había olvidado ahora mismo, es importante que lo tenga en cuenta. La existencia es un intermitente entre la vida y la muerte. Por tanto, no hay vida sin muerte, y no hay muerte sin vida. Es muy importante tener presente este aspecto de la vida que se llama «muerte», y este aspecto de la muerte que se llama «vida». Hay que vivir preparándose para morir, y morir preparándose para vivir.

La muerte no es un drama, sino parte de nuestra existencia. La muerte hace que nuestra vida no sea eterna, y con ello nos marca un tiempo limitado de experiencias en la Tierra. Justamente por estas experiencias es importante la muerte, porque ella dota de significado cómo las vivimos. Y es que la muerte también puede ser vivida co-

mo una motivación para vivir bien, para vivir en el camino del corazón, para vivir aprovechando cada experiencia como un aprendizaje, como un proceso que nos construye y nos prepara para marcharnos realmente en paz.

Sí, este enfoque requiere de una concepción previa, y es que nosotros somos algo más que la materia que constituye nuestro cuerpo y con lo que habitualmente nos identificamos. Si has llegado hasta aquí en la lectura, probablemente ya hayas imaginado un Verdadero Yo escondido en tu interior bajo muchas capas que recuerdan a una cebolla. Ese Yo no se ve con el ojo, ese Yo no se toca con la mano, ese Yo no se huele con la nariz, ese Yo no oye con el oído... Ese Yo se siente, pero no con los sentidos corporales. Ese Yo no pertenece al mundo de la materia pero, sin embargo, sí se manifiesta en la materia, y lo hace a través de nuestro cuerpo.

Las palabras que componen este libro parten de esta concepción espiritual del Ser Humano, que da sentido al desarrollo de la inteligencia del corazón, al adentrarse en un proceso de conocimiento y crecimiento personal. Para esta parte nuestra no material, sino espiritual, no hay vida o muerte, sólo hay existencia.¹

No podemos obviar que estamos en un momento en el que leer un libro de esta índole está de moda. Son muchas las personas que buscan en los libros de autoconocimiento una solución a su malestar, lo que nos lleva a afirmar que son muchas las personas que «están mal» (y

1. En los últimos capítulos volveremos sobre este tema; aun así, para quien desee adentrarse en esta temática son recomendables los libros de E. Kübler Ross; *El libro tibetano de la vida y la muerte*, de Sogyal Rimpoché, o *Teosofía*, de R. Steiner.

así etiquetamos a las personas que sienten frustración, depresión, soledad, sin sentido...). Nuestra mayor apuesta como especie ha sido el materialismo como vía para satisfacer nuestros deseos, creyendo que eso nos daría felicidad. Pero como el materialismo ha mostrado que no llena de sentido nuestra vida, nuestro instinto de búsqueda y curiosidad nos ha llevado finalmente a mirar dentro de nosotros mismos. Ahora que parece que estamos bien encaminados, debemos avanzar con sumo cuidado, pues la costumbre nos puede engañar y hacernos esperar de este hallazgo un resultado exterior tangible y concreto. Y es que de este autoconocimiento y adueñamiento interior aprenderemos que no hay resultados concretos ni destinos finales, sino que estamos sumergidos en un eterno proceso. Si queremos que lo que leemos no sea una moda, si creemos que realmente hay otra forma para vivir que no sea el materialismo, debemos cambiar de un paradigma basado en la consecución de objetivos y resultados a otro basado en el aprendizaje de un proceso constante.

Hay una leyenda hindú que puede ayudar a entender mejor la tendencia a buscar fuera lo que siempre ha estado dentro. Y esta tendencia natural del hombre² quizá explique también por qué nos cuesta tanto entender la vida interior como un proceso donde no hay conquista de objetivos concretos:

2. Cuando escribo «hombre» me refiero a la especie humana, que, por supuesto, incluye los dos géneros: el masculino y el femenino. Lo mismo ocurrirá cada vez que use los pronombres en masculino para referirme con ellos también a los femeninos. La única razón por la que no incluiré ambos en todas las ocasiones es para simplificar la lectura.

En el inicio de los tiempos, cuando Brahma creó el cielo, la tierra y al hombre, dudó dónde esconder la llave secreta para entrar al paraíso. Sabía que los hombres la querrían y dedicarían esfuerzos para encontrarla, por eso no podía esconderla en un lugar fácil. Primero pensó en esconderla en las alturas; sin embargo, descartó la idea porque imaginó que los hombres pronto descubrirían cómo hacer aviones y la encontrarían fácilmente. Después pensó en esconderla en las profundidades de los mares; pero tampoco le pareció una buena opción, porque intuyó que los hombres construirían máquinas que les llevarían por las aguas y también la encontrarían con facilidad. Y finalmente encontró el lugar ideal donde esconderla: era un lugar donde los hombres a priori nunca mirarían y donde sólo llegarían si hacían un trabajo de práctica constante; así que decidió esconderla en ese espacio sagrado que se encuentra en sus corazones.

La llave de entrada al paraíso es un elemento simbólico que representa un proceso que se da en nuestro universo interior, un muy largo proceso; y en ningún caso un resultado concreto. Sin embargo, en nuestra búsqueda por la felicidad y el bienestar hemos ido en dirección contraria y nos hemos dedicado a coleccionar —con la ayuda de nuestra inteligencia lógica, racional, intelectual— resultados conquistados en nuestro mundo circundante. Ello no quiere decir que la historia de la humanidad no cuente con muchos ejemplos de quienes han caminado por otro sendero, un sendero más íntimo, un sendero que les ha llevado a sus corazones y a trascender lo material.

Por tanto, entender la existencia como algo que va más allá de la vida y de la muerte de nuestro cuerpo físico da un sentido último a la puesta en práctica de la in-

teligencia del corazón. Por supuesto, este entendimiento no se puede forzar ni fingir: es algo que se debe sentir.

Muchas personas niegan esta parte espiritual del Ser Humano por inercia. De ser éste tu caso, puedes tomarte como sugerencia darte un tiempo de silencio para pensar y sentir en lo más profundo de ti cómo te posicionas al respecto.

La parte espiritual del ser humano se ha asociado con la religión y, a su vez, el concepto de religión (que es una construcción del hombre) se ha asociado con toda una serie de voluntades de poder económico, político y social, de lo que resulta un cóctel Molotov en el que la espiritualidad se ha desvirtuado y teñido de intereses ocultos que buscan sólo poder material. Este olor a rancio de la espiritualidad ha calado profundo en nuestro imaginario occidental, y por ello a priori se obtiene un cierto rechazo cuando se habla del componente espiritual del hombre. Sin embargo, creo que es importante darse el tiempo de diferenciar lo que ha sido la construcción histórica derivada de intenciones políticas, sociales y económicas de algunos hombres, de aquello que reside en nuestro interior, que requiere de nuestra atención y cuidado, y que es eterno.

En este contexto, han aflorado muchas visiones espirituales bajo el abanico de la conocida como «New Age», y algunas de ellas provocan el mismo tipo de alergia que las antiguas concepciones carcas de religión; de nuevo es recomendable no dejarse influir tampoco por este imaginario.

La respuesta a la pregunta «¿Quién soy Yo?» sólo la puedes contestar tú mismo, y eres sólo tú el que puede identificar esa parte espiritual que reside en ti. Una vez

reconocida, es probable que decidas cuidarla y desarrollarla, porque ella sí existe más allá de la vida o muerte de nuestro cuerpo físico y anímico.

LA FELICIDAD NO ES PLACER

Practicar la inteligencia del corazón nos hará descubrir que la felicidad no consiste en la consecución de objetivos que sacian nuestros deseos: la felicidad no es sólo el placer.

Existe la creencia popular de que la felicidad es un estado de alegría constante en el que quien lo experimenta ha conseguido todos sus propósitos. Por ello se suele decir que es más feliz aquel que menos desea que el que más tiene. Se asume que la felicidad es una respuesta de nuestro ser interno a aquellos regalos que recibimos de la vida y que satisfacen nuestros deseos. Hay un componente muy egoísta en esa concepción de la felicidad.

Se han escrito en estos últimos años miles de libros sobre la felicidad, y eso ha ocurrido porque millones de personas se han lanzado a su búsqueda. No sé cuántas de ellas han dado con el tesoro, y no sé cuántas de ellas, cuando descubrieron que el tesoro no existía como tal, siguieron con la hazaña; quiero augurar que muchas.

Bajo esa creencia de que la felicidad es placer, hay quien dice frases como «la felicidad no existe, lo que sí hay son pequeños momentos de felicidad» o «la felicidad está en los pequeños placeres de la vida».

Puede que a ese placer se le llame «felicidad», pero entonces no será la misma felicidad de la que hablaremos desde la inteligencia del corazón. Por eso me parece im-

portante recalcar que en estas páginas no vamos a descifrar fórmulas mágicas para llegar a un estado de alegría constante, ya que es probable que en el proceso de autoconocimiento y de adueñamiento interno suceda todo lo contrario, tal y como ocurre cuando lloramos al pelar las cebollas en la cocina. Mirar hacia dentro, sacar capas y conectar con nuestro Verdadero Yo puede ser un proceso doloroso, que requerirá de valentía y fortaleza. Este camino es en sí mismo el camino de la Felicidad, porque sólo podemos ser felices cuando somos libres, cuando somos dueños de nosotros mismos, cuando sabemos quién es el que realmente habita nuestro cuerpo. Cuando somos auténticamente nosotros mismos.

Así, esta felicidad dista de la felicidad fruto del logro de resultados satisfactorios, porque a la que nos referimos es a aquella que permite reconocernos en la inmortalidad de nuestra existencia, en la confianza absoluta y en el Amor incondicional. La felicidad entendida como un proceso en el que nuestro Verdadero Yo se aligera, un proceso en el que nuestro Verdadero Yo se afirma y siente que forma parte del todo.

No condenamos el placer —cada uno debe saber qué espacio le cede en su vida—, sino que apuntamos que cuando buscamos la felicidad no debiéramos buscar el placer, pero sí el bienestar profundo que sólo aparece sobre unos fundamentos de confianza y Amor. Estos fundamentos se encuentran en el corazón, y no pasan por la materia, aunque en ella se reflejen después. Estos fundamentos no aparecen de la noche al día, se construyen momento a momento, en cada pensamiento, en cada palabra, en cada acción, en cada sentimiento...

Construir estos fundamentos, o, entendido de otra

forma, sacar todas las capas que los cubren, es el trabajo que se propone desde la inteligencia del corazón, y esta inteligencia única y exclusivamente se desarrolla con la práctica.

¿ESTÁS DISPUESTO?

Si lo estás, a continuación encontrarás en cada uno de los capítulos que siguen las claves que te permitirán desarrollar tu inteligencia del corazón.

La primera parada obligatoria en el camino son las emociones, y por tanto desarrollar nuestra inteligencia emocional será de vital necesidad. Después deberemos aprender a gestionar nuestros pensamientos y nuestros diálogos internos. Para ello, la voluntad será nuestra gran aliada.

La práctica incesante del adueñamiento de nuestros instintos, de nuestras emociones y de nuestros pensamientos (que como veremos nada tiene que ver con el control o represión de los mismos) nos entrenará para llegar al gimnasio del corazón, donde ya estaremos listos para desarrollar la inteligencia del corazón en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los otros. Determinar de qué contenidos llenamos nuestras relaciones pasará por la capacidad de fortalecer esos músculos —no físicos— llamados «virtudes», que nos alejarán del egoísmo y nos acercarán cada día más a la confianza y al Amor incondicional. A la verdadera felicidad.

Puede que este lenguaje te suene cursi, e incluso utópico o naif; de ser así, quizá puedas hacer un primer ejercicio de imparcialidad y dejar el prejuicio atrás. En

esta avalancha de los últimos años de letras y letras sobre amor, felicidad, emociones, sentimientos, autoconocimiento o autoayuda muchas palabras han ido vaciándose de su verdadero contenido para dotarse de un halo de ficción que queda bonito. A mi parecer, llega el momento de hacer un uso correcto de esas palabras, considerándolas reflejo de situaciones que sí pueden ser reales. Abrir nuestras mentes a una nueva forma de habitar nuestros cuerpos, nuestras sociedades y nuestro planeta es sin duda un primer paso para lograr un futuro mejor. Después, por supuesto, le sigue un profundo y auténtico compromiso que sólo puede ser fruto de nuestra más íntima decisión. Esa decisión deberá ser puesta en práctica y se manifestará en nuestro entorno mediante nuestras palabras y actos, sumándose a palabras y actos de otros que finalmente llenarán de contenido real las palabras corazón, confianza, tolerancia, respeto, paz y Amor.

Conocer a los otros es inteligencia.
Conocerse a uno mismo es sabiduría.

Ser maestro de otros es fuerza.
Ser maestro de uno mismo es verdadero poder.

Si comprendes que tienes suficiente
eres auténticamente rico

Si permaneces en el centro
y abrazas la muerte de todo corazón
perdurarás siempre.

LAO TSE, *Tao Te Ching*