

La inteligencia emocional y el conflicto racial

Lourdes Chacón Núñez
Licenciada en psicología:
Manzanillo, Cuba

La victoria más dura es: la victoria sobre uno mismo.

Aristóteles

El aprendizaje de las habilidades emocionales comienza en la misma cuna.¹

El racismo es un antívalor que aún perdura en la mentalidad de un gran porcentaje de cubanos. Aunque no está institucionalizado del modo en que lo estuvo en los Estados Unidos o en Sudáfrica, en Cuba sí tiene el tipo de institucionalización que se da a través de la cultura e, indirectamente, a través de ciertas leyes. Sería bueno contrastar los artículos 72 al 74 del Código Penal cubano, y analizar las connotaciones culturales del Artículo 5 de la Constitución, a la luz del racismo, y encontraremos algunas sorpresas.

Mi enfoque tiene que ver más con la mentalidad. Como decía Gustavo Urrutia, el racismo es un problema más mental que de sentimientos. Mi estrategia para combatirlo va por el camino de la inteligencia emocional. Algo no muy desarrollado por los cubanos ni en la escuela de psicología dentro de la isla, pero que considero fundamental para

afrontar el problema con resultados promisorios. He propuesto al Comité Ciudadanos por la Integración Racial un programa en esta dirección para atender el asunto en las comunidades.

En efecto, si usted es de los que se ha dejado atrapar por el primer impulso, entonces comience a preocuparse y ocuparse, para que esto no continúe, y utilice la inteligencia emocional. Esto es esencial para todos, pero se revela como técnica básica para que negros y negras enfrenten el racismo.

Todo primer impulso tiene que ver con la autoestima. Para decirlo con términos al uso, el primer impulso procede del corazón, no de la cabeza. La mente racional invierte algo más de tiempo que la mente emocional en registrar y responder a determinada situación; por tanto, si bien no podemos saber qué emoción concreta activará deter-

minado pensamiento, sí podemos decidir sobre qué pensar.

Si podemos decidir sobre qué pensar, somos nosotros mismos, con nuestros pensamientos, quienes alimentamos, debilitamos o damos muerte a nuestros pensamientos. Por ello sería muy efectivo que negros y negras se propongan enfrentar el racismo con pensamientos positivos: el optimismo, la perseverancia y, algo de suma importancia, la seguridad en ellos mismos. Esto requiere, como respuesta al ataque, la distancia y el silencio como expresiones de dignidad, acompañados de la debida gestualidad frente al adversario.

Claro que la seguridad se forma desde la cuna. Que el niño se identifique y se sienta feliz consigo mismo es crucial para la seguridad de toda persona. Hay que tener presente que «un niño infeliz consigo mismo, tiene muy pocas posibilidades de aprovechar las oportunidades que le ofrezca el mundo»².

Y ¿cuál es la piedra angular de la inteligencia emocional? Aquella enseñanza del filósofo de la antigüedad, Sócrates, que nos decía: «Conócete a ti mismo». En términos psicológicos quiere decir: darse cuenta de los propios sentimientos en el mismo momento en que estos sobrevienen.

Rapásemos cuáles son las características de la inteligencia emocional, en contraste con el real o supuesto repertorio de actitudes adjudicados a negros y negras en Cuba.

Primero, la capacidad para motivarnos nosotros mismos, que implica que el negro o la negra no pueden dejarse impresionar frente a la supuesta y vendida superioridad del blanco para algunas tareas de la vida.

Segundo, perseverar en el empeño, a pesar de las posibles frustraciones. ¿Cuántas veces el negro no abandona un empeño sólo porque otro le hace ver que su capacidad no le alcanza?

Tercero, controlar los impulsos. La violencia conque negros y negras responden a la humillación profundiza el estereotipo, construido por siglos, de que sólo están capacitados para el ejercicio brutal del cuerpo y la mente.

Cuarto, diferir las gratificaciones. La idea de que negros y negras no están hechos para capitalizar, porque no son capaces del ahorro, parece tener explicación en la imagen falsa de personas dedicadas sólo a la fiesta, la erótica y la luxuria.

Quinto, regular los estados de ánimo. De la risa a la ira frente a la humillación es un tránsito que no permite el equilibrio emocional, y es preciso hacer frente a los obstáculos de la convivencia y a la aceptación o no por los demás.

Sexto, y muy relacionado con el anterior, evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales, es decir: que los prejuicios acumulados frente a los demás no debe conllevar a hacer juicios sin distinción. La conclusión fácil de que todos los blancos son iguales, cuando se trata de racismo, es resultado de la angustia como interferencia.

Y séptimo, empatizar y confiar en los demás. Quizá es lo más difícil, pero es lo más necesario para desbaratar los esquemas racistas que se reproducen.

Todo lo anterior es más fácil de teorizar que de llevar a la práctica. De ahí la importancia de comenzar en las comunidades y en las escuelas, desde la más temprana edad. Sin embargo, haciendo el corte de actitudes en la edad madura, es posible recuperar la inteligencia emocional para combatir al racismo ejerciendo la dignidad y la autoestima. Es bueno tener presente que la inteligencia emocional puede resultar tan decisiva y, en ocasiones más, que el coeficiente intelectual.

El psicólogo Howard Gardner (Facultad de Pedagogía de Harvard) trata en su libro *Frames of Mind* las distintas variedades de inteligencias, entre las que destaca dos «inteligencias personales». Una es la inteligencia interpersonal (propia de un gran terapeuta como Carl Rogers, o de un líder de fama mundial como Martin Luther King Jr) y otra la inteligencia «intrapsíquica», que va desde las brillantes intuiciones de Sigmund Freud hasta la satisfacción interna que cualquiera de nosotros experimenta cuando nuestra vida se halla en armonía con nuestros sentimientos³.

Y dentro de las habilidades propias de la inteligencia interpersonal (liderazgo, aptitud para establecer relaciones y mantener las amistades, capacidad para solucionar conflictos y habilidad para el análisis social) cabe distinguir, en el asunto que estamos tratando, la habilidad para solucionar conflictos, que es esencial para responder a las actitudes racistas sin generar o acumular violencias inapropiadas.

Gardner nos brinda una breve definición de la inteligencias intrapersonal: «Habilidad correlativa (vuelta hacia el interior) que nos permite configurar una imagen exacta y verdadera de nosotros mismos y que nos hace capaces de utilizar esa imagen para actuar en la vida de un modo más eficaz»⁴.

Otro tema crucial para la cabal comprensión y aplicación de la inteligencia emocional es la necesidad de una «imagen exacta y verdadera», que nos lleva directo a la cuestión básica de la identidad.

Varios términos con una misma raíz latina (*identitas*, de *idem*, lo mismo, idéntico,

identificación, identificar, identidad) refieren el concepto de identidad a dos significados básicos: absoluta igualdad o mismidad: «esto es idéntico a aquello»; y distintividad que presupone consistencia y continuidad a lo largo del tiempo: «esto es diferente de aquello». Así, la noción de identidad establece dos relaciones de comparación posibles entre personas o cosas: similitud y diferencia⁵.

En términos psicológicos, identidad es tener conciencia de uno mismo y de la diferencia con los otros. Y esto nos da entendimiento para comprender que tal identidad, traducida como conocimiento de sí, surte un poderoso efecto sobre los sentimientos negativos intensos, evitándonos que quedemos sometidos a su influjo y proporcionándonos la oportunidad de liberarnos de ellos.

Las personas conscientes de sí mismas son personas cuya claridad emocional impregna todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; personas psicológicamente sanas, que tienden a tener una visión positiva de la vida; personas que, cuando caen en un estado de ánimo negativo, no le dan vueltas obsesivamente y, en consecuencia, no tardan en salir de él. Son personas que controlan sus emociones.

E independientemente de la diferencia lógica entre ser consciente de los sentimientos e intentar transformarlos, se ha descubierto que, para todo propósito práctico, ambas cuestiones van de la mano y que «tomar conciencia de un estado de ánimo negativo conlleva también el intento de desembarazarnos de él»⁶.

Es necesario desarrollar en los negros y las negras de nuestras comunidades la capacidad de reafrontar los contratiempos emocionales de la vida. En la Grecia clásica se utilizaba un término para referirse a esta virtud:

sofrosyne, traducido como «el cuidado y la inteligencia en el gobierno de la propia vida». Los romanos y la iglesia cristiana primitiva, por su parte, la denominaban templanzia (templanza), que no es otra cosa que la contención del exceso emocional.

El objetivo de la templanza no es la represión de las emociones, sino el equilibrio, porque cada sentimiento es válido y tiene su propio valor y significado⁷. Aristóteles apuntaba que ese objetivo consiste en albergar la emoción apropiada, un tipo de sentimiento que se halle en consonancia con las circunstancias. Si reprimimos nuestras emociones, esto conllevaría al embotamiento y a la apatía; mientras que su expresión desenfrenada puede convertirse en patologías tales como depresión postrada, ansiedad aguda, cólera desmesurada o agitación maniaca.

La clave para mantener nuestro bienestar emocional radica en tener en jaque a las emociones angustiosas. No quiere decir que siempre vamos a estar felices, sino que, a pesar de las angustias, sufrimientos, visitudes, obstáculos, frustraciones y otros avatares de la vida, encontraremos siempre una vía para la solución del problema.

De manera que cuando un negro o una negra se sienten rechazados, despreciados, discriminados o con baja autoestima (esto último se puede ver siempre a través del ejercicio de la violencia), lo más recomendable es aprender el arte de calmarse uno mismo. Esta habilidad vital se considera fundamental entre los recursos psicológicos⁸.

Mi enfoque psicológico no debe entenderse como aproximación psicologista. En el racismo, fundamentalmente en el racismo, actúan fuertes componentes sociológicos, culturales y políticos que lo determinan quizás en mayor grado. Sin embargo, la ruptura con estos componentes exigen un esfuerzo psicológico que vaya contribuyendo a des-

prestigiar al racismo por desenfado. Si la sonrisa disipa muchas situaciones difíciles, la inteligencia emocional puede disipar más de un prejuicio, mostrándonos maduros. Esto vale para todas las personas en situaciones de alta complejidad social, como son aquellas de las sociedades plurales donde el racismo parece inevitable.

El trabajo de empoderamiento ciudadano no sólo comprende dotar a negras y negros del poder político y del poder jurídico, sino también del poder que se adquiere sobre los demás mediante el ejercicio del control sobre sus más justificadas pasiones: eso se llama inteligencia emocional.

Notas:

- 1- Goleman, Daniel. *Inteligencia Emocional* (Barcelona: Editorial Anagrama, 1999): 302.
- 2- *Ibidem*, 113.
- 3- *Ibidem*, 71 s.
- 4- Gardner, Howard. *Multiple Intelligences* (New York: New York Review of Books, 2001): 9.
- 5- De la Torre Molina, Carolina. *Las identidades: una mirada desde la Psicología* (La Habana: Editorial Ruth Casa. Instituto de investigación cultural Juan Marinello, 2003): 53.
- 6- Goleman, Daniel. Ob cit , 87.
- 7- *Ibidem*, 100.
- 8- *Ibidem*, 102.