

¿Es posible multiplicar el poder de la mente?
**Parte VI. Inteligencia espiritual. Compréndete a ti mismo
y a los demás**

Dr. Sergio Teijero Páez
Consultor y analista independiente
Profesor e Investigador Asociado
Universidad Central de Venezuela
steijero@gmail.com/04166335561

“La inteligencia espiritual es primordial; la que nos permite afrontar y resolver problemas de significados y valores, ver nuestra vida en un contexto más amplio y significativo y al mismo tiempo determinar qué acción o camino es más valioso para nuestra vida. Está en todo nuestro Ser, como una totalidad trabajando de manera armónica con la inteligencia racional y la emocional”

Danah Zohar e Ian Marshall

Los seres humanos somos esencialmente espirituales nos dicen Zohar y Marshall (2001), porque sentimos la necesidad de preguntarnos cuestiones fundamentales» o sustanciales como: ¿por qué nací?, ¿cuál es el significado de mi vida?, ¿por qué debo seguir adelante cuando me siento cansado, deprimido o frustrado?, ¿qué hace que todo esto valga la pena?. Es la que nos empuja y define un deseo específicamente humano de hallar sentido y valor a lo que hacemos y experimentamos. “Deseamos ver nuestras vidas en un contexto más amplio y significativo, se trate de una familia, la comunidad, un club de fútbol, el trabajo de nuestra vida, nuestro marco religioso o el mismo universo” (p.20). Deseamos algo a que podamos aspirar, algo que nos lleve más allá de nosotros mismos y del presente, algo que nos proporcione valor a nosotros mismos y a lo que hacemos. Algunos antropólogos y neurobiólogos entienden que este deseo de significado y el valor evolutivo que confiere es lo que hizo bajar a los hombres de los árboles hace dos millones de años. “La necesidad de que las cosas tuvieran sentido, dicen, dio paso a la imaginación simbólica, a la evolución del lenguaje y al extraordinario crecimiento del cerebro humano” (p.20).



Los seres humanos sentimos compasión por los demás. Buzan (2008), afirma que la compasión es expresar comprensión e interés por los demás en pensamiento y acción “Es llegar a los demás con espíritu de amor y de respeto. Una persona espiritualmente inteligente y compasiva estará comprometida con los demás y se responsabilizará de ayudarles” (p.75). La primera persona con la que has de ser compasiva es contigo mismo y responsabilizarte en todo lo que puedes ser.

“La razón primordial para unir las energías dualistas de nuestras relaciones es aprender a honrarnos mutuamente. Gran partes del modo en que respondemos a los retos internos viene determinado por cómo nos respondemos a nosotros mismos. además de todas las relaciones que tenemos con las personas, también hemos de crear una relación sana y buena con nosotros mismos”

Carolyn Myss



Ahora bien, antes de continuar hacia el encuentro con los beneficios que aporta la compasión a los seres humanos de la mano con los planteamientos del maestro Buzan, vamos a analizar cómo conocernos, comprendernos, comprender a los demás y ser capaces de tratarnos cada vez mejor al igual que a nuestro prójimo, a los animales y a las cosas que forman parte de nuestro mundo.

“Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”.

Alejandro Magno

Primero concéctate a ti mismo a través del autoconocimiento y la inteligencia interpersonal

A través del autoconocimiento aprendemos a desenvolvernó con eficacia en la vida y a saber afrontar nuestro día a día de manera óptima. Saber cómo somos, qué sentimos o qué metas queremos alcanzar son capacidades que se asocian a la inteligencia interpersonal. Tener inteligencia interpersonal significa entender quiénes somos, saber identificar nuestras emociones y actuar en consecuencia. Definida según el modelo de inteligencias múltiples planteado por Howard Gardner, nos permite comprender a los demás y comunicarnos con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades. Incluye la capacidad para establecer y mantener relaciones sociales y para asumir diversos roles dentro de grupos. Habilidades que nos permiten regular nuestro comportamiento, resolver problemas de modo eficaz y tomar decisiones.



Por su parte, para el Dr. Teijero el autoconocimiento es conocimiento de uno mismo, es aprender a identificar nuestras capacidades, pero también nuestras limitaciones. Esto nos ayuda a planificar metas de manera realista para evitar frustraciones futuras. Las personas dotadas de inteligencia interpersonal saben dominar sus emociones y adecuarlas a las circunstancias. Para potenciar tu inteligencia interpersonal debes aprender a controlar tus emociones. Sin embargo, controlar no significa no sentir, sino saber cómo actuar ante esa emoción o sentimiento. También puedes aprender a identificar las emociones negativas para transformarlas en positivas. Cuando te sientes molesto, analiza el motivo que te hace

estar así e intenta reconducirlo. Una forma es reírte de alguna cosa insignificante, así transformarás lo negativo en positivo. Además, puedes intentar viajar por tu interior, acéptate a ti mismo y te conocerás mejor. Este es el principio del autoconocimiento. Puedes hacer una lista de tus virtudes y otra de tus defectos. Pídele a alguien cercano que haga lo mismo para conocer qué imagen tiene de ti. Compara ambas listas e intenta mejorar aquello que no te guste.



Ahora, compréndete a ti mismo y después a los demás

No hay manera de que puedas hacer cambiar a las personas difíciles para que, de pronto, sean agradables y receptivas. Ese cambio sólo se produce cuando las personas interesadas lo desean y trabajan para conseguirlo. De modo que, si usted no puede cambiarlas, lo único que puede hacer es cambiar su forma de reaccionar frente a ellas. Por ello, en vez de molestarse aprenda a comunicarse y transmítales buenas reacciones para que ellas intenten hacer lo mismo. Toda comunicación se basa en la reacción y en la respuesta a esa reacción. Recuerde que para Riveiro (1997a), la vida es como un eco, si a usted no lo gusta lo que recibe de los demás, preste atención a lo que usted mismo emite.



Gente que no comprende

que jugar con los sentimientos de los demás no es deporte olímpico.

La comunicación según Riveiro (1997a), es la más básica y vital de todas las necesidades después de la supervivencia física. La comunicación interpersonal ha servido a lo largo de la historia, para que los seres humanos se entiendan, conversen consigo mismo y cooperen. Sin embargo, esto no basta para una buena comunicación. “Para que el conocimiento no permanezca en el fondo del océano de la mente, lo que realmente importa es la capacidad de transmitir nuestros mensajes, nuestros pensamientos y sentimientos” (p.11).



La comunicación según Riveiro (1997a), no sólo se establece con palabras, realmente ellas representan sólo el 7 por ciento de la capacidad que tienen las personas en influir en los demás. Para comunicarse correctamente se necesita, antes de pronunciar cualquier palabra, formar una estructura de pensamientos que dé más poder a la comunicación. Se requiere del tono de voz y el lenguaje corporal

La voz humana consiste en un sonido emitido por una persona mediante el uso de las cuerdas vocales, lo cual le permite cantar, reír, llorar, gritar, entre otras. Para ello, los pulmones deben producir un flujo de aire adecuado para que las cuerdas vocales vibren. Las cuerdas vocales son una estructura vibradora, que realizan un ajuste fino de tono y timbre. De igual forma, los articuladores (tracto vocal) consisten en lengua, paladar, labios, entre otras que articulan y filtran el sonido. Las cuerdas vocales, en combinación con los articuladores, son capaces de producir grandes rangos de sonidos. El tono de la voz se puede modular para mostrar emociones tales como la molestia, la sorpresa, la alegría. Todos ellos constituyen factores importantes para lograr una buena comunicación.



Una verdadera comunicación se logra cuando utilizamos la palabra, un adecuado tono de voz y el lenguaje corporal que se ajusta a lo que queremos transmitir. Para Riveiro (1997a), cualquier persona puede ser un buen comunicador. El buen comunicador entra en sintonía con la otra persona, establece una comunicación plena y crea una conexión perfecta, al extremo que no se da cuenta del tiempo que transcurre. Además, el buen comunicador es capaz de respirar al mismo tiempo que la otra persona logrando una simetría corporal que se comporta como un espejo. “La comunicación es como una danza. Cuando las dos personas adoptan la misma postura, comienzan a pensar de la misma forma, y la sintonía es absoluta” (p.67).

En síntesis, si usted cambia sus propias reacciones, tanto internas como externas, logrará que las personas más difíciles reacciones de forma diferente. Gritar no es una buena forma de manejar situaciones ni siquiera con la familia. Recuerde que cada uno reacciona de una forma diferente con las personas problemáticas, porque todos partimos de un punto de vista distintos. No hay dos personas que se vean a sí mismas de la misma manera, una puede estar calmada y serena, otra demasiado segura de sí misma, mientras que otra puede padecer de baja autoestima. Usted puede determinar cuando una persona posee buena o mala autoestima. Según Riveiro (1997b), una persona con buena autoestima es ambiciosa sin ser codiciosa, poderosa sin ser opresora, auto afirmativa sin ser agresiva e inteligente sin ser pedante.



Es fácil sentirse herido, desvalorizado y desmoralizado por las palabras y las acciones de los demás; de hecho, eso es lo que pretenden y lo que les otorgan poder a estas acciones. Sin embargo, si usted permite que lo hieran está dejando que le ganen y eso no es bueno ni para usted ni para la persona que lo ataca. La forma de superar las dificultades que van surgiendo es ser más inteligente que esas personas e influir en sus respuestas, lo cual se puede hacer sin que la otra persona ni siquiera se percate de ello.

10 formas de tratarse a uno mismo que nos harán sentirnos mejor.

Nos fijamos mucho en cómo nos tratan los demás o inclusive en cómo nosotros los tratamos a ellos, pero poco nos encaminamos en mejorar la manera que nos tratamos a nosotros mismos. Si cada persona mejorara la manera como se trata, nos trataríamos mejor entre todos, pues ya sabemos lo que merecemos, nos lo damos, lo recibimos y lo damos a los demás. Cuevas (2014), recomienda 10 formas para tratarse uno mismo que nos harían sentirnos mejor e incluso hacer sentir mejor a los demás, estas formas son:

1. **Deja de exigirte tanto.** Ten paciencia, los seres humanos evolucionan de forma paulatina. Se trata de un proceso que no ocurre de un día para otro.
2. **Hazte tu propia prioridad.** Deja de cargarte de responsabilidades que no te tocan. Hazte tu prioridad y haz lo que necesitas hacer por ti mismo primero. Luego podrás compartir ese amor que traes dentro con otros.
3. **Háblate bonito.** La manera como te hablas es crucial para mejorar tu autoestima y satisfacción personal, si te hablas con groserías, te insultas, te regañas y te reprimes, los demás harán lo mismo contigo y terminarás sintiéndote mal.



desmotivacioneses

Sentirse bien con uno mismo

no tiene precio, pero hace que tu valor aumente

4. **Cuídate de no pasarte en las cosas que hacer.** No sobrepases tus horas de trabajo, la comida, el alcohol o la diversión, todo exceso genera un desequilibrio interior y el desequilibrio no es bueno para tu salud mental y emocional.
5. **Espera lo mejor de ti.** Si tu desconfías de ti mismo, crees que no eres capaz, que siempre estarás en una situación que no puedes vencer, porque te has demostrado mil veces que no puedes y abandonas tu propia realidad, entonces, te estarás generando esa misma realidad que no quieres tener. Ten fe en ti, confía en que sí puedes y empízate a generar esa nueva realidad. Espera siempre lo mejor de ti y terminarás convirtiéndote en quien realmente quieres ser.

6. **Ten detalles contigo mismo.** Nadie mejor que tú sabes lo que te gusta. Quizás en vez de estar tan abrumando siempre debes regalarte un detalle que implique descansar, unas buenas vacaciones en la playa o un recorrido por los lugares más hermoso de tu país o algún país extranjero. Ten detalles contigo como los tendrías con tu pareja o familiares cercanos y entonces, te convertirás en la persona que más amas tu propia vida y la de los demás.



7. **Abandona la guerra interior.** No te sigas reclamando y culpando a ti mismo. No hables de más, piensa, medita lo que vas a decir, aprende a perdonarte y a sentir compasión por ti mismo. Trata de comprender por qué actúas como lo haces, déjate llevar con empatía a algún lugar donde te sientas en paz contigo, pero siempre en paz, nunca desde la lucha.
8. **Olvídate de la prisa.** La prisa nos pone en un estado de alerta y activación de nuestro sistema nervioso, provocando que un tiempo después estés agotado y estresado. Olvídate de la prisa y organiza tu tiempo, aprende a tenerte paciencia.
9. **Ama tu cuerpo.** La manera que tratas tu cuerpo es un distintivo perfecto de que tanto te quieres. Si pasas todo el tiempo criticando tu cuerpo, significa que aún te falta por aprender a amarte a ti mismo tal y como eres. Sea como sea tu cuerpo, acéptalo, busca y encuentra su propia belleza y perfección.
10. **Acepta tus sentimientos.** Siéntete un verdadero ser humano. Deja de maldecirte, llorar y sentir enojo. Ahora, aprecia como tu cuerpo lo asimila y reacciona, canalízalo y descubre la nueva información que el universo presenta para ti.

Ahora, Buzan nos confirma los beneficios de la compasión

Para Buzan (2008), una persona compasiva es aquella que se identifica con el dolor de los demás, actúa entre los pobres, los enfermos, las personas que sufren de la indigencia. Aquellas personas que realizan trabajo social voluntario para ayudar a las

personas que más lo necesitan, los que no tienen hogar, los que sufren de alguna enfermedad incurable. Esos que actúan a favor de los más necesitados.



Ahora que ya conoces la naturaleza de la compasión para con los demás puedes realizar el siguiente ejercicio espiritual (Buzan, 2008):

1. **Muestra compasión.** Al llevarte bien con tus semejantes y sentir compasión por ellos. En toda interacción que tengas con otro ser humano trata de ofrecer una sonrisa para que ambos se sientan realizados.
2. **Ejercicio para ser único.** Reúnete con algunos amigos y ofréceles un juego donde cada uno debe colocar en el centro de un corazón la palabra comprensión, para que del corazón irradien 10 ramas orgánicas curvas parecidas a las ramas de un árbol. En las 10 ramas centrales escriban las 10 primeras palabras que se le ocurra a cada cual cuando pienses en la palabra comprensión. Cuando hayan terminado las palabras compara tus resultados con los de otras personas participantes en el juego. Verifica si alguna de las palabras que colocaste coincide con: escuchar, tolerancia, empatía, atención, simpatía, sinceridad, entre otras. Esto te permitirá comprobar que eres un individuo maravillosamente único.
3. **Ten compasión por tus hermanos humanos.** Valora en todas las situaciones por qué las personas actúan de la manera que lo hacen. Trata de ponerte siempre en el lugar de la otra persona. Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti, esto te ayudará a comprender el punto de vista de las otras personas y dar muestras de comprensión y compasión por ellas.



4. **Actúa desinteresadamente.** No tengas expectativas respecto a la respuesta que vas a recibir cuando das aprecio o eres comprensivo con otra persona. Da sin pensar en tu propio beneficio. Mantente abierto a la reacción de la otra persona, de lo contrario puedes sufrir un importante desengaño.
5. **Promueve la amabilidad entre las personas que conoces.** Únete a personas que estén practicando una cadena de favores en bien de los más necesitados.
6. **Coopera con otros.** La compasión se corresponde con una actitud de cooperación. Cooperar con las personas que te rodean. Extiende tu mano para ayudar a quien puedas y trabaja en metas comunes con personas afines.
7. **Respetar a tus hermanos humanos.** No supongas cosas sobre las personas, simplemente pídeles que te cuenten los aspectos más significativos de sus vidas, descubre sus metas y creencias Ayúdalos a lograrlas. No juzgues, sino descubre admira, respeta y disfruta.
8. **Descubre tu lado oscuro.** Piensa en una persona de tu vida que te resulte especialmente molesta. Piensa que puede ser el reflejo del lado oscuro de tu vida y aprende de la experiencia. Recuerda, errar es de humano, perdonar es divino.
9. **Juega a la imaginación.** Imagina que personas allegadas a ti contra las que luchas o amas no están separadas, sino forman parte de ti. Observa como esto puede cambiar tu percepción, sentimientos y acciones tanto en una como en las otras. Este juego es particularmente interesante en tu relación amor-odio, alumno-profesor, jefe-trabajador, entre otras.
10. **Confía en tus hermanos humanos.** Es mucho más bonito e interesante confiar en tus semejantes que no hacerlo. Existe un viejo proverbio que dice: siempre hay tiempo para desconfiar.

Ahora, para cerrar esta Parte VI repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008):

- Cada día soy más compasivo y comprensivo conmigo mismo y me centro en el desarrollo de mi inteligencia espiritual.
- Como cada día soy capaz de comprender más a los demás, tengo más capacidad para perdonar y ser tolerante.
- Mi profundización en la comprensión del milagro y la complejidad de los demás, le permite a mi mente ser más flexible y estar más abierta.
- Siempre me estoy esforzando por tratar a los demás como me gustaría que me trataran a mí.

Fuentes consultadas

Buzan, T. (2008). *El poder de la Inteligencia Espiritual. 10 formas de despertar tu genio espiritual*. Madrid: Ediciones URANO, S.A.

Cuevas, F. (2014). *Las 10 formas de tratarte a ti mismo que te harían sentirte mejor*. México D.F.: Desansiedad.

Millman, D. *Inteligencia Espiritual. La ruta del aprendizaje. Por una Venezuela mejor*. Caracas

Riveiro, L. (1997a). *La comunicación eficaz*. Madrid: URANO

Riveiro, L. (1997b). *Aumente su autoestima*. Madrid: URANO

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. *Inteligencia espiritual*. Primer artículo de la serie *Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias*. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. *Inteligencia espiritual*. Parte II. *Espíritu, espiritualidad e inteligencia espiritual*. Segundo artículo de la serie *Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias*. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. *Inteligencia espiritual*. Parte III. *En busca de una visión global de la vida*. Tercer artículo de la serie *Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias*. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. *Inteligencia espiritual*. Parte IV. *Los valores espirituales del ser humano*. Cuarto artículo de la serie *Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias*. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. *Inteligencia espiritual*. Parte V. *Visión y propósito de vida de los seres humanos*. Quinto artículo de la serie *Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias*. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Zohar, D y Marshall, I. (2001). *Inteligencia Espiritual. La inteligencia que permite ser creativo, tener valores y fe*. Barcelona: Plaza & Janés Editores S.A.