

Inteligencia Social y PNL

“La finalidad de la Comunicación es dejar a la otra persona mejor que te la encontraste”. (Principio de la PNL)

Hablar de **Comunicación Eficaz con PNL** es hablar de mantener una actitud orientada hacia el bienestar de las personas, empezando por la manera en que uno se habla y se trata a sí mismo. Así es como vamos desarrollando la **Inteligencia Social**, habilidad innata de todos los seres humanos que supone que en sí misma un gran reto porque, como todas las demás habilidades, requiere ser pulida constantemente en la medida que nos relacionamos con el mundo que nos rodea, lo que nos hace madurar emocional e intelectualmente.

Todo lo contrario es lo que pudiéramos llamar la **Comunicación Tóxica**, entendida también como vírica o violenta, que, vista de cerca, se basa principalmente en los Juegos Psicológicos (Eric Berne, 1954) donde se turnan el poder de manipulación y sometimiento entre tres roles intercambiables que se dan en las interacciones: el **quejumbroso** (actitud de minusvalía y víctima), el **acusador** (perseguidor de culpas) y el **justificador** (salvador o rescatador).

Para bailar el tango se precisan dos. (Popular)

Generalmente las personas utilizan los JJ.PP. para conseguir lo que quieren y no se atreven a pedirlo abiertamente. Son los hilos que entretejen un enmarañado modelo de comunicación en el que presumiblemente alguien tiene que "perder" para ganar el otro, más propio en un ring de boxeo donde el que más fuerte golpea más aplausos recibe que en el contexto de agraciarse la confianza y el afecto de las personas. ¿Qué sentido tiene el que tú tengas que perder para que yo gane?, ¿Qué es lo que se gana y qué es lo que se pierde, realmente?, y, en cuyo caso ¿Cuánto tiempo tarda en aparecer el resentimiento cuando anteriormente se han recibido un trato humillante?, de pronto la víctima se convierte en vengador y vuelta a empezar.

Llegado a este punto uno ya puede apreciar el poder destructivo de estos juegucitos que se basan en tres características que los definen: una es que se aprenden en el mismo núcleo familiar, perpetuándose al ir pasando de generación en generación. La segunda es que son inconscientes, lo que facilita el que uno pueda verse enredado en alguno de ellos en más ocasiones de lo que deseara. Y la tercera es que ninguno de los jugadores gana, todos pierden. Todas ellas van generando pensamientos, sentimientos y comportamientos víricos que contaminan cualquier relación por mucho y bueno que prometiera en un su inicio.

La **Inteligencia Social** es un patrimonio natural del ser humano que vale la pena cuidar, requiere aprender sobre uno mismo y sobre los demás para ir detectando ciertos patrones:

Cuando señalas con un dedo al otro, tres te señalan a ti. (Popular)

- a) Las personas que viven encontrando siempre **culpables**, señalando los errores ajenos sin saber ver los propios, incapaces de una autoevaluación y autocrítica honestas que les permita cambiar el rumbo hacia una actitud más acertada.

*La queja es como una mecedora,
te entretiene pero no te lleva a ningún lado (Popular)*

- b) Otras encuentran en la **queja** un instrumento de minusvalía muy útil que le aporta la atención y la complacencia de los otros, evitando de ese modo el riesgo que supone salir de su zona de confort.

*En comunicación no hay errores,
sólo resultados (Presupuesto de la PNL)*

- c) Y por último también están aquellas personas que viven los errores (propios y ajenos) como "defectos" que hay que "disculpar", hay que **justificar**, viven en el afán de rescatar a todo el mundo de sus propios "defectos" y se generan en sí mismas la necesidad de sentirse necesitadas.

*“Trata a un hambre como lo que es y lo seguirá siendo.
Trátalo como puede llegar a ser y lo será” (Aldoux Housley)*

Todos hemos transitado a través de estos juegos a lo largo y ancho de nuestra vida, (muchos todavía andan enredados en ellos, incluso los hay que no se desenredan nunca), y corremos el peligro de contribuir a perpetuarlos a menos que tomemos conciencia de ellos y nos disciplinemos en conseguir resultados más satisfactorios. La PNL nos enseña a cómo estar atentos a ciertas señales víricas y nos muestra las estrategias y habilidades para que las interacciones fluyan amable y respetuosamente, ya que nuestra salud emocional depende en gran parte de ello.

En el caso de que se quisiera cultivar la **Inteligencia Social** podría resultar muy útil ser consciente de ello y activar los antídotos para neutralizar dichos virus. Para ello propongo, por caso:

- a) Evitan apelar a la **culpa** para reconducir cualquier situación escabrosa o incómoda, ya está más que comprobado que, además de ser poco útil, puesto que no aporta soluciones desde **ganar/ganar**, genera una actitud de menosprecio por el otro que, tal vez y en otra ocasión, más adelante, se pudiera necesitar de su colaboración en futuros proyectos. Por otro lado, mientras nos enredamos en culpar a alguien estamos desviándonos del propósito inicial, de hecho muchas persona la utilizan para escabullirse de la propia responsabilidad, por lo que cabe considerar que el antivirus para la culpa pudiera ser la **responsabilidad**, dicese "**habilidad de respuesta**". Y puesto que la culpa también fomenta la mezquindad, quizás fuera conveniente agregar una pizca de **generosidad** que promueve el apadrinamiento.
- b) Vigilar la tendencia habitual de **quejarse**. Uno no suele quejarse de la abundancia sino de lo que carece, cuando más se queja uno más sentimiento de carencia se genera. Y mientras se está orientado en las dificultades o problemas uno se va desenfoca de las posibles soluciones. Me atrevo a decir que el antivirus para la queja bien podría ser la **gratitud**. Agradecer lo que se ha logrado en lugar de quejarse por lo que todavía no se ha conseguido, es la clave para mantenerse en el camino correcto hacia nuestros objetivos, los logros generan nuevos logros, y tomar conciencia de ellos es la clave para dar sentido a la propia existencia.
- c) Prescindir de la **justificación**. La justificación es la aliada perfecta para vivir en una nube de autoengaño, quizá se piense desacertadamente que justificando los errores éstos se desvanecen

por sí mismos al tiempo que se trata de evitar las críticas ajenas y conseguir ser aceptado. Conviene estar atento a cuando uno siente la necesidad de dar explicaciones, es como lanzar una cortina de humo, nos impide ver en qué punto se encuentra el proceso que precisa ser resuelto y enredarse en justificaciones no facilita las cosas. También cuando salimos al rescate de otros, tratando de excusar sus conductas, conseguimos dos efectos poco ventajosos, por un lado con nuestra intervención nos arriesgamos a que el comportamiento errado del otro quede reafirmado y por otro lado también fuera posible el infravalorar su capacidad de resolver por sí mismo. Podríamos decir, entonces, que el antivirus para la justificación es la **aceptación** de lo que se ha producido como consecuencia del equívoco y reemprender la acción para reajustarlo y reconducirlo de nuevo.

Se actúa con **Inteligencia Social** cuando se sabe escuchar, cuando se deja la crítica, la justificación y la culpa a un lado, y se está dispuesto a aprender tanto de los errores del otro como de los propios. Se trata, pues, de la habilidad que nos permite tener en cuenta al otro y no guiarnos solamente por nuestro interés personal; es la que disminuye nuestro afán de poder, la que nos hace más solidarios y la que nos hace más fácil la integración a un grupo.

Considero que cualquier momento es el mejor para que revisemos nuestro modelo de pensar sobre qué cosas valdría la pena reorganizar en nuestro bagaje social que nos proporcione una creciente satisfacción en nuestra vida de relación. Plantearse honestamente qué mensaje estamos transmitiendo para los resultados que estamos obteniendo y, sobre todo, cuán felices nos hace nuestra manera actual de estar en el mundo. Alguien dijo que no ser feliz es una disfunción de la mente, entendamos, pues, que todas las personas tenemos el derecho y la obligación de encontrar la manera de serlo, derecho para disfrutarlo y obligación porque somos mensaje para los demás. Entender que es aquí y ahora cuando más precisamos conectar con nuestros más elevadas aspiraciones de vivir una vida que valga la pena ser vivida, revisando nuestros objetivos y enfocándonos en ellos, compartiéndolos con aquellos aliados, amigos y colaboradores que nos están ayudando a alcanzarlos. Ahora más que nunca precisamos contactar con lo que podemos aportar a este mundo que va cambiando tan vertiginosamente que nos empuja a adoptar nuevos recursos para poder navegar en él y disfrutar en el intento.

La formación de **PNL** brinda los ingredientes específicos para el desarrollo de la **Inteligencia Social** que va más allá de las elementales habilidades sociales, abre un mundo de posibilidades, no solo para detectar los comportamientos tóxicos y virus mentales a los que estamos expuestos cotidianamente, sino a vacunarse definitivamente contra ellos. Tú mismo.

María A. Clavel Álvaro- Socia Didacta (ACCU/0058)
L'Escola de Vida® www.escoladevida.com

Bibliografía: "*Juegos en que participamos*", Eric Berne, Ed. Integral. "*Inteligencia Social*" Karl Albrecht, Ed. Zeta bolsillo. "*Elimina tus Virus Mentales*", Donald Lofland, Ed. Urano.

Filmografía: "*Amistades Peligrosas*", Stephen Frears (1988). "*Cadena Perpetua*", Frank Darabont (1994) "*La noche de los cristales rotos*" Wolfgang Petersen (1991) "*Durmiendo con el enemigo*" Joseph Ruben (1991).