

Daniel Goleman posa el focus en l'atenció



Carles Montpart Tura

Amb un retard de més de quatre mesos respecte de la seva publicació en castellà —fet que comença a ser tristament habitual—, a finals del passat mes de març va arribar finalment a les llibreries la traducció catalana del darrer llibre de Daniel Goleman, *Focus* (Editorial Kairós, 2014). Es tracta d'una obra més del conegut psicòleg nord-americà, que en aquest cas centra la seva anàlisi en la gran importància que té la capacitat d'atenció de les persones per assolir un millor desenvolupament de la seva vida personal, social i professional.

El divulgador de la intel·ligència emocional

Daniel Goleman (Stockton, Califòrnia, 1947) va començar a ser mundialment conegut arran de la publicació l'any 1995 d'*Intel·ligència emocional* (Kairós, 2009), un llibre que es va convertir en un autèntic best-seller internacional i que a hores d'ara porta més de cinc milions d'exemplars venuts en traduccions a més de 40 llengües. A partir de les més recents investigacions en neurociència afectiva, que fins aleshores no havien sortit dels reduïts acadèmics més especialitzats, Goleman va escriure un apassionant llibre de divulgació científica en què posava en entredit la capacitat dels tests d'intel·ligència tradicionals per avaluar correctament la nostra capacitat de desenvolupar-nos de manera eficaç a la vida. Gràcies als resultats que les noves tècniques d'anàlisi havien fet possible —en especial els avenços en el camp de la ressonància magnètica en l'estudi del cervell en funcionament— Goleman exposava la gran importància que els sentiments en general, i més en concret les habilitats com el control dels impulsos, l'autoconsciència, la

motivació, l'empatia, la compassió o l'altruisme, tenien de cara a poder gaudir d'una vida personal i social satisfactòria i feliç. Goleman, a més, demostrava que aquest conjunt d'habilitats es podien fomentar ja des de l'escola, i que fer-ho és la millor prevenció possible per evitar futurs problemes d'addiccions, de delinqüència, de trastorns alimentaris o de la salut, de trencaments matrimonials, de males relacions laborals i de depressió. La conclusió, doncs, era que la genètica o el coeficient intel·lectual que tenim no té perquè determinar sense remei el nostre futur si som conscients i capaços de gestionar adequadament les nostres emocions.

De l'individu a la societat...

Goleman, que durant dotze anys va ser redactor científic de *The New York Times* i editor de la revista *Psychology Today*, va publicar posteriorment diversos assaigs que ampliaven o precisaven aspectes concrets desenvolupats en el seu primer llibre. En general, la tendència que hi podem trobar és un desplaçament del focus d'atenció des de l'indi-



Daniel Goleman

vidu cap a la societat, primer entesa com els cercles més propers de família, amistats o professió, i més endavant a partir d'un plantejament clarament global o planetari. Es tracta de llibres molt interessants, escrits sempre en un estil volgutament divulgatiu, amè i ple d'exemples, cosa que els fa molt llegidors, però que mai no abandonen el rigor científic en l'exposició dels fets. Un dels més importants és *Intel·ligència social* (Kairós, 2006), en què l'autor, a partir dels descobriments efectuats per la neurociència social, explica el gran impacte que tenen en les persones les seves relacions socials. L'ésser humà està programat —per dir-ho així— per connectar-se amb els altres, i el tracte diari amb els pares, fills, amics, parella o companys de feina conforma el nostre cervell i té un impacte biològic importantíssim que arriba fins i tot a influir en el nostre sistema immunològic. Goleman intenta ser el màxim de pedagògic i pràctic possible, i per tant explora tots aquells aspectes de la nostra intel·ligència social —l'empatia, la cooperació, l'altruisme— que són susceptibles de ser apresos i millorats ja des de la infantesa i que ens proporcionaran un encaix més satisfactori en el món que ens envolta. Aprofundint en aquesta visió més aplicable, l'autor també ha publicat *Inteligencia emocional en el trabajo*, escrit amb Cary Cherniss (Kairós, 2005), *La pràctica de la intel·ligència emocional* (Kairós, 2007) i *La inteligencia emocional infantil*

y juvenil, escrit amb la pedagoga Linda Lantieri (Aguilar, 2009)

...i de la societat al planeta

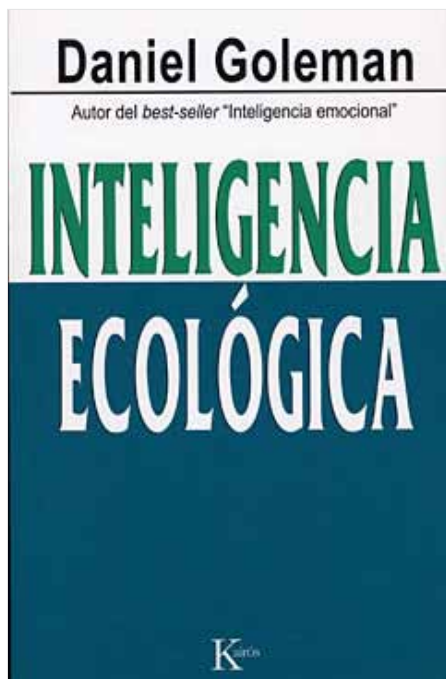
Per completar aquesta triple visió de l'enfocament emocional —personal, social i global—, Goleman va publicar l'assaig *Intel·ligència ecològica* (només hi ha la versió castellana, Kairós, 2009), en què introdueix la importància de la consciència de l'impacte ecològic de tots els nostres actes, sigui els que fem com a mers consumidors o els que duem a terme com a caps de compres d'una gran empresa. Goleman defensa el concepte de "transparència radical" en el sentit de fer aflorar totes les conseqüències que sobre el medi produeix qualsevol activitat humana. Només així serà possible que les persones, les empreses i els països adoptin decisions que afavoreixin la conservació d'un planeta seriósament amenaçat. Goleman també és autor dels llibres més recents —sense traducció al català— *El líder resonante crea más*, escrit amb Richard Boyatzis i Annie McKee, on a partir de l'anàlisi de l'estil de lideratge de més de 4.000 directius, els autors arriben a la conclusió que només una adequada gestió de les pròpies emocions i de les del grup és garantia de la direcció exitosa de qualsevol empresa; *Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional* (Ediciones B, 2013), on es recullen, reelaborats, diversos capítols



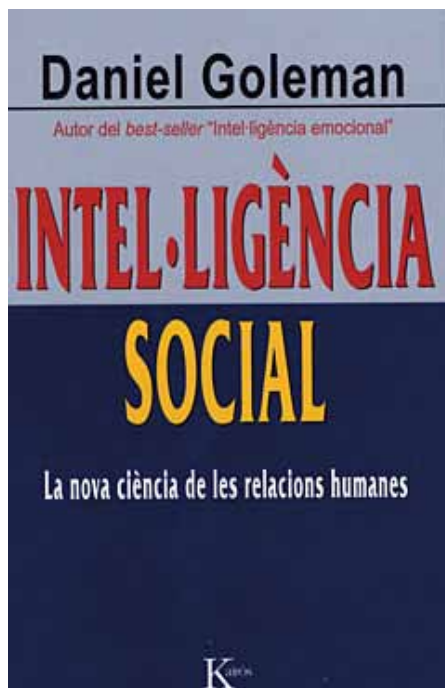
d'alguns llibres seus en què es relaciona la intel·ligència emocional amb la capacitat de liderar grups humans, especialment en l'àmbit de la direcció de les grans empreses, i *El cerebro y la inteligencia emocional. Nuevos descubrimientos* (Ediciones B, 2012), on fa un repàs de les novetats científiques relacionades amb l'estudi del cervell i les emocions.

El poder de l'atenció

En les darreres dècades és evident que el progrés i els descobriments de les diverses neurociències han propiciat un acostament entre els plantejaments sorgits de l'experimentació científica i la saviesa acumulada per diverses disciplines filosòfiques orientals — especialment pel que fa als beneficis de la meditació, pràctica habitual en moltes d'elles. Goleman també ha participat d'aquest encreuament de tradicions i és autor, per exemple, de *Emociones destructivas* (Kairós, 2003), en què l'autor presenta diversos diàlegs mantinguts amb el Dalai Lama i alguns erudits budistes, psicòlegs occidentals, neurocientífics i filòsofs per tal d'esbrinar i comprendre els mecanismes que con-



dueixen a les emocions incontrolades que sovint desemboquen en violència i autodestruïció. Pertanyen al mateix enfocament *Los caminos de la meditación* (Kairós, 1996) i *La salud emocional* (1997).



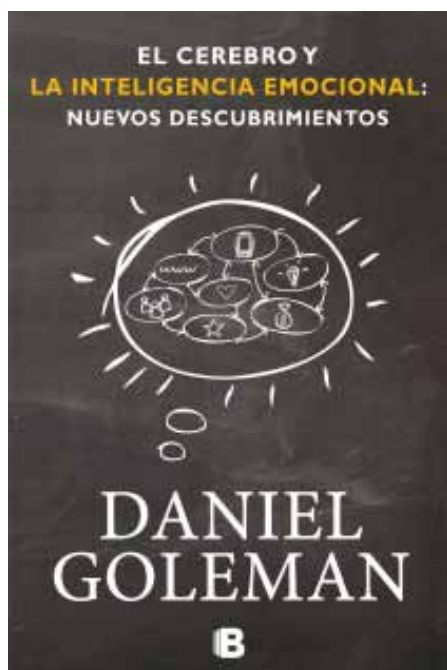
El darrer llibre de Goleman, *Focus*, analitza en detall un aspecte que preocupa especialment l'autor en relació amb el nostre comportament en la societat actual. Tant entre els joves i adolescents com entre els adults, tothom constata que cada vegada és més difícil estar concentrats en una activitat determinada. Sigui per la influència de les noves tecnologies i la saturació d'informació a què estem exposats, sigui per la inestabilitat emocional pròpia o de les nostres relacions amb els altres, la veritat és que mantenir l'atenció és una tasca cop més àrdua. Goleman analitza els mecanismes cerebrals que influeixen en aquesta capacitat mental, intenta trobar raons a aquest "desenfocament" i, finalment —a partir sobretot de recerques aportades per científics com Richard J. Davidson i divulgades

en llibres com *El perfil emocional del teu cervell* (Destino, 2012) (vegeu-ne una ressenya a Latortugaavui.com, núm.11)— procura donar alguns consells útils. La majoria dels quals, per cert, inclouen intentar aconseguir un equilibri entre una ment concentrada i una ment en divagació o oberta —que és quan és més creativa— i aprofitar els beneficis de la meditació, pràctica que actualment és més coneguda i àmpliament divulgada com a *mindfulness* i que s'ha constatat que és un immillorable mètode d'inhibició de les distraccions. Pel camí, trobem interessants referències a les més noves aportacions científiques sobre el funcionament del nostre cervell, una valoració sobre els problemes que genera l'addicció dels joves als videojocs —però també sobre les potencialitats futures de jocs dissenyats especialment per millorar la nostra capacitat d'atenció— i unes àmplies referències a un àmbit al qual l'autor, com hem vist, ha dedicat alguns dels seus llibres, el món del lideratge professio-

www.electracaldense.com



Pl. Catalunya, 6
08140 Caldes de Montbui
Tels: 938 650 133
938 650 585
900 181 776



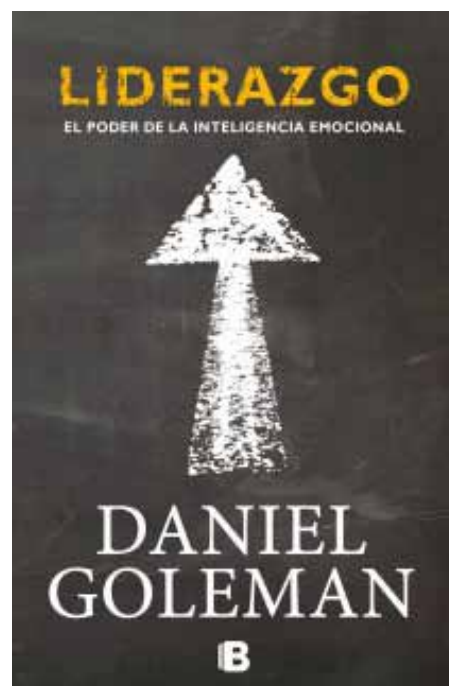
nal, on el domini de la capacitat de concentrar-se es revela com a definitiu en la bona direcció dels diversos grups humans que es troben en qualsevol empresa.

Atents a nosaltres i als altres

Com gairebé sempre, la conclusió de Goleman és optimista: *"Tot plegat es pot reduir a un grup de tres: el focus intern, el focus extern i el focus en l'altre. Per menar una bona vida hem de ser destres en tots tres. Les bones notícies sobre l'atenció provenen dels laboratoris i de les aules, els descobriments dels quals assenyalen maneres com podem enfortir aquest múscul essencial de la ment. L'atenció funciona de manera semblant a un múscul: si es fa servir poc, es pot atrofiar; si s'exercita, es desenvolupa"*.

Es tracta, per tant, de connectar-nos amb les nostres intuïcions i emocions (focus intern), per a la qual cosa és imprescindible l'autoconsciència i l'autocontrol, dues de les característiques essencials de la intel·ligència emocional. A

més, hem d'estar atents als altres i al món (focus en els altres i focus extern) i donar més importància a la relació presencial, l'única que pot formar i consolidar els circuits cerebrals i per a la qual el nostre cervell està expressament preparat. En aquesta relació cara a cara és on posem en joc una altra habilitat bàsica de la intel·ligència social, l'empatia. Segons Goleman, quan fem l'amor és quan ens acostem més a l'ideal de concentració i atenció que ens seria més profitós (seguit per quan estem relaxats fent una activitat que ens agrada com fer esport, parlar o jugar), mentre que sovint quan som a la feina o quan estem davant de l'ordinador és quan la nostra ment divaga més. És seguint el fil d'aquesta argumentació que l'autor, quan va ser el passat mes de novembre a Barcelona per a la pre-



sentació de *Focus*, va declarar a l'entrevista que li van fer per al diari Avui (10-11-13) el següent: *"Les noves tecnologies aporten una més gran quantitat de relacions febles, que van molt bé per aconseguir informació. Però les relacions sòlides, que són aquelles en les quals tu estàs en contacte amb una altra persona, s'estan perdent. Insisteixo: per madurar, el cervell necessita molt aquestes relacions personals, directes. Tenir cinc-cents "amics" al Facebook no es pot comparar amb una abraçada càlida"*.

Goleman actualment és professor de psicologia a Harvard, presideix el Consorci per a la Investigació de la Intel·ligència Emocional a la Universitat de Rutgers i és membre de la American Association for the Advancement of Science.

