

FRANCESC TORRALBA

“Cultiva tu inteligencia espiritual”

La felicidad duradera, a diferencia del bienestar material, es un estado interior, y sólo podemos experimentarlo a través del cultivo de la inteligencia espiritual

Que no existe un único tipo de inteligencia lo sabemos desde hace mucho. Sabemos que hay personas con una gran habilidad lógico-matemática y una reducida inteligencia lingüística, y otras con una inteligencia espacial muy desarrollada y una notable falta de habilidad emocional. ¿Y la inteligencia espiritual? Es la que nos permite trascender, crear y, en última instancia, ser felices de una manera profunda y duradera. Francesc Torralba nos lo explica.

Psicología Práctica: ¿Qué es la inteligencia espiritual?

Francesc Torralba: Es una modalidad de inteligencia que también se denomina existencial o trascendente. Completa el mapa de las inteligencias múltiples que desarrolló, hace más de dos decenios, Howard Gardner. Nos referimos a una inteligencia que



El autor

Francesc Torralba Roselló es doctor en Filosofía y en Teología. Dirige la Cátedra Ethos de la Universitat Ramon Llull, dedicada a la ética de las organizaciones, y es colaborador habitual en distintos medios de comunicación. Conferenciante, asesor de organizaciones no lucrativas, ha publicado más de cincuenta libros, traducidos al francés, italiano, portugués y alemán. Entre sus últimas obras, *El arte de saber escuchar* (Milenio) y *Sosegarse en un mundo sin sosiego* (Plataforma).

nos faculta para preguntar por el sentido de la existencia, para tomar distancia de la realidad, para elaborar proyectos de vida, para trascender la materialidad, para interpretar símbolos y comprender sabidurías de vida. El ser humano es capaz de un conjunto de actividades que se no explican sin referirse a este tipo de inteligencia. Es especialmente cultivada en los grandes maestros espirituales, en los filósofos y artistas, también en los creadores.

Entonces el ser humano, ¿es un ser espiritual?

El ser humano es un ser que trasciende lo material. Es una unidad de cuerpo y alma. En sentido estricto, no “tenemos” un cuerpo. Más bien vivimos en él, nos expresamos en él, lo gozamos y lo padecemos. Tampoco “tenemos” un espíritu, como si fuera un objeto o una propiedad anexa. Hay en el ser humano algo que escapa a la racionalidad



**Sentir la conexión
con todo te ayuda
a ser más feliz.**

y a la materialidad, un destello de eternidad, un enigma.

¿Cómo se manifiesta esta espiritualidad? ¿Qué nos aporta?

Lo espiritual en el ser humano permite el ejercicio de la libertad y crear un mundo interior, tomar distancia de la vida instintiva. Lo fundamental es invisible a los ojos, decía Saint Exupéry. No se conoce a un ser humano hasta

que no se penetra en su vida espiritual, hasta que no nos da permiso para acceder a este territorio. Lo espiritual se expresa en lo corporal, en el gesto, en la palabra, en el silencio, en el obrar y, de un modo particular, en la creación. No tiene una vida paralela; está profundamente arraigado en lo material.

Esta espiritualidad, ¿responde a

necesidades prácticas de supervivencia o tiene otro origen?

No sabemos por qué somos seres espirituales. Existen distintas hipótesis. Pero las necesidades espirituales se detectan en todo ser humano, especialmente cuando éste sufre alguna situación límite. Todos deseamos, como decía Albert Camus, vivir una vida con sentido, hallar una salida al absurdo, formar parte de un todo,

Cómo desarrollar la espiritualidad

1. Disfrutando de la soledad y el silencio. Dedicar un poco de tiempo cada día a estar con uno mismo, en silencio, es un bálsamo para el alma. Al principio puede parecer difícil apagar la televisión o la música, pero poco a poco se va tomando gusto al silencio, porque en él florecen los momentos más auténticos y plenos.

2. Practicando la meditación. Consiste en prescindir del pensar para alcanzar la paz interior, conectar con uno mismo y lograr

mejorar tanto la vida mental (claridad de pensamiento) como emocional (dominio sobre el instinto y los sentidos).

3. Hablando profundamente con los demás. El diálogo socrático invita al examen de conciencia, a dirigir la atención sobre uno mismo, a conocerse auténticamente. Sólo quien está dispuesto a estar presente con los otros lo puede estar consigo mismo.

4. Haciendo ejercicio físico. Quien practica ejercicio de forma

regular sabe canalizar sus emociones negativas y expresar las positivas. Además, la superación de los propios límites físicos, la confianza en poder ir un poco más lejos cada vez, tiene su origen en la inteligencia espiritual.

5. Leyendo. La meditación de los textos, frases y sentencias de los grandes maestros espirituales de la humanidad es uno de los modos más eficaces de desarrollar la inteligencia espiritual. Siente, leyendo, lo que otros han sentido.

experimentar la libertad, tomar distancia de la realidad, trascender el tiempo y el espacio. En suma, ser felices.

¿Cuáles son los beneficios de la espiritualidad?

El cultivo de la espiritualidad no se debe comprender como algo paralelo al cultivo de la corporeidad. Ambas dimensiones se entrelazan profundamente. Una persona que vive su vida con sentido, que es capaz de articular su proyecto vital, que puede valorar sus actos y tomar nota de lo bueno y de lo bello que hay en ellos, vive con más plenitud y gozo su existencia que otra que tiene atrofiada la inteligencia espiritual. Los beneficios de la inteligencia espiritual son múltiples: la profundidad, el sentido del humor, la gratuidad, el sentido de pertenencia al Todo, la relatividad de lo que pasa...

¿Cuáles son las desventajas de acallar (o atrofiar) la espiritualidad?

La atrofia de la inteligencia espiritual conlleva graves problemas. El fanatismo, la banalidad, el servilismo, el dogmatismo, el sectarismo y otros graves dramas que atañen al mundo actual son la clara consecuencia de un déficit de inteligencia espiritual. Una persona espiritualmente inteligente tiene capacidad para analizar con profundidad lo que ocurre en su vida y en la vida de los otros, tiene el poder para descubrir sus recursos más íntimos y desconoce el aburrimiento. Tiene un alto grado de libertad, pues sabe relativizar y tomar distancia de los estímulos externos.

¿Cómo podemos desarrollar la espiritualidad?

Los grandes maestros de las grandes tradiciones espirituales enseñan distintos caminos y

métodos para cultivar y desarrollar la espiritualidad. Como el cuerpo, la espiritualidad también requiere de una ejercitación para que alcance su plena madurez. La práctica de la soledad, el gusto por el silencio, la contemplación estética, la práctica de la meditación, el diálogo socrático e incluso el ejercicio físico son formas de desarrollar la espiritualidad. No existe un único modo, sino una pluralidad de formas que la historia nos ha legado como un patrimonio intangible.

¿En qué consiste tener una vida espiritual?

La vida espiritual es, en primer lugar, autoconciencia. El ser humano no sólo es capaz de salir fuera de sí mismo y establecer vínculos con los otros y con el mundo sino que, además, es capaz de adentrarse, de dialogar consigo mismo, de tomar conciencia de que existe. Esta toma



La soledad cultiva el alma.

de consciencia es fundamental para convertir su vida en un proyecto personal, en una obra de arte. La vida espiritual no es, necesariamente, reclusión, ni mucho menos aislamiento de lo que san Juan de la Cruz llamaba el mundanal ruido. Requiere de la soledad, pero también se alimenta de lo que el mundo enseña. La permeabilidad es la base de la vida espiritual. No es una vida paralela a la vida social o psíquica o física. Influye directamente en los modos de interaccionar, en los pensamientos y sentimientos que fluyen por la mente y en el mismo rendimiento físico.

¿A qué llamamos espiritualidad laica, en qué consiste?

Existe una espiritualidad abierta a la trascendencia, pero también una espiritualidad sin Dios, sin iglesia y sin dogmas. En la primera, el ser humano se halla

confrontado a un ser que le trasciende, un ser que halla en la más íntima de sus intimidades, un interlocutor que está ahí y con el que establece un diálogo de amor. Este diálogo es la oración. San Agustín le llamaba maestro interior. También existe una espiritualidad laica que entiende el cultivo de la vida espiritual como un diálogo con uno mismo, como una especie de autodiálogo como diría don Miguel de Unamuno. En este segundo caso, existe también vida espiritual, sentido de pertenencia al mundo, incluso puede haber experiencia mística, superación de la dualidad, pero no se reconoce a Dios como interlocutor.

¿Cada persona vive en el mundo que construye con sus creencias? ¿Existe la espiritualidad para una persona no espiritual?

En las creencias estamos, decía

José Ortega y Gasset. Todo ser humano vive su vida a partir de un trasfondo de creencias, ya sean de naturaleza religiosa o no. Los hay que creen en la reencarnación, pero los hay que creen en la paz en el mundo. La primera es una creencia religiosa, la segunda es laica, aunque ambas no se excluyen, ni mucho menos. Toda persona es un ser espiritual, pero puede no cultivar esta dimensión. Lo mismo ocurre con la palabra; todo ser humano está capacitado para hablar, pero necesita interactuar con otro ser humano para desarrollar su capacidad potencial que le ha dado su ser.

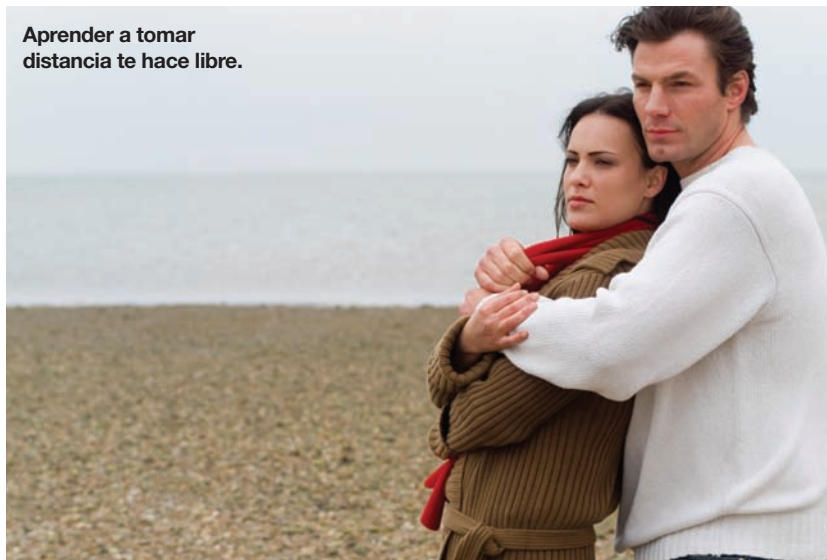
¿Cómo sabemos que la necesidad de trascendencia no es una mera búsqueda de intensidad, de darle un sentido más profundo a la vida, un autoengaño más?

No lo podemos demostrar empíricamente, ni racionalmente. Unamuno lo expresa en un verso de su antología poética: “¿Soy yo creación de Dios o es Dios creación de mi congoja?”. La necesidad de sentido todavía no demuestra que el mundo tenga sentido, pero expresa una carencia fundamental en el ser humano, un rasgo único que le hace particularmente problemático en el conjunto del cosmos, le convierte en un ser paradójico y, a la vez, espiritual. Se trata de una apuesta, pero que no carece de razones.

¿Cómo sabemos que las experiencias espirituales (en la meditación, oración, cánticos) no son sólo experiencias psicológicas-químicas del organismo?



Aprender a tomar distancia te hace libre.



La espiritualidad te permite entender la vida en profundidad, ver y aceptar que todo cambia

Todas las prácticas de vida espiritual tienen repercusiones en la vida física, psíquica y social. No cabe duda que la repetición de determinados mantras u oraciones o máximas en el seno de la consciencia acaban calando y tienen repercusión en el desarrollo de la persona. Cuando un corredor de fondo se repite a sí mismo que es capaz de seguir corriendo, de superar los obstáculos y de terminar una maratón, este pensamiento positivo, reiterado, tiene efectos directos en el rendimiento, puesto que la fuerza espiritual afecta también la fuerza física.

¿Cuál es la diferencia entre espiritualidad y misticismo?

La vida espiritual como la vida emocional se expresa de múltiples modos. La mística es una

experiencia de unión, de superación de la dualidad, de disolución del yo en el tú, de profunda conexión con lo más íntimo de la realidad. La vida espiritual no siempre es gozosa y plena. Experimenta ondulaciones. En ocasiones, se presenta de modo angustiado y eso afecta, naturalmente, la vida emocional de la persona.

¿En qué se diferencia la felicidad espiritual de los momentos fugaces de felicidad mundana a los que nos referimos comúnmente?

ces de felicidad mundana a los que nos referimos comúnmente?

La sabiduría no es la erudición. La sabiduría tiene como fin la felicidad, la vida plena. Un sabio infeliz es una contradicción en los términos. La sabiduría es el arte de vivir bien. Los grandes sabios de Occidente y de Oriente nos han legado máximas para alcanzar tal estado. No existe una ciencia de la felicidad, pero sí una constelación de itinerarios, de puntos de referencia. La lucha contra la envidia, el resentimiento, los celos, es fundamental para acercarse a tal estado. La felicidad espiritual emerge de lo más profundo del ser humano y no depende de estímulos exteriores, del vaivén de los acontecimientos, del reconocimiento o el aplauso.

Explique brevemente las características de la felicidad espiritual y cómo influye en nuestra vida cotidiana, acciones y relaciones.

La felicidad, a diferencia del confort o del bienestar material, es un estado interior, de buen ánimo, como decía Aristóteles. El bienestar material no garantiza la felicidad, tampoco el placer. Uno puede vivir una experiencia placentera y, en cambio, sentirse infeliz. El placer es la percepción subjetiva de un bien somático, que experimentamos, pues, a través de los sentidos físicos. La felicidad es un estado interior. Se relaciona con la práctica de la virtud, con la consciencia de haber obrado bien, de vivir una vida con sentido, que merezca la pena. El cultivo de la inteligencia espiritual es fundamental para alcanzar tal estado. ●

El libro

Inteligencia espiritual.
Plataforma Actual.
338 páginas.
19, 50 €

Inteligencia espiritual
Francesc Torralba

