

El Portal de Inteligencia Emocional



Entrevista realizada a Rosetta Forner



Escritora, coach y colaboradora en televisión (Channel n4, Mejor lo hablamos...).

Ha publicado trece libros (el último: PÍDEME LA LUNA, Planeta). Antes de ser coach fue directora de Marketing Services en agencias de publicidad.

Imparte conferencias (en Fundación VOCENTO sobre la mujer, “De la libertad a la genialidad” en las Jornadas de Emprendedores/Gobierno de Canarias, etc.) Imparte cursos en empresas (liderazgo, cohesión de equipos, la genialidad en la empresa...) Su estilo de coaching es la resultante tanto de su personalidad, como de su experiencia profesional y de su formación académica (sociología, publicidad, psicología de la comunicación, PNL, coaching...)

Su mail: rforner@attglobal.net

1.- ¿Cómo usas la PNL para enseñar a alguien a ser más inteligente emocionalmente?

Yo me formé con Judy DeLozier y Robert Dilts hace años, pero anteriormente había estudiado Mass media Psychology y Sociología, con lo que la 'pnl' que yo practico está impregnada y 'sinergetizada' con otras disciplinas además de mi experiencia profesional. Cuento esto porque hay muchos y dispares enfoques de PNL, así como 'pnlers' que aplican la PNL de muy diversas maneras. Dicho esto, la 'PNL-estilo-rosettiano' impregna mis libros y los vertebrando posibilitando que quien los lea inmersione en la PNL y ésta en ella, creando una suerte de 'amalgama' muy interesante y provechosa. Asimismo, y siguiendo con la PNL, he de aplicar uno de sus principios fundamentales que consiste en comenzar por definir, especificar qué entiendo yo por 'inteligencia emocional' (a veces partimos de premisas falsas o despistadas, lo cual nos lleva a presuponer que 'el territorio es el mapa que describe', y, ¡claro!, nos perdemos...). Por 'IE' entiendo la capacidad del ser humano de vivenciar, analizar, observar, responder, disfrutar, resolver, abordar... su devenir humano y las diversas situaciones que en el mismo se den desde una perspectiva elevada, una suerte de 'central de operaciones' donde el alma es el 'eje central que vertebrado' y en el que se dan cita tanto las capacidades como los dones y talentos, el fruto de la experiencia y los 'grandes jefes' (a saber, SOÑADOR, CRITICO y REALISTA –ver trabajo de Robert Dilts acerca de la técnica 'Walt Disney'), paseándose por el 'Jungle Gym' (también con copyright de Robert Dilts), ese fabuloso diseño de ingeniería que aúna los tiempos del verbo y los niveles neurológicos del ser. Obviamente, necesitaría de un libro para explicar en qué consiste mi trabajo específicamente (en algunos ya lo hago), si bien diré que la PNL (la que yo aprendí de Robert y de Judy) tiene poderosas herramientas para plantearse 'quién soy', 'a dónde quiero ir', 'cómo quiero ir', 'qué quiero creer', 'qué no quiero creer'...

En PÍDEME LA LUNA, mi último libro, despliego toda una estrategia de viaje para llegar al núcleo del ser aprendiendo a confrontar los monstruos que nos

salen al paso a lo largo de la vida. El aprendizaje de dicha confrontación, el análisis y reflexión que posibilitan las preguntas que planteo en el mismo suponen un camino o viaje hacia la inteligencia emocional e incluso espiritual del ser humano. No me planteé hacerlo, pero surgió sobre la marcha el diseño de un plan a la vista de que existían muchos y variados monstruos que atacan los niveles neurológicos del ser humano. Los definí, estructuré y di forma, así como diseñé un plan 'C' para plantarles cara y enseñarle a la gente a expulsarlos de sus vidas.

Por último, una advertencia, llegar a ser emocionalmente inteligente es un proceso continuo, no un 'destino' al que se llega y ya está. Uno se entrena a diario y se pasa la vida evolucionando, eso sí, la actualización cuesta menos que la primera fase del aprendizaje, cuando uno está aprendiendo a coger las riendas emocionales de su vida, o 'ponerse la corona' como lo denomino yo.

2.- Hablando de PÍDEME LA LUNA (Planeta), en él haces referencia a la importancia de usar la rebeldía, la determinación, y la sabiduría. Asimismo, en otros libros tuyos recalcas la importancia de la intuición, ¿qué relación existe entre todas ellas y las emociones? , si es que existe alguna...

Para mí las emociones son como distintos 'aromas' o 'sabores' del alma, como si el alma fuera una suerte de jardín en el que caben diferentes especies con sus diversos aromas y singularidades. También podría referirme a ellas como 'capacidades', 'instrumentos', 'colores'... del alma para comunicar su sentir, expresar su singularidad y relacionarse con sus semejantes mientras tiene lugar la experiencia humana. Por consiguiente, considero que tanto la rebeldía, como la determinación o inclusive la intuición son en sí mismas emociones, capacidades, colores, aromas, sabores, instrumentos o 'dedos del alma' con los que ejecutar la sinfonía divina en el plano humano. Al igual que llueve, truena, hace sol, relampaguea, nieva, sopla el viento, vuela una ligera brisa o corre el vendaval como loco... así en nuestro ser las diversas emociones expresan su singularidad.

Sinceramente creo que las definiciones genéricas, esas asumidas como 'buenas' y/o 'científicas' deberían servirnos solamente como 'referencia', para a continuación confeccionarnos nuestra propia ideología emocional. Al fin y al cabo, creo que la intuición es una emoción de elevado rango que el alma usa para llamar la atención de su yo consciente acerca de algo muy importante cuando no decisivo para la consecución de una meta (cualquiera que sea ésta). La intuición puede asomar su rostro cuando la rebeldía ha hecho camino en nuestro concierto humano, esto es, cuando ha abierto la puerta para que mostremos quiénes somos en toda nuestra extensión. Si la rebeldía no ha hecho ese trabajo, en vez de la intuición es el miedo el que asola nuestros dominios. Y, en mi opinión, el miedo-asustador ('monstruos de asustadizo origen' los denomino yo en Pídeme la luna), proviene de la 'referencia externa' ('el Club del redil'), o sea, la sociedad, pero no de nuestra alma.

3.- ¿Cómo ayudas, desde el punto de vista del Coaching, a una persona que se siente insatisfecha con su vida pero tiene miedo al cambio?

Tengo que confesar que no 'ayudo' a nadie, sino que 'enseño' a alcanzar metas. El coaching eficaz tiene muchos estilos y muchas bases (a saber: PNL, Psicología, Psicoanálisis, Sociología... o una 'combinación'...), dicho esto, abordar un tema de ese calado, requiere un 'análisis' de situación, esto es, si yo fuese un médico encargaría un análisis antes de medicar al paciente, averiguaría cómo están ciertos niveles de ciertas sustancias con el fin de determinar el origen o causa del SÍNTOMA. El miedo al cambio es un síntoma, no una causa, por consiguiente hay que averiguar de donde viene, además de preguntarle al amadrinado (yo tengo amadrinados que no coacheados), cuando dice CAMBIO qué entiende por tal cosa. Cada uno tenemos nuestro propio mapa del cambio, e incluso hay mapas puntuales, esto es, de temporada. Enseñarle a alguien a re-encuadrar una situación suele ser muy eficaz. Mostrarle que tiene capacidades, cómo usarlas y que se de permiso para usarlas, enseñarle como enfrentarse con esos monstruos (TORQUEMATIS,

MANIPULATIS, DESVALORATIS, MISERATIS y TOCAPELOTIS), forma parte de la enseñanza. Eso sí, cada caso es particular y no he hecho dos protocolos iguales en toda mi vida profesional. En PNL hay mucha metodología que puede y debe usarse para enseñarle a la persona a confrontar el cambio, si eso es lo que en verdad le pasa. La esponsorización positiva es fundamental, y eso poca gente lo hace consigo misma.

4.- ¿Qué asuntos tienen pendientes las mujeres en el terreno emocional?

Acerca de esto he teorizado y escrito mucho, sobre todo en LA MALDICIÓN DE EVA. Tengo clarísimo que a las mujeres que yo he bautizado como 'damiselas de diadema floja' les falta un mucho por aprender y un mucho por 'tirar a la basura'...

Me explico.

La actitud o estratagema victimista y a la vez 'acusista' que consiste en no asumir que ellas no son más emocionales que ellos, que el traje físico (léase género) ni quita ni pone, que la maldición de Eva no es tal (las mujeres NO fueron hechas de una miserable costilla de Adán ni para uso y disfrute del tal Adán ni poseen 'cabellos largos e ideas cortas', vamos, que no son inferiores ni tontas ni lerdas ni malditas...), ni que el género nos quita ni nos pone, ni tampoco la regla altera.

Las mujeres maduras, esas que yo denomino 'reinas', no sienten celos de otra mujer, son sinceras, asumen responsabilidades y llevan las riendas de su destino. Por el contrario, las damiselas de floja diadema, se creen muy liberadas porque van de 'cama en cama de olvidable despertar', se quejan de los 'techos de cristal' y siguen sin asumir la responsabilidad de sus vidas porque antes que madurar, desplegar su inteligencia (en todos los sentidos), y usar sus capacidades para asombrar al mundo con su luz, se limitan a quejarse, emparejarse, alelarse y a veces todo junto.

Las damiselas han de madurar, dejar atrás la adolescencia disfuncional, asumir que nadie les hace nada que no permitan ellas. Revisar sus creencias sobre la

pareja, la maternidad, su papel en la sociedad y fijarse en las mujeres luchadoras, maduras y valientes, las reinas –que haberlas haylas y muchas-. Asimismo, han de dejar de hacer de mamás de sus parejas.

La mujer ha de asumir que también tiene una polaridad masculina, ha de reconciliarse con la mujer que es o fue su madre, porque sólo desde la sanación de lo femenino puede abordarse la integración de lo masculino y la consecución de la madurez.

5- Y, en cuanto a los hombres, ¿cuáles son los asuntos que tienen pendientes a nivel emocional?

Podría decirse que tres cuartos de lo mismo, con un poco de variación ya que tampoco tienen saneada su parte masculina por lo que la parte o aspecto femenino (anima) está consecuentemente desequilibrada. Los hombres metroemocionales (el equivalente de las reinas, para más información ver: EN BUSCA DEL HOMBRE METROEMOCIONAL) son los que han aprendido a asumir sus emociones, han dejado de sentirse culpables del sentir de las mujeres, han aprendido a ‘no hacerle los deberes a una mujer y no se sienten ni los malos de la peli ni los tontos.

Por el contrario, los ‘sapos-sapitos-sapones’ siguen usando su testosterona para elevarse por encima de las damiselas y arrebatárles el sentido cuando no la poca dignidad que les queda. Asimismo, han de aprender a llorar, a reír, a amar, a no manipular amenazando, a no ir siempre de ‘soldados-asola-pueblos-vengadores del honor...’ Han de aprender a asumir las frustraciones y a resolver las cosas de forma asertiva en vez de vengativa o guerrativa. Eso sí, las mujeres podrían contribuir a ello de forma indirecta, y es no rindiéndoles pleitesía ni yendo detrás de ellos para escalar posiciones en la sociedad o ‘cazar un buen partido’. Mientras las mujeres se sigan considerando inferiores a los hombres y usen el victimismo o el sostén o las tetas para ‘conquistarles’, ellos, los sapos-sapitos-sapones, se seguirán sabiendo los reyes del mambo por lo que seguirán huyendo de sus emociones amparándose en la supuesta superioridad del macho sobre la hembra. Algún día entenderán, ambos, que

nadie es inferior ni superior, que la fuerza bruta no es una capacidad a envidiar ni interioriza a las mujeres. La bondad y la integridad deberían ser sus consignas.

Obviamente, no todos los hombres son iguales: los metroemocionales existen y son muchos. Como cada día es más cierto que existen hombres que asumen las riendas emocionales de sus vidas y ni usan ni permiten que les usen como 'kleenex'.

Es mentira, al menos en lo que a un metroemocional se refiere, que usen la seducción para conseguir sexo, y que solo sea eso lo que buscan. Muchas mujeres, las de damiselez enfermiza, han copiado lo peor de los machistas y misóginos, convirtiéndose ellas en 'hembristas', lo cual no es la solución.

Creo que más que hombres y mujeres, hay HUMANOS y HUMANOIDES. De ahí que las reinas y los metroemocionales (humanos), no tengan nada que ver con los machistas (sapos-sapetes-sapones) ni con las damiselas de diadema floja...