Demasiadas veces estamos tensos por alguna razón que no acertamos a concretar y esa tensión intensifica nuestra susceptibilidad y magnifica los agravios

Cuentan que **Julián Marías** se dirigía en una ocasión a la universidad con un amigo, se detuvo a comprar el diario en su quiosco habitual y el quiosquero, malhumorado, le trató a cajas destempladas. Julián Marías, en cambio, le respondió con exquisita educación, como si aquello no fuera con él. El amigo, entre sorprendido e indignado, le preguntó después si aquel hombre era siempre así y quiso saber por qué él no le pagaba con la misma moneda. Julián Marías le explicó entonces que no le compensaba: había decidido hacía ya tiempo que no iba a permitir que aquel hombre malcarado decidiera su propio estado de ánimo, de modo que, fuera cual fuera el que él tuviera esa mañana, nunca lo variaba como consecuencia de las provocaciones del quiosquero, que era, ciertamente, un hombre amargado.

Afirma **Aaron Beck** en alguno de sus libros: "*cuando las parejas se pelean, se establece una progresión: primero, perciben que han sido agraviados de alguna manera; segundo, se enojan; después se sienten impulsados a atacar; y, por último, atacan. Es posible interrumpir esta secuencia en cualquier etapa*".

En efecto, en cualquier momento de la estructura psíquica del enfado podemos intervenir eficazmente…, aunque cada paso lo hace más difícil.

Phoca PDF

Mi consejo, por lo tanto, es centrarse en el primero, que somos nosotros mismos. Es evidente que, si no hay agravio, no hay enfado. Es un ejercicio interesante. Demasiadas veces estamos tensos por alguna razón que no acertamos a concretar y esa tensión intensifica nuestra susceptibilidad y magnifica los agravios.

Creo que el primer paso para mejorar en nuestra gestión del enfado es conocer los enemigos de nuestra paz emocional. Y me refiero al enfado interior o exterior, porque, aunque en determinadas personas no se manifieste, sigue estando ahí. No hace falta ser psiquiatra. Con el tiempo y un poco de entrenamiento, uno acaba conociéndose.

Por ejemplo, yo tengo comprobado que, cuando me espera un acto público, sea una conferencia, un juicio oral, un *speech* o una simple charla, lo que, por mi profesión y ocupaciones habituales, sucede con bastante frecuencia, tengo riesgo de especial susceptibilidad. Pero también tengo contrastado que, si las preparo con antelación (lo que no siempre es posible), soy capaz de reducir y hasta eliminar la tensión aneja a la inminencia de estos eventos.

Comprendo que, para muchos de los lectores, lo que acabo de decir resulta una perogrullada, pero a mí, que debo de ser un poco tocho en esto de la gestión de las emociones, me ha costado años llegar a esta conclusión y descubrir que la gran mayoría de mis enfados (interiores, porque no suelo exteriorizarlos) durante esos períodos obedecen a esa causa.

Y, solo por el hecho de saberlo, puedo (no siempre lo logro) conseguir dos interesantes efectos: desasociar la conducta de los otros de mi propio enfado, es decir, no atribuir mi estado de ánimo a los demás, y llegar a no percibir esos agravios que antes me irritaban.

Esto segundo es muy interesante y puede extenderse a todos los periodos de nuestra existencia, sin limitarse a los de especial tensión. Consiste en aquello tan simple y tan difícil de olvidarse de uno mismo, reclamar el *derecho a no tener derechos*, del que creo haber hablado ya en algún otro post. Si uno no se cree con derecho a nada, no hay nada que le moleste, porque todo se convierte en un regalo.

Quizás este nivel es pedir demasiado (aunque yo conozco a un par o tres que parecen haberlo alcanzado), pero ir eliminando agravios tontos, que no son tales y que obedecen a nuestra tantas veces exagerada autoestima, léase soberbia, que tanto nos molesta rebajar, tampoco es tan complicado. Eso sí, requiere lápiz y papel, agenda digital o una buena memoria.

Por ejemplo, a partir de ahora, no me enfadará que mi hijo adolescente

Phoca PDF

utilice conmigo expresiones habituales que usa con sus amigos. Le corregiré, naturalmente, pero no alterará mi humor. Tampoco me enfadaré ni me desanimaré cuando mi mujer o mi marido vuelva a informarme tardíamente de un plan que nos compromete a los dos. Se lo diré y le pediré más delicadeza y el uso de los recursos que la tecnología ha puesto a nuestro alcance para suplir la falta de memoria, pero no alterará mi estado de ánimo.

¿Y por qué no me alterará?, podríamos preguntarnos. Porque lo he decidido de antemano y mi mente lo ha procesado. Hacerme de nuevo cada día. Sencillo y apasionante, como el amor. Un verdadero reto. Casi un atrevimiento.

Javier Vidal-Quadras, en javiervidalquadras.com.

Phoca PDF