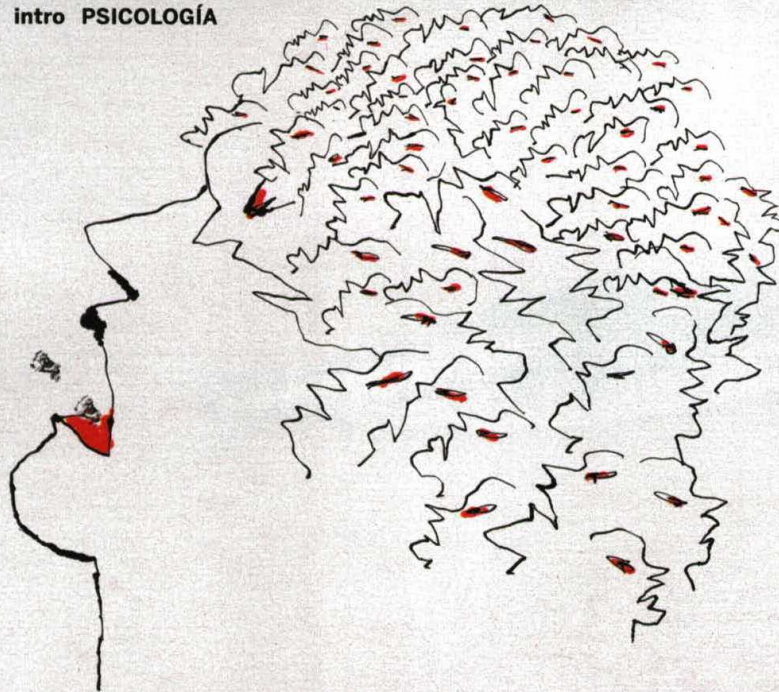




intro PSICOLOGÍA



SATURADOS DE *Injusticias*

Indignados y tocados, así nos sentimos muchos ante la corrupción, la codicia, los recortes... La ira nos moviliza, pero también puede engullirnos si nos enrocamos en ella.

Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*

Un día en el que un caso de corrupción, de los que ya son cotidianos, había saltado a los periódicos, durante una comida con una elegante y entrañable señora de 85 años. Con su dulce voz dijo: "Yo, gracias a Dios, estoy bien, pero cuando pienso en todas las personas que no tienen nada y veo cómo algunos dirigentes estafan esas cantidades de dinero, entendería que alguna persona desesperada cometiera cualquier tipo de barbaridad". Sus palabras chocaban con la dulzura de su voz, pero no con la indignación que le hervía por dentro.

En este mismo semanario, días atrás, Rosa Montero confesaba que,

pese a que siempre intenta ser mesurada a la hora de escribir, había llamado criminales a los parlamentarios contrarios a la iniciativa legislativa popular que pide la dación en pago en los desahucios. Y, lejos de retirar sus palabras, reafirmaba que lo seguía pensando. Su ira es representativa del sentimiento de muchos ciudadanos. Multiplicada a extremos insufribles en aquellos que se encuentran directamente afectados.

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

"Yo no tenía una creencia específica, excepto que nuestra causa era justa, era muy fuerte y que estaba ganando cada vez más y más apoyo" (Nelson Mandela)

Motivación y emoción son dos palabras que los psicólogos solemos asociar. De hecho, *Motivación y emoción* es el nombre de una asignatura de la licenciatura de Psicología, el título de una revista científica y de libros sobre el tema. Son dos conceptos que se solapan, que se entrelazan con fuerza. Podríamos decir que la emoción nos activa y la motivación nos dirige. A los homínidos, esta combinación nos ha permitido durante miles de años adaptarnos al medio. Las emociones negativas, como el miedo o la ira, activan una serie de procesos fisiológicos que nos permiten protegernos y defendernos. Esto es, la emoción supone una activación fisiológica que nos motiva o nos empuja a realizar una acción. "Me dio tanta rabia, que no pude más y se lo dije; probablemente si no me hubiera enfadado, no lo habría hecho", "me calentó y estallé", "si me enfrió, ya sé que no voy a hacer nada". A veces necesitamos la rabia para movernos, pero ¿es una condición indispensable?

Los desahucios, los sobres, la codicia, los recortes, los sueldos abultados de muchos políticos... se han convertido en una realidad irrespirable. La ira y el enfado que nos provocan nos empujan a luchar. Nos movilizamos, protestamos, nos manifestamos, surgen iniciativas populares para ayudarnos entre nosotros. Estas acciones tan necesarias están en muchos casos impulsadas por la furia, por ese resentimiento que sentimos por este vergonzoso panorama. ¿Qué pasará si esa serpiente que se en-

"Solo podemos avanzar si sabemos dónde estamos y aceptamos la realidad tal cual es. Si somos activos desde la aceptación"

	Tirada: 788.834 Difusión: 605.814 (O.J.D) Audiencia: 2.120.349		Sección: - Espacio (Cm_2): 262 Ocupación (%): 50% Valor (€): 21.435,25 Valor Pág. (€): 42.540,00 Página: 29	
	Nacional Semanal	Dominical 09/06/2013		

rosca en nuestro estómago sigue siendo la que motive nuestras acciones? Quizá nos comerá a nosotros antes de que podamos cambiar algo.

INJUSTICIAS INDIGERIBLES

“El resentimiento no daña a la persona contra la cual mantiene esta emoción; el resentimiento le está comiendo por dentro a usted” (Norman Vincent Peale)

La vida no es justa y nunca lo ha sido. La falacia de justicia se considera una distorsión cognitiva dentro de la psicología. Una distorsión que se caracteriza por considerar injusto todo lo que no coincide con nuestras creencias o valores. Nos exasperamos, experimentamos arranques de venganza, cuando

creemos que el mundo es injusto con nosotros. Es el típico razonamiento de ¿por qué a mí?

Desgastamos la mente intentando entender las barbaridades que suceden a nuestro alrededor para digerirlas mejor. Todo sería más fácil si aprendiéramos a admitir que el mundo está lleno de injusticias y que algunas nos pueden tocar a nosotros. Cargar la mente con porqués incontestables nos consume. Aceptar duele menos. Cuando atravesamos épocas duras y vemos quién nos ayuda y quién no, nos solemos llevar auténticas sorpresas. Suele doler mucho cuando esperas algo de alguien y no ves movimiento alguno. Sin embargo, cuando recolocas a esa persona en otro sitio de tu cerebro, cuando ya sabes de qué palo va, pierde su capacidad >

CLAVES PARA SABER MÁS

PELÍCULAS

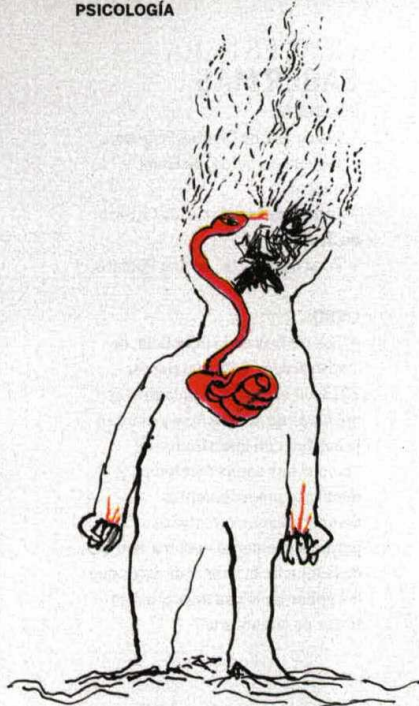
- ‘Inside job’, de Charles Ferguson.
- ‘Cadena perpetua’, de Frank Darabont.
- ‘Ladrón de bicicletas’, de Vittorio de Sica.
- ‘Pena de muerte’, de Tim Robbins.

LIBROS

- ‘Los rostros de la injusticia’, de Judith Shklar. Editorial Herder, 2013. Un ensayo que muestra las mil caras de la injusticia y plantea la actitud con que afrontarla. “Solo si nos comprometemos y, mediante procedimientos democráticos, expresamos permanentemente nuestro sentido de la injusticia, conseguiremos que los gobernantes se impliquen en tratar de aminorarla”.



PSICOLOGÍA



> de herirte. Si lográramos aceptar cómo es la naturaleza humana, quizá sería más fácil aceptar (que no resignarse) las injusticias. Solo podemos avanzar si sabemos dónde estamos y aceptamos la realidad tal cual es. Intentar ser activos desde la aceptación y no desde el resentimiento.

ENCAJONAR EL RESENTIMIENTO

“Queda prohibido no sonreír a los problemas, no luchar por lo que quieres, abandonarlo todo por miedo” (Pablo Neruda)

Cada día se escuchan más historias sobre cómo la dura situación por la que están atravesando muchísimas perso-

“La vergüenza que provocan las injusticias, la rabia y la indefensión de quien las sufre nos cargan de energía contaminante”

nas se traduce en un auténtico infierno doméstico. Dentro de las cuatro paredes donde se convive, gritos y menosprecios van golpeando a las parejas, a los niños, a los abuelos. Las emociones negativas se nos desparraman y ya lo están tiñendo todo. Somos animales. No podemos dejar de experimentar emociones. ¿Cómo manejar la rabia, la ira, el resentimiento que provocan las desigualdades que estamos viviendo?

No todos controlamos igual las emociones. Algunas personas son capaces de ponerlas en un cajón, en una mochila, esto es, les dejan un espacio limitado. No las eliminan; muy al contrario, las reconocen, lloran si hace falta, las explican a algún amigo... Sienten la rabia, la pena... Las miran, no las evitan, no huyen. Los sentimientos que soslayamos se vuelven más borrosos y se desbocan con más facilidad. Si los observamos, sus contornos se van volviendo más nítidos, se concretan.

El resentimiento es una de las emociones más amargas; observarla de cerca para comprobar su inutilidad nos puede ayudar a dejarla atrás. Hace unos meses, durante el coloquio que siguió a una charla en una cárcel catalana, un interno explicó que había vivido ocho años con mucho resentimiento por lo que le había hecho un amigo y también por un incidente relacionado con su exnovia. Contó su corrosiva amargura. “Un día me levanté y vi que aquello no tenía sentido, y se me fue. De repente

pasé página con una facilidad venida del cielo...”. El rencor contra los demás solo sirve para devorarnos por dentro, pero los otros se quedan igual. Como muy bien expresó William Shakespeare, “la ira es un veneno que uno toma esperando que muera el otro”. A aquel interno, el día que tuvo la certeza de la inutilidad de ese sentimiento le desapareció el odio incrustado.

Ese interno vivió durante ocho años en dos prisiones: en la real y en la del resentimiento. ¿Cuál es peor de las dos? Al tiempo de abandonar la cárcel, Nelson Mandela declaró: “Al salir y ver toda aquella gente sentí mucha rabia por los 27 años de vida que me habían robado; pero entonces el espíritu de Jesús me dijo: ‘Nelson, cuando estabas en prisión eras libre, ahora que eres libre no te conviertas en tu prisionero’. Mandela vivió 27 años encerrado en la cárcel, aunque no en el resentimiento. La serenidad que logró cultivar fue la que le dio la fuerza para luchar contra las injusticias.

La vergüenza que provocan esas injusticias en quien las oye o lee en los medios de comunicación, la rabia e indefensión en quien las sufre en sus carnes, nos cargan de energía contaminante. Si queremos cambiar el mundo, mejor que nos recarguemos con la energía que proviene de las pequeñas alegrías que nos regala el día. Aunque ahora parecen estar muy escondidas, siguen ahí. ●

Palabra de sabio

Pensamientos de grandes maestros sobre las injusticias y el resentimiento:

Dalai Lama: “Los científicos consideran importante examinar un problema objetivamente, estudiarlo sin mucha implicación emocional. Con esa actitud puedes decirte: ‘si se puede luchar contra el problema, lucha, ¡aunque tengas que llegar a los tribunales! Luego, si descubres que no

hay forma de ganar, límitate a olvidarlo. Perpetuamos el dolor, lo mantenemos vivo cuando repasamos una y otra vez nuestras heridas, al tiempo que las exageramos. Volvemos una y otra vez sobre los recuerdos dolorosos, quizá con el deseo inconsciente de que cambie la situación, pero no cambia”.

Mahatma Gandhi: “No dejes que se muera el sol sin que hayan muerto tus rencores. Recordad que a lo largo de la historia

siempre ha habido tiranos y asesinos, y por un tiempo han parecido invencibles. Pero siempre han acabado cayendo. Siempre”.

Martin Luter King: “Nada que un hombre haga lo envilece más que el permitirse caer tan bajo como para odiar a alguien. Tengo un sueño, un solo sueño, seguir soñando. Soñar con la libertad, soñar con la justicia, soñar con la igualdad, y ojalá ya no tuviera necesidad de soñarlas”.