

intro PSICOLOGIA

EL ENFADO *Inspirador*

No se trata solo de una reacción más o menos explosiva ante situaciones que nos disgustan o amenazan. Puede servir para mejorar, progresar e inspirar cambios en nuestra vida y en nuestro entorno.
Por *Gabriel García de Oro*
Ilustración de *Javier Olivares*



En el episodio I de *La guerra de las galaxias*, Yoda le dice a Anakin Skywalker, futuro Darth Vader: "El miedo es el camino hacia el Lado Oscuro. El miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento. Percibo mucho miedo en ti". Y así es, cuanto más y más frecuentemente nos enfadamos, más y más profundos miedos albergamos. El maestro Jedi nos regala una gran lección de vida. El enfado, el enojo, la ira o la rabia son sentimientos hermanos que tienen un mismo origen: el miedo. Y también tienen un mismo destino: el sufrimiento.

Cuando, por ejemplo, un amigo no nos devuelve las llamadas, tememos dejar de ser importantes en su vida. Si en el trabajo no se consideran nuestras propuestas, sufrimos por la posibilidad de acabar siendo prescindibles y, por tanto, despedidos. Nuestros enfados están conectados con un miedo concreto, personal e intransferible que nos hace sufrir. Hagamos la prueba. Recordemos la última vez que nos hemos disgustado de verdad y tiremos del hilo de las emociones. En el centro del laberinto nos toparemos con el miedo responsable de que perdiésemos el control y nos sumer-

giésemos, por unos instantes, en el lado oscuro de la fuerza. ¡Buenas noticias! Cuanto más oscura es la sombra, más intensa es la luz que la provoca, y debemos saber aprovechar esa intensidad de forma positiva, constructiva e inspiradora.

TRES LECCIONES

"Cuando señalas con un dedo, tres te apuntan a ti" (proverbio inglés)

De forma más o menos metafórica, el enfado hace que señalemos con el dedo, dirigiendo de esta manera nuestro disgusto hacia aquello que nos está haciendo sufrir. Ese dedo acusador actúa como una varita mágica que canaliza la energía oscura que se ha formado en nuestro interior, liberándola para amansar el estrés. Mucho se ha hablado acerca de tratar de dominarse, de no decir cosas que luego nos avergüencen y recuperar cuanto antes el control de la

situación. Bien. Pero lo que nos importa ahora es ver que junto a ese dedo acusador hay tres que nos apuntan a nosotros y nos dan la oportunidad de reflexionar.

Imaginemos que nos hemos enfadado con un amigo porque no nos ha visitado cuando estábamos enfermos y se lo lanzamos a la cara. Sufrimos incluso más que cuando no vino a vernos. Ahora repasemos qué tres reflexiones debemos hacer:

1. ¿He agotado todas las vías para transmitir lo importante que era para mí que viniera a visitarme? ¿Le he llamado y le he dicho que no solamente estoy enfermo, sino que además estoy bajo de moral y me haría muy feliz que viniera a verme? ¿O he esperado a que mi amigo los adivinase? Si somos sinceros, veremos que en la mayoría de ocasiones hay algo que podríamos haber hecho, algo que estaba en nuestras manos y que nos hubiera ahorrado el disgusto.

"El enojo, la ira o la rabia son sentimientos hermanos que tienen un mismo origen: el miedo. Y el destino es el mismo: sufrimiento"



2. ¿Qué hice? Es el momento de preguntarnos cómo hemos actuado nosotros en situaciones similares. ¿Siempre hemos estado cuando nos ha necesitado un amigo? Seguramente ha habido ocasiones en las que, arrastrados por las inercias de nuestros días, no hemos estado todo lo presentes que nos hubiera gustado. Esta pregunta nos tiene que servir para ponernos en el lugar de nuestro amigo, entenderle y excusarlo, al menos, con la misma indulgencia con la que nos justificamos a nosotros mismos.

3. ¿Qué haré? Bien, estamos enfadados. ¿Y ahora qué? Hay dos alternativas. O bien, gracias a nuestras dos anteriores reflexiones, nos hemos apaciguado y decidimos expresar nuestro malestar de forma conciliadora, o bien decidimos que aquel a quien creíamos nuestro amigo realmente no lo es. En este segundo caso no tenemos que enojarnos con esa persona, sino con nosotros mismos, por no saber escoger amistades que satisficieran nuestras necesidades emocionales.

ENFADARSE CON UNO MISMO
"Sé para ti mismo un crítico severo" (Nicolás Boileau)

Sí, nos irritamos porque tenemos miedo, y en la mayoría de las ocasiones el miedo es una alarma, una intuición a la que

Los berrinches de Drazen Petrovic

Drazen Petrovic fue considerado como el mejor jugador europeo de baloncesto de todos los tiempos. Cuenta la leyenda que en un partido, con la camiseta del Real Madrid, falló dos tiros decisivos contra el Valladolid. Su equipo perdió. Y él se enfadó. Ni con el aro o el tablero. Ni con los árbitros. Ni con el público. No. Se enfadó consigo mismo. ¿Qué hizo? De regreso a Madrid, en plena medianoche, pidió las llaves del pabellón y se puso a lanzar

triples hasta pasadas las tres de la madrugada. Petrovic protestaba en la pista, alzaba los brazos y se quejaba a los árbitros. Pero lo que le hacía ser el mejor no eran solamente sus extraordinarias aptitudes para este deporte, sino asumir la responsabilidad de saberse enfadar consigo mismo y trabajar para mejorar. Durante su carrera, Petrovic resultó decisivo en innumerables victorias para los equipos en los que jugó.

"Podemos analizar, ser críticos. Mejorar las aportaciones y descubrir nuestros puntos débiles"

damos la espalda. Mirarlo a los ojos lo diluye hasta que se transforma en una fuente de energía y superación personal. Si nos enojan las malas notas de nuestros hijos, tal vez no estamos sabiendo transmitir un ambiente de estudio, dedicación y responsabilidad en casa. Cada vez que nos acaloramos debemos reflexionar para plantearnos a qué miedo está atado ese berrinche. Descubrirlo y actuar sobre él. Encauzarlo de forma

inspiradora, hacia nosotros mismos, y ver qué podemos hacer mejor. No podemos cambiar a los demás, pero sí influenciar en los otros. Si creo que no soy importante en mi trabajo, no puedo hacer nada desde los demás. No puedo ir a mi jefe y decirle: "Eh, considérame más, que yo valgo mucho". Eso es absolutamente contraproducente. Sí que puedo, no obstante, analizarme. Ser crítico. Enfadarme conmigo mismo sin culpar al ambiente, al entorno o la alineación de los astros. Porque esas cosas no las puedo controlar. Sí puedo mejorar mis contribuciones, descubrir mis puntos débiles y mitigarlos. A partir de ese enfado inspirador es muy posible que mejore en mis aptitudes y mis contribuciones y acabe siendo mi jefe quien me llame y diga que yo valgo mucho. Aunque sea por una vez, mi jefe tendrá razón. ●



EL PODER DE LA FUERZA

1. PELÍCULA

'Star Wars'. Vale la pena revisar, con una nueva mirada, las películas de la saga creada por George Lucas. Además de naves y espadas láseres, 'La guerra de las galaxias' es la historia de un niño que tiene miedo y no sabe controlarlo ni convertirlo en energía positiva.

2. LIBROS

En 'La actitud mental positiva. Un camino hacia el éxito' (Debolsillo), Napoleón Hill y W. Clement Stone nos introducen en el mundo del "descontento inspirador" y nos proponen convertir las situaciones negativas de hoy en los éxitos de mañana.