

# Educar los sentimientos

---

Alfonso Aguiló Pastrana



Cómo manejar los sentimientos

---

El auto conocimiento

---

Las preocupaciones

---



## Otras publicaciones de Ediciones El Aljibe

- Crisis** por Luis F. Velásquez G.
- Cómo conseguir plata** por L. F. Velásquez G.
- La familia Hotel** por L. F. Velásquez G.
- Casos de ética I** por L. F. Velásquez G.
- El retiro mensual** por L. F. Velásquez G.
- Los cuentos de la tía...** por L. F. Velásquez G.
- La carta a los ancianos** por Juan Pablo II
- La carta a los artistas** por Juan Pablo II
- En retiro con Juan Pablo II**
- El Vía Crucis** por Juan Pablo II
- Ética en las comunicaciones sociales**
- Fátima**
- Enseñando a amar a Dios** por Luz H. Betancur
- Palabras de Juan Pablo II** en Jornada Mundial de la juventud
- Acerca de...I** por Beato Josemaría Escrivá
- Acerca de...II** por Beato Josemaría Escrivá
- El Señor Jesús** por Juan Pablo II
- Los políticos y el bien común**
- Tertio millennio adveniente** por Juan Pablo II
- Novo millennio ineunte** por Juan Pablo II
- Bioética I** por Academia Pontificia de Ciencias
- Bioética II** por varios conferencistas
- Educar los sentimientos** por Alfonso Aguiló
- Motivar y motivarse** por Alfonso Aguiló
- Aprendizaje emocional** por Alfonso Aguiló
- Sentimientos y carácter** por Alfonso Aguiló
- Talento y simpatía** por Alfonso Aguiló

*No se puede poseer mayor gobierno, ni menor, que el de uno mismo.*

Leonardo da Vinci

## **El ocaso del Coeficiente Intelectual**

Fue por los años de la Primera Guerra Mundial cuando Lewis Terman inventó los famosos tests de inteligencia para determinar el coeficiente intelectual (CI). Aquel incansable investigador de la Universidad de Stanford logró en pocos años clasificar a dos millones de norteamericanos mediante la primera aplicación masiva de esos tests, y el éxito fue tan arrollador que en poco tiempo el CI pasó a ser considerado universalmente como el principal indicador del talento personal.

Lo malo es que la idea de que la inteligencia es un dato de partida invariable en nuestra vida ha impregnado durante décadas a toda la sociedad occidental: nacemos más o menos inteligentes, según nuestro CI, y eso es algo que ya nunca podrá cambiar.

Por suerte, todo aquello entró en crisis hace ya años, sobre todo después de que Howard Gardner publicara su libro *Frames of Mind*, en el que proponía una nueva visión de la inteligencia como una capacidad múltiple: no hay propiamente un único tipo de inteligencia, esencial para el éxito en la vida, sino un amplio abanico de capacidades intelectuales, que Gardner agrupó en siete inteligencias básicas:

- ◆ lingüística o verbal,
- ◆ Lógico – matemática,

- ◆ musical,
- ◆ espacial,
- ◆ de coordinación o destreza corporal,
- ◆ interpersonal o social,
- ◆ e intrapersonal.

A su vez, un número cada vez mayor de especialistas ha llegado en los últimos años a conclusiones similares, coincidiendo en que el viejo concepto del CI abarca sólo una estrecha franja de habilidades lingüísticas y matemáticas, por lo que tener un elevado CI puede predecir tal vez quién va a tener éxito académico (tal como suele evaluarse hoy en nuestro sistema educativo), pero no mucho más.

Resulta patente, por ejemplo, que muchas personas con un alto CI pero escasas aptitudes emocionales se manejan en la vida mucho peor que otras de modesto CI pero que han sabido desarrollar otras aptitudes. Parece claro que un elevado CI no constituye, por sí solo, una garantía de éxito profesional, y mucho menos de una vida acertada y feliz.

—Sin embargo, nuestra cultura insiste denodadamente en el desarrollo de las habilidades académicas. Sí, y aunque aquel modelo esté en crisis desde hace años, hay todavía una gran inercia social que prestigia en exceso el CI en detrimento de otras capacidades que luego se demuestran más importantes. En este libro nos centraremos en un conjunto de ellas que tienen una importancia decisiva: las relativas a la educación de los sentimientos, que comprenden habilidades como el conocimiento propio, el autocontrol y el equilibrio emocional, la capacidad de motivarse a uno mismo y a

otros, el talento social, el optimismo, la constancia, la capacidad para reconocer y comprender los sentimientos de los demás, etc.

Las personas que gozan de una buena educación de los sentimientos (o sea, quienes han logrado desarrollar esas capacidades que con tanto éxito Daniel Goleman ha denominado inteligencia emocional), son personas que suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces, y hacen rendir mucho mejor su talento natural. Quienes, por el contrario, no logran dominar bien su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de pensar, de trabajar y de relacionarse con los demás.

Algunos estilos educativos –hoy, por fortuna, en franco retroceso– han soslayado con frecuencia el decisivo papel que desempeñan los sentimientos, olvidando quizá que son una parte importante de la naturaleza humana, y que la felicidad y la vida moral tienen una estrecha relación con la esfera afectiva. Quizá observan con tanto recelo todo lo relativo a los sentimientos porque lo identifican con la idea del sentimentalismo, o de personas blandas, volubles o faltas de voluntad. Por eso conviene aclarar desde el comienzo que son cosas bien distintas, aunque aparentemente tengan alguna semejanza. Lo sensato es rechazar los errores propios del sentimentalismo o de la falta de voluntad, pero sin dejar de acometer con hondura una verdadera y profunda educación del corazón. Ser persona de mucho corazón, o poseer una profunda capacidad afectiva, no constituye en sí ningún peligro. Y si lo constituye, será en la misma medida en que resulta peligroso tener una gran fuerza de voluntad o una por-

tentosa inteligencia: depende de para qué se utilicen.

Como es lógico, no se trata de sustituir la razón por los sentimientos, ni tampoco lo contrario. Se trata de reconciliar cabeza y corazón, tanto en la familia como en las aulas o en las relaciones humanas en general.

Descubrir el modo inteligente de armonizar cabeza y corazón, razón y sentimientos.

No podemos desacreditar el corazón porque algunos lo consideren simple sentimentalismo; ni la inteligencia porque otros la vean como un mero racionalismo; ni la voluntad porque otros la reduzcan a un necio voluntarismo.

## **Llegar a tiempo**

«Jamás he logrado tener una conversación seria con mi padre», se lamenta un chico de diecisiete años. «Yo quiero a mis padres porque son mis padres, pero no porque se lo merezcan», dice con tristeza una chica de catorce. «Me siento incapaz de entender a mis hijos», asegura con pesadumbre una madre de familia. «Me he pasado la vida trabajando como un loco, y ahora veo que he sacrificado a mi familia y que no tengo ni un solo amigo de verdad», confiesa con desolación un brillante ejecutivo en pleno naufragio matrimonial. «Llevamos doce años casados y desde hace diez vivimos como dos desconocidos», afirma con amargura otra madre desconsolada.

Son muestras de fracasos en la educación afectiva, y podrían referirse muchísimos más, de todo tipo.

Consideremos, por ejemplo, el caso de una niña de trece años, procedente de una familia acomodada y bien avenida, pero que tiene problemas de relación con sus compañeros en el instituto. No logra concentrarse y comienza a bajar su rendimiento académico. El fracaso en los estudios le lleva a distanciarse mucho de sus padres, seriamente disgustados por sus malas calificaciones. Su sentimiento de frustración crece con el paso de los años, y recurre cada vez más a la bebida cada fin de semana en diversos lugares de ocio, como una forma de evasión de sus problemas. El refugio en el alcohol en esos ambientes le lleva a una serie de relaciones sexuales ocasionales con personas en parecida quiebra emocional. A la edad de veinte años, su vida es un completo caos y acude a la consulta del psiquiatra con un cuadro agudo de alcoholismo y depresión.

Está claro que la situación tiene, a esas alturas, un arreglo difícil. Y está claro también que cuando la chica tenía trece años nadie presagiaba semejante evolución. La pregunta es: ¿qué podríamos haber hecho durante su infancia y su adolescencia para variar el curso de los acontecimientos? ¿podríamos haber hecho algo más para llegar a tiempo?

—Este último ejemplo es quizá un poco extremo, ¿no? Quizá, pero no por eso demasiado infrecuente. La Organización Mundial de la Salud ofrecía recientemente estadísticas muy ilustrativas: por ejemplo, el suicidio es la primera causa de muerte de jóvenes entre 18 y 24 años en el conjunto de los países occidentales. Según otros estudios, uno de cada cinco niños presenta problemas psicológicos serios: las enfermedades mentales (ansiedad, depresión y fobias principalmente)

constituyen la causa más frecuente de baja escolar prolongada en adolescentes. Muchos jóvenes comienzan muy pronto a consumir alcohol en exceso, y al llegar a los 20 años uno de cada seis presenta síntomas de embriaguez crónica. La frecuencia de trastornos alimentarios (anorexia y bulimia, sobre todo) también se ha disparado en los últimos años.

Las cifras de adolescentes que se fugan de sus casas (sólo en Francia, por ejemplo, más de cien mil cada año) dan también bastante que pensar. Si a esto añadimos los estragos de las drogas, el inquietante fenómeno de la violencia juvenil urbana, el desarraigo de muchos chicos provenientes de familias desestructuradas, o el creciente nivel de fracaso escolar (en muchos casos suelen ir unidas varias de estas situaciones), el panorama puede resultar desolador. Ante esos datos, muchos mueven la cabeza horrorizados y piensan que casi nada se puede hacer. Parece como si las conductas adictivas, violentas o de abandono fueran el más concurrido refugio ante la desolación que sienten muchos jóvenes, y que la espiral de desmotivación o la inconstancia engulle sin remedio sus vidas.

—Son datos realmente preocupantes, sobre todo porque detrás de cada uno de esos casos suele haber dramas humanos muy dolorosos, y que les condicionarán luego mucho en su vida adulta. Sí, y por esa razón se han declarado en las últimas décadas diversas cruzadas contra diferentes problemas que amenazan nuestra sociedad: el fracaso escolar, el alcoholismo, los embarazos de adolescentes, la violencia juvenil, las drogas, la inestabilidad familiar, etc. Sin embargo, una y otra vez se comprueba que suele llegarse demasiado

tarde, cuando la situación ha alcanzado ya proporciones endémicas y ha arraigado fuertemente en las vidas de esas personas.

## **La información no es suficiente**

La mayoría de esas campañas se centran en la información sobre los muchos males que traen consigo esos errores. Sin embargo, la experiencia demuestra que la información, aunque tenga una indudable utilidad, por sí sola resuelve bastante poco. Entre otras cosas, porque la mayoría de las veces el problema no es propiamente la droga, ni el alcohol, ni el fracaso escolar, sino las crisis afectivas que atraviesan esas personas y que les llevan a buscar refugios fáciles al calor de esos errores.

Y no se trata sólo de gente joven, puesto que hay muchos adultos, quizá profesionales destacados, y que incluso pueden resultar muy brillantes vistos a cierta distancia, que esconden dentro de sí un fuerte analfabetismo sentimental que lastra enormemente sus vidas.

Al ser humano no siempre le basta con comprender lo que es razonable para luego, sólo con eso, practicarlo. El comportamiento humano está lleno de sombras y de matices que escapan al rigor de la lógica, y que campan por sus respetos moviendo resortes subconscientes de la persona. Inteligencia, voluntad y sentimientos constituyen como una especie de división de poderes sobre un único individuo, y el acierto de su andadura por la vida depende de que esas tres instancias trabajen en buena sintonía.

## **Disfrutar haciendo el bien**

Por eso, las personas más anticipativas y previsoras se preguntan con frecuencia cómo deberían educar a sus hijos –o cómo educarse ellos mismos– para no incurrir en esos errores. Porque los errores en educación se pagan muy caros, y aunque no siempre se pueden evitar, lo decisivo es procurar adelantarse y abordarlos antes de que lleguen a plantearse abiertamente. Se trata de lograr, en la medida de lo posible, que no tengamos que esperar a haber tropezado y caído para que el dolor nos haga abrir los ojos a la realidad. Lo verdaderamente eficaz es centrarse en la prevención, pues de sobra sabemos que muchos de esos problemas son graves y tienen muy difícil remedio.

Las causas que los producen suelen ser complejas, y se entrelazan con muchos factores como la herencia genética, la dinámica familiar, el estilo educativo escolar o la cultura urbana del entorno. No existe un único tipo de solución que sea capaz de resolver estos problemas.

Pero debemos prestar una especial atención al desarrollo afectivo de las personas. Pues, como ha señalado Alasdair Macintyre, una buena educación es, entre otras cosas, haber aprendido a disfrutar haciendo el bien y a sentir disgusto haciendo el mal. Se trata, por tanto, de aprender a querer lo que merece ser querido.

## **Aprender a educar los sentimientos**

Aprender a educar los sentimientos sigue siendo hoy una de las grandes tareas pendientes. Muchas veces

se olvida que los sentimientos son una poderosa realidad humana; y que –para bien o para mal– son habitualmente lo que con más fuerza nos impulsa o nos retrae en nuestro actuar.—¿Y por qué crees que se ha descuidado tanto esa educación? Unas veces, por la confusa impresión de que los sentimientos son algo oscuro y misterioso, poco racional, y casi ajeno a nuestro control. Otras, porque se confunde sentimiento con sentimentalismo o sensiblería. Y siempre, porque la educación afectiva es una tarea difícil, que requiere mucho discernimiento y mucha constancia (aunque esto no debería sorprendernos, pues nada valioso ha solido ser fácil de alcanzar).

En cualquier caso, rehuir esa tarea significaría renunciar a mucho, pues los sentimientos aportan a la vida una gran parte de su riqueza.

Todos contamos con la posibilidad de conducir en bastante grado nuestros sentimientos. Sin embargo, con frecuencia actuamos como si apenas pudieran educarse, y consideramos a las personas –o a nosotros mismos– como tímidas o extrovertidas, generosas o envidiosas, tristes o alegres, cariñosas o frías, optimistas o pesimistas, como si eso fuera algo que responde a una inexorable naturaleza casi imposible de modificar. Es cierto que las disposiciones sentimentales tienen una componente innata, cuyo alcance resulta difícil precisar. Pero está también el poderoso influjo de la familia, de la escuela, de la cultura en que se vive. Y está, sobre todo, el propio esfuerzo personal por mejorar.

—¿Y los sentimientos influyen en las virtudes? Cada

estilo sentimental favorece unas acciones y entorpece otras. Por tanto, cada estilo sentimental favorece o entorpece una vida psicológicamente sana, y favorece o entorpece la práctica de las virtudes o valores que deseamos alcanzar. No puede olvidarse que la envidia, el egoísmo, la agresividad, o la pereza, son ciertamente carencias de virtud, pero también son carencias de la adecuada educación de los sentimientos que favorecen o entorpecen esa virtud. La práctica de las virtudes favorece la educación del corazón, y viceversa.

Está claro que, como sucede con todo empeño humano, la tarea de educar tiene sus límites, y nunca cumple más que una parte de sus propósitos. Pero eso no quita su interés. Educar los sentimientos es algo importante, seguramente más que enseñar matemáticas o inglés, pero... ¿quién se ocupa de hacerlo? Si se desentienden la familia y la escuela, y luego uno mismo tampoco sabe bien cómo avanzar en ese camino, la formación del propio estilo emocional acabará en gran parte en manos de las circunstancias, la moda o el azar.

Es la nuestra una época en la que la familia se ve sometida a una serie de problemas nuevos, sobre los que quizá hemos tenido poco tiempo de reflexionar con calma. Es triste ver tantas vidas arruinadas por la carcoma silenciosa e implacable de la mezquindad afectiva.

La pregunta es: ¿a qué modelo sentimental debemos aspirar?, ¿cómo encontrarlo, comprenderlo, y después educar y educarse en él? Es un asunto importante, cercano, atractivo y complejo, que iremos comentando a lo largo de estas páginas.

## Conocerse a uno mismo

*Si quieres conocerte, observa la conducta de los demás; si quieres conocer a los demás, mira en tu propio corazón.*

Friedrich Schiller

## Conócete a ti mismo

Hace ya más de veinticinco siglos, Tales de Mileto afirmaba que la cosa más difícil del mundo es conocerse a uno mismo. Y en el templo de Delfos podía leerse aquella famosa inscripción socrática –gnosei seauton: conócete a ti mismo–, que recuerda una idea parecida. Conocerse bien a uno mismo representa un primer e importante paso para lograr ser artífice de la propia vida, y quizá por eso se ha planteado como un gran reto para el hombre a lo largo de los siglos.

La observación de uno mismo permite separarse un poco de nuestra subjetividad, para así vernos con un poco de distancia, como hace el pintor de vez en cuando para observar cómo va quedando su obra.

Observarse a sí mismo es como asomar la cabeza un poco por encima de lo que nos está ocurriendo, y así tener una mejor conciencia de cómo somos y qué nos pasa. Por ejemplo, es diferente estar fuertemente enfadado, sin más, a estarlo pero dándose uno cuenta de que lo está, es decir, teniendo una conciencia auto reflexiva que nos dice: «Ojo con lo que haces, que estás muy enfadado».

Advertir cómo estamos emocionalmente es el primer paso hacia el gobierno de nuestros propios sentimientos. Comprender bien lo que nos pasa tiene un poderoso efecto sobre los sentimientos perturbadores que puedan invadirnos, y nos brinda la oportunidad de poner esfuerzo por sobreponernos y así no quedar abandonados a su merced.

—Pero hay muchas personas que son conscientes de pasar por un estado emocional negativo, y sin embargo no logran salir de él. Las hay, sin duda. Son personas que suelen sentirse desbordadas por sus propios sentimientos, y se dan cuenta de que están pesimistas, malhumoradas, susceptibles o abatidas, pero se consideran incapaces de salir de ese estado. Son conscientes de su situación, pero de un modo vago, y precisamente su falta de perspectiva sobre esos sentimientos es lo que les hace sentirse abrumadas y perdidas. Piensan que no pueden gobernar su vida emocional y por eso no hacen casi nada eficaz por salir del agujero en que se encuentran.

Hay otras personas que son algo más conscientes de lo que les sucede, pero su problema es que tienden a aceptar pasivamente esos sentimientos. Son proclives a estados de ánimo negativos, y se limitan a aceptarlos resignadamente, con una actitud rendida, de dejarse llevar por ellos, y no se esfuerzan por cambiarlos a pesar de lo molesto que les resulta sobrellevarlos.

—¿Y piensas entonces que en realidad no son tan conscientes de lo que les sucede? Exacto. Las personas que perciben con verdadera claridad sus sentimientos suelen alcanzar una vida emocional más desarrollada. Son personas más autónomas, más seguras,

más positivas; y cuando caen en un estado de ánimo negativo no le dan vueltas obsesivamente, ni lo aceptan de modo pasivo, sino que saben cómo afrontarlo y gracias a eso no tardan en salir de él. Su ecuanimidad en el conocimiento propio les ayuda mucho a abordar con acierto los problemas y gobernar con eficacia su vida afectiva.

### **Observar el comportamiento propio y ajeno**

El conocimiento propio constituye un punto clave para la formación y educación del carácter y de los sentimientos de cualquier persona. Además, ese saber lo que realmente nos pasa y por qué nos pasa está muy relacionado con nuestra capacidad de comprender bien a los demás.

En este sentido, es muy útil desarrollar la capacidad de observación del comportamiento propio y ajeno: la literatura o el cine, por ejemplo, pueden enseñar mucho también a conocerse a uno mismo y a los demás cuando los autores son buenos conocedores del espíritu humano y saben reflejar bien lo que sucede en el interior de las personas.

—Pero fomentar tanto interés por el conocimiento propio, ¿no lleva al individualismo o la introversión? Como es natural, no estamos hablando de desarrollar un afán de malsana introspección psicológica, sino de procurar conocerse para no vivir con uno mismo como con un desconocido.

Conocerse bien no lleva a encerrarse en la propia

subjetividad, sino a verse a uno mismo con toda la objetividad posible. Y eso ayuda, entre otras cosas, a combatir la inestabilidad de ánimo que se produce cuando una persona se deja arrastrar por su imaginación: unas veces divagando en ensoñaciones y fantasías, otras tendiendo a sobre valorar las propias posibilidades, y otras quedándose a merced del pesimismo o la indecisión, subestimando sus capacidades cuando las circunstancias son adversas.

La conciencia emocional es muy intensa en unas personas, mientras que en otras es mucho más moderada. Hay personas, por ejemplo, que ante una situación de peligro reaccionan con asombrosa serenidad. Otras, en cambio, pueden quedarse muy afectadas durante varios días simplemente porque se les ha extraviado un bolígrafo o porque su equipo favorito ha perdido un partido en la liga de fútbol.

—Lo dices como si experimentar sentimientos intensos fuera algo negativo. No tiene por qué serlo. El exceso de sensibilidad emocional puede llevarnos a auténticas tormentas afectivas (positivas o negativas, de exaltación o de abatimiento), y eso tiene muchos riesgos. Pero tampoco puede ponerse como ideal la frialdad y el desapego.

Para facilitar el propio conocimiento, resulta útil analizar los múltiples elementos que interaccionan en nuestra vida, pues es lógico que, a lo largo de los años, algunas de esas facetas puedan pasar por momentos de conflicto más o menos importantes. Son situaciones dolorosas que pueden tener su origen en cuestiones profesionales (dificultades para obtener o

mantener determinado nivel profesional, problemas de entendimiento con los jefes o compañeros, fracasos debidos a los propios fallos o a la superioridad de los competidores, situaciones de paro o de insatisfacción laboral, etc.); o dificultades de salud, que limitan de modo transitorio o permanente la propia capacidad, y que pueden ir acompañados de un serio sufrimiento físico o psíquico; problemas afectivos que plantea la convivencia ordinaria (diferencias de criterio entre los cónyuges, o entre padres e hijos, etc.); o toda la problemática específica que puede plantear la vida escolar, abrirse camino en la vida profesional, el declive de la salud o la llegada de la ancianidad; etc.

Y de la misma forma que, por ejemplo, una falta concreta de salud, por muy localizada que esté en un punto determinado del cuerpo, acaba produciendo de ordinario una sensación generalizada de malestar en toda la persona, también un problema grave en cualquiera de las otras facetas de la vida –por ejemplo, en la vida profesional, o en la familia– puede producir un efecto que trascienda esa faceta y provoque otros problemas en cadena: trastornos de carácter, retraimiento o agresividad en la relación con los demás, o incluso –cuando los problemas son importantes– propensión a determinadas enfermedades.

Esto hace que, si falta la necesaria madurez y conocimiento propio, algunos problemas de una faceta de la vida se acaben achacando a otra que en realidad no tiene la culpa, o al menos tiene muy poca. Así, una persona puede culpar a su cónyuge o a sus hijos o a sus padres de la frustración que siente, cuando en realidad ese sentimiento se debe sobre todo a una causa de ti-

po profesional, o a una simple inmadurez afectiva; o puede considerar que su situación profesional es el motivo por el que se siente insatisfecho, cuando en el fondo se debe a que no acepta la natural pérdida de capacidad o de salud que sobreviene con motivo de la edad o de los ciclos naturales de ánimo que la vida imprime; o puede achacar a determinados defectos de las personas con que convive lo que en realidad se debe a un enrarecimiento del propio carácter; etc.

Las personas tendemos —al menos la mayoría— a proyectar fuera de nosotros la solución de los problemas que experimentamos. Solemos echar a otros la culpa de casi todo lo malo que nos sucede. Parte importante del conocimiento propio es advertir la presencia de ese sutil engaño. Es cierto que las circunstancias ajenas siempre pueden ayudarnos a resolver y superar nuestros problemas, pero no debemos dimitir —ni total ni parcialmente— del amplísimo margen de responsabilidad que tenemos sobre la mayoría de las cosas que nos suceden en la vida.

Tampoco debe olvidarse que la pereza —con todo el lastre interior que puede llegar a tener en nuestra vida—, trata de llevarnos hacia la ley del mínimo esfuerzo. Por eso, cuando sentimos desgana para afrontar una tarea que nos resulta costosa, es preciso identificar claramente su origen y reconocerlo como lo que es: cansancio razonable que exige descanso, o pereza que hemos de superar; pero no interpretar equivocadamente la desgana como carencia de aptitudes, ni las dificultades ordinarias como acumulación de infortunios o de malévolas confabulaciones contra nosotros, pues sería una triste forma de autoengaño.—Pero a veces

se presentan problemas que no tienen fácil solución. Es preciso entonces buscar posibles modos razonables de resolver esos problemas, al menos hasta donde nos sea posible. Habrá ocasiones, efectivamente, en que sólo podremos disminuir sus consecuencias negativas y aprender a sobrellevarlos: por ejemplo, en el caso de enfermedades crónicas, fuertes reveses económicos o profesionales cuya solución queda fuera de nuestro alcance, problemas serios de relación con personas que tenemos necesidad de tratar, etc.

—¿Y cómo distinguir lo que debe sobrellevarse de lo que debemos intentar cambiar? Un profundo y certero conocimiento de uno mismo, contrastado por la observación atenta del propio comportamiento externo y de las reacciones interiores, enriquecido por el consejo de quienes nos conocen y aprecian, nos permitirá identificar el verdadero origen de las perturbaciones que inevitablemente experimentaremos siempre a lo largo de nuestra vida.

Así avanzaremos a buen paso hacia la madurez emocional, tan lejana de esas altivas afirmaciones de algunos («yo sigo pensando exactamente lo mismo que he pensado siempre», como si la mejor prueba de lucidez fuera no cambiar jamás en nada de forma de pensar), e igualmente lejos de esa variabilidad de quienes cambian constantemente de ideales y olvidan sus convicciones como si fueran una ligera gripe que ya pasaron, o como si el transcurso de los años no les reportara ninguna enseñanza estable.

## **Discernir los propios sentimientos**

El propio conocimiento es un proceso abierto, que no termina nunca, pues la vida es como una sinfonía siempre incompleta, que se está haciendo continuamente, que siempre es superable y exige por tanto una atención constante.

### **El conocimiento propio es puerta de la verdad.**

Cuando falta, no se puede ser sincero con uno mismo, por mucho que se quiera. Querer ver qué es lo que nos sucede –y quererlo de verdad, con sinceridad plena– es el punto decisivo. Si eso falla, podemos vivir como envueltos por una niebla con la que quizá nuestra propia imaginación enmascara las realidades que nos molestan. Porque encontrar escapatorias cuando no se quiere mirar dentro de uno mismo es la cosa más fácil del mundo. Siempre existen causas exteriores a las que culpar, y por eso hace falta cierta valentía para aceptar que la culpa, o la responsabilidad, es quizá nuestra, o al menos una buena parte de ella. Esa valentía personal es imprescindible para avanzar con acierto en el camino de la verdad, aunque a veces se trate de un recorrido que puede hacerse muy cuesta arriba.

No percibir con ecuanimidad los propios sentimientos supone fácilmente quedar a su merced.

Hay sentimientos que fluyen de forma casi inconsciente, pero que no por eso dejan de ser importantes. Por ejemplo, una persona que ha tenido un encuentro

desagradable puede luego permanecer irritable durante horas, sintiéndose molesto por el menor motivo y respondiendo de mala manera a la menor insinuación. Esa persona puede ser muy poco consciente de su susceptibilidad, e incluso sorprenderse –y molestarse de nuevo– si alguien se lo hace notar, aunque a los demás resulta bien patente que se debe a esos sentimientos que bullen en su interior como consecuencia de aquel encuentro desagradable anterior. Una buena parte de nuestra vida emocional tarda en aflorar a la superficie.

Hay sentimientos que no siempre llegan a cruzar el umbral de la conciencia. Por eso reconocerlos nos permite desplazar la frontera y ampliar el campo de los sentimientos plenamente conscientes, y eso siempre supone un poderoso medio para mejorar.

Una vez que tomamos conciencia de cuáles son los verdaderos sentimientos que pugnan por salir a la superficie de nuestra conciencia, podemos evaluarlos con mayor acierto, decidir dejar a un lado unos y alentar otros, y así actuar sobre nuestra visión de las cosas y nuestro estado de ánimo. En esto se manifiesta, entre otras cosas, que somos seres inteligentes.

Quien se conoce bien, puede apoyarse en sus puntos fuertes para actuar sobre sus puntos débiles, y así corregirlos y mejorarlos.

Es como una intensa luz que ilumina sus vidas y les permite desenvolverse con acierto a la hora de tomar decisiones, tanto las más sencillas de la vida diaria como las verdaderamente importantes.

—¿Y en qué sentido hablabas antes de no querer ver? Hay muchas formas de eludir la realidad, y casi siempre se producen de modo semi inconsciente para su protagonista.

Algunas personas, por ejemplo, se hacen a sí mismas razonamientos del estilo de «déjame disfrutar de eso, que luego ya veré lo que hago» (donde eso puede ser cualquier muestra de egoísmo, pereza o escape de la realidad). No parecen advertir hasta qué punto ese error va ganando terreno en sus vidas y oscureciendo el escaso alivio que eso les produce.

Hay otros que se engañan con razonamientos como los del niño mimado que prefiere quedarse encerrado en su habitación, aburrido y solo, rumiando sus agravios y las razones de su enfado, aun sabiendo que lo mejor sería superar su orgullo y salir. Prefieren permanecer tristes en su desgracia, con tal de no enfrentarse a su propia obstinación.

Otros son como aquél que persigue ansiosamente el placer, y va viendo cómo éste se hace cada día más pequeño, y sabe que por ese camino no obtendrá un grado de satisfacción alto, pero prefiere seguir tras ese pobre halago insaciable, porque le asusta verse privado de él.

«Nuestro corazón –ha escrito Susanna Tamaro– es como la tierra, que tiene una parte en luz y otra en sombras. Descender para conocerlo bien es muy difícil, muy doloroso, pues siempre es arduo aceptar que una parte de nosotros está en la sombra. Además, contra

ese doloroso descubrimiento se oponen en nuestro interior muchas defensas: el orgullo, la presunción de ser amos inapelables de nuestra vida, la convicción de que basta con la razón para arreglarlo todo. El orgullo es quizá el obstáculo más grande: por eso es preciso valentía y humildad para examinarse con hondura.»

## **Saber expresar lo que sentimos**

«Las lágrimas se me amontonaban en los ojos – pensaba Ida, la protagonista de aquella novela de Mercedes Salisachs– y era difícil evitarlas.» Me reproché entonces mi falta de visión, aquel maldito silencio que siempre dominaba nuestras sobremesas, aquella obsesión de guardar siempre para nosotros nuestros pensamientos y preocupaciones.

»Si al menos mi hija hubiera dejado entrever algo de lo que le ocurría... Si hubiese recurrido a mí para que yo la ayudase... Pero no. Callar, eso era lo que hacíamos todos. Cubrir con piel sana los furúnculos más purulentos. Es horrible, ahora comprendo que no conocía a mi hija.»

Algunas personas han sido educadas de manera que suelen esconder habitualmente sus sentimientos. Sienten un excesivo pudor para expresar lo que realmente piensan o les preocupa, y se muestran reacias a manifestar emoción o afecto. Quizá desean hablar pero les frena una barrera de timidez, de envaramiento, de falso respeto, de orgullo. Es cierto que determinados sentimientos sólo se exteriorizan dentro de un cierto grado de intimidad, y requieren cierta reserva, pero silenciarlos siempre, o cubrirlos de aparente indiferencia,

entorpece el desarrollo afectivo y conduce, entre otras cosas, a una importante merma de la capacidad de reconocer y expresar los propios sentimientos.

Muchos desequilibrios emocionales tienen su origen en que esas personas no saben manifestar sus propios sentimientos, y eso les ha llevado a educarlos de manera deficiente. Cuando hablan de sí mismas, difícilmente logran decir algo distinto de si se sienten bien, mal o muy mal. Les resulta difícil hablar de esas cuestiones, y manejan un vocabulario emocional sumamente reducido. No es que no sientan, es que no logran discernir bien lo que bulle en su interior, ni saben cómo traducirlo en palabras. Ignoran el motivo de fondo de sus problemas. Perciben sus sentimientos como un desconcertante manojito de tensiones que les hace sentirse bien o mal, pero no logran explicar qué tipo de bien o de mal es el que sienten.

Esa confusión emocional nos hace vislumbrar un poco la grandeza del poder del lenguaje, y comprender que cuando logramos expresar en palabras lo que sentimos, damos un gran paso hacia el gobierno de nuestros sentimientos.

## **Reflexionar sobre los sentimientos**

Siempre se ha dicho que si no comprendes bien una cosa, lo mejor que puedes hacer es intentar empezar a explicarla. Por ejemplo, un profesor experimenta muchas veces la dificultad de hacer comprender a sus alumnos los puntos más complejos de la asignatura. Sin embargo, a medida que avanza el desarrollo de la clase, y se abordan una y otra vez esos conceptos des-

de perspectivas diferentes, las ideas se van precisando, surgen pequeñas o grandes iluminaciones, tanto para los alumnos como para el propio profesor.

Por eso, una buena forma de avanzar en la educación de los sentimientos es pensar, leer y hablar sobre los sentimientos. Al hacerlo, nuestras ideas se van destilando, y serán cada vez más precisas y certeras. Y sabremos cada vez mejor qué sucede en nuestro interior, para después intentar explicarlo, buscar sus causas, sus leyes, sus regularidades, e intentar finalmente sacar alguna idea en limpio para mejorar en nuestra educación afectiva.

Los temas pueden ser muy variados. Antes hemos hablado, por ejemplo, de cómo las personas tendemos a echar a otros la culpa de todo lo malo que nos sucede, y de esa otra tendencia a proyectar en los demás nuestros propios defectos.

En ambos casos, se trata de fenómenos que, como suele suceder con todo lo relativo al conocimiento de las personas, se advierten con más facilidad en otros que en uno mismo. No es difícil, por ejemplo, ver a una persona muy egoísta que se lamenta del egoísmo de los demás y dice que nadie le ayuda; o a uno que siempre se está quejando, pero siempre protesta de que otros se quejen; o a un charlatán agotador que acusa a otro de que habla demasiado; o a un hombre irascible que denuncia el mal genio de los demás.

Con sólo prevenirnos contra estos dos errores –en el fondo muy parecidos–, podemos avanzar mucho en esa importante tarea que es el propio conocimiento. Se trata de procurar ver las cosas buenas de los demás,

que siempre las hay, y aprender de ellas. Y cuando veamos sus defectos (o algo que nos parece a nosotros que lo son), pensar si no hay esos mismos defectos también en nuestra vida.

Mejoraremos procurando conocer cuáles son nuestros defectos dominantes.

Para concretar un poco, podemos considerar algunos defectos relacionados con la educación de los sentimientos:

- ◆ timidez, temor a las relaciones sociales, apocamiento;
- ◆ irascibilidad, susceptibilidad, tendencia exagerada a sentirse ofendido;
- ◆ tendencia a rumiar en exceso las preocupaciones, refugiarse en la soledad o en una excesiva reserva;
- ◆ perfeccionismo, rigidez, insatisfacción;
- ◆ falta de capacidad de dar y recibir afecto;
- ◆ nerviosismo, impulsividad, desconfianza;
- ◆ pesimismo, tristeza, mal humor;
- ◆ recurso a la simulación, la mentira o el engaño;
- ◆ gusto por incordiar, fastidiar o llevar la contraria; tozudez;
- ◆ exceso de autoindulgencia ante nuestros errores; dificultad para controlarse en la comida, bebida, tabaco, etc.;
- ◆ tendencia a refugiarse en la ensoñación o la fantasía; dificultad para fijar la atención o concentrarse;
- ◆ excesiva tendencia a requerir la atención de los demás; dependencia emocional;

- ◆ hablar demasiado, presumir, exagerar, fanfarronear, escuchar poco;
- ◆ resistencia a aceptar las exigencias ordinarias de la autoridad;
- ◆ tendencia al capricho, las manías o la extravagancia;
- ◆ resistencia para aceptar la propia culpa, o sentimientos obsesivos de culpabilidad;
- ◆ falta de resistencia a la decepción que conlleva el ordinario acontecer de la vida; no saber perder o no saber ganar;
- ◆ dificultad para comprender a los demás y hacernos comprender por ellos;
- ◆ dificultad para trabajar en equipo y armonizarse con los demás; etc.

## **La espiral de la preocupación**

*Cuando un hombre está irritado, sus razones le abandonan.*

Proverbio

## **Controlar los propios sentimientos**

«Estaba desolada. Por alguna razón, aquella pequeña historia de ese tonto comentario era superior a mis fuerzas. » Reviví mentalmente el incidente una y mil veces, como una obra en tres actos. Lo analicé, lo diseccioné, lo descuarticé y volví a recomponerlo. Reviví mis emociones, la ira y el tremendo dolor por ese comentario.

»Me sentía muy dolida, pero veía que la memoria y

la imaginación estaban multiplicando ese dolor, repitiéndolo todo una y otra vez, haciéndome desear que hubiera dicho o hecho eso o lo otro. Es horrible. Te puedes obsesionar con un suceso y perder la medida real de las cosas.»

La preocupación, que tan vivamente narraba aquella mujer, si no se mantiene dentro de unos límites razonables, puede desarrollarse hasta extremos claramente perjudiciales.

La espiral de la preocupación es el núcleo fundamental de la ansiedad.

No es que la preocupación sea negativa de por sí. Como han señalado Lizabeth Roemer y Thomas Borkovec, la preocupación es esencial para la supervivencia y la dignidad del hombre, pues resulta imprescindible para la reflexión constructiva, y sirve para alertar ante un peligro potencial y facilitarnos la búsqueda de soluciones.

Sin embargo, cuando la preocupación se repite continuamente sin aportar ninguna solución positiva, produce un constante ruido de fondo emocional que genera un agobiante murmullo de ansiedad. Esa espiral suele comenzar por un relato interno, que luego va saltando de un tema a otro, a una velocidad que puede llegar a ser vertiginosa. Si se hace crónica y reiterativa, esas personas no logran dejar de estar preocupadas y no consiguen relajarse. Y en lugar de buscar una posible salida, se limitan a dar vueltas y más vueltas en torno a esas ideas reiterativas, profundizando así el surco del pensamiento que les inquieta.

Si ese círculo vicioso se intensifica y persiste, ensombrece el hilo argumental de la mente y puede conducir, en los casos más graves, a trastornos nerviosos de diverso género: fobias (cuando la ansiedad se fija en una intensa aversión hacia situaciones o personas), obsesiones (por la salud, el orden, la limpieza, la propia imagen, el peso, la forma física, etc.), sensación de pánico (ante un riesgo físico, o al tener que aparecer en público), insomnio (como consecuencia de pensamientos intrusivos o preocupaciones no bien abordadas), etc.

—¿Y por qué la preocupación puede terminar en esa especie de adicción mental? Es difícil saberlo. Quizá porque mientras la persona está inmersa en esos pensamientos recurrentes, escapa de su sensación subjetiva de ansiedad. Cede a la tentación de perderse en una interminable secuencia de preocupaciones, en las que se refugia, y que le envuelven en una especie de neblina narcotizante.

—¿Y qué hay que hacer para salir de esa espiral de la preocupación? Porque no es nada fácil seguir consejos como «no te preocupes; anda, distráete un poco», u otros parecidos. Lo mejor es conocerse bien para así detectar el fenómeno y cortar con esa tendencia desde sus inicios. Hay que adoptar una actitud crítica hacia lo que constituye el origen de su preocupación, y preguntarse básicamente tres cosas:

- ◆ ¿Cuál es la probabilidad real de que eso suceda?
- ◆ ¿Qué es razonable que haga yo para evitarlo?

- ◆ ¿De qué me está sirviendo darle vueltas de esta manera?

Así, con una mezcla de atención y de sano escepticismo, se puede ir frenando la ansiedad y salir poco a poco del círculo vicioso en que tiende a aprisionarnos.

## **El control de la tristeza**

Es cierto que puede haber momentos en que la tristeza sea la reacción más natural y adecuada: por ejemplo, ante el fallecimiento de un ser querido, o ante alguna otra importante pérdida irreparable. En esos casos, la tristeza proporciona una especie de refugio reflexivo, de duelo necesario para asumir esa pérdida y ponderar su significado.

Sin embargo, la tristeza común, esa melancolía que lleva a las personas a estar abatidas, a aislarse de los demás y hundirse bajo el peso de la soledad o el desamparo, es un sentimiento cruel y lacerante que hay que aprender a superar.

Uno de los principales motivos de la duración e intensidad de un estado de tristeza es el grado de obsesión que se tenga ante la causa que ha producido la tristeza. Preocuparse más de lo debido por esa causa, sólo hace que la tristeza se agudice y se prolongue más aún. Aislarse, dar vueltas y vueltas a lo mal que nos sentimos, o a los nuevos males que nos pueden sobrevenir, son excelentes modos de prolongar ese estado.

—¿Y qué se puede hacer para superarlo? De modo análogo a lo que decíamos al hablar sobre la espiral de

la preocupación, la mejor terapia contra la tristeza es reflexionar sobre sus causas, para así buscar remedio en la medida que podamos.

Aprender a abordar los pensamientos que se esconden en el mismo núcleo de lo que nos entristece, para cuestionar su validez y considerar alternativas más positivas.

A veces la tristeza tiene su origen en causas sorprendentemente pequeñas. Comienza quizá con un talante un poco gruñón, de queja, de susceptibilidad, o de envidia, más o menos leve, que en ese momento nos parece controlable e inofensivo. Pero si nos dejamos dominar por esos sentimientos, será inevitable que nos asalten también después, en horas más bajas, y es probable que, entonces, en un descuido, se hagan con el gobierno de nuestro estado de ánimo.

Y lo peor de todo este fenómeno no es el mal rato que nos haga pasar —y haga pasar a otros— en cada ocasión; lo más grave es que, si no actuamos decididamente para superarlo, puede llegar un momento en que esos sentimientos se establezcan de modo permanente en nosotros y, en continuas oleadas, vayan invadiendo lugares cada vez más profundos de nuestra vida emocional. Otro modo de variar el estado de ánimo es actuar sobre las asociaciones de ideas que se producen en nuestra mente. Como ha señalado Richard Wenzlaff, todos contamos con un amplio repertorio de ideas y razonamientos negativos que acuden con facilidad a nuestra mente cuando estamos con un bajo estado de ánimo. Las personas más proclives a la tristeza suelen haber establecido fuertes lazos asociativos entre esas

ideas y lo que les sucede en la vida ordinaria: tienden a distraerse asociando esas ideas, saltando de una a otra, con lo que sólo consiguen ahondar ese surco, y acaban dominados por una fuerte tendencia a convertir en lamento cualquier reflexión que hacen. Cortar esas cadenas de negros pensamientos es lo más eficaz para salir del círculo vicioso de la tristeza.

La vida es algo más que un libro de reclamaciones. Y aunque a algunas personas les parezca una prueba de agudeza y de madurez mostrar una actitud de constante denuncia de los males que padecen ellos, o la sociedad en general, es mucho más práctico dedicar esas energías —o al menos una buena parte de ellas— a descubrir buenos ejemplos en quienes nos rodean, y procurar seguirlos. No es que haya que ignorar o esconder lo que está mal, pero es importante aprender a centrarse en tareas que siempre sean constructivas. También la distracción es una buena forma de alejar esas ideas recurrentes, sobre todo cuando esos pensamientos más o menos deprimentes tienen un carácter bastante automático, e irrumpen en la mente de modo inesperado, sin una causa directa clara. De todas formas, es preciso hacer esto con medida, pues el recurso inmoderado a la distracción suele ser perjudicial: por ejemplo, los telespectadores empedernidos suelen concluir sus maratónicas sesiones con un mayor sentimiento de tristeza y de frustración que al comenzar.

Hay otras muchas formas de abordar la tristeza. Por ejemplo, esforzarnos por ver las cosas desde una óptica diferente, más positiva; eludir los pensamientos autocompasivos o victimistas; vislumbrar lo positivo que —poco o mucho— puede haber detrás de lo que en ese momento nos parece tan negativo; pensar que muchas

otras personas saben sobrellevar bien situaciones que son objetivamente mucho peores; buscar el desahogo en alguien que, al no estar atrapado por esa espiral de la tristeza, pueda más fácilmente ofrecernos alternativas o remedios; etc. Habrá otras ocasiones en que la causa principal sea simplemente el cansancio. Por ejemplo, una persona que duerma habitualmente poco, puede mostrar un carácter pesimista o irritable, y estar convencido de que sus reacciones son las lógicas ante las cosas que le suceden, y quizá no se da cuenta de lo que realmente pasa: que sufre un mero y simple estado de cansancio, resultado natural de haber dormido poco. Es un ejemplo de influencia de una situación corporal en nuestro estado de ánimo, pero experimentada a veces de una manera no consciente.

Unas veces, la solución será descansar. En otras, embeberse en alguna ocupación, aunque no sea estrictamente de descanso: por ejemplo, acometer pequeñas tareas pendientes (trabajos domésticos, por ejemplo) que nos hagan centrar la atención en otra cosa y además nos hagan gozar de la gratificante satisfacción del deber cumplido.

Cabría insistir, por último, en que pensar en los demás es una excelente terapia contra la tristeza, pues ésta suele alimentarse de preocupaciones que giran en torno a uno mismo, y el hecho de ayudar a los demás – algo siempre recomendable para cualquier persona, esté triste o alegre– tiene el benéfico efecto, entre otros muchos, de contribuir a que nos desembaracemos un poco de nuestro egoísmo.

## El proceso del enfado

Supongamos —el ejemplo es de Daniel Goleman— que otro conductor se aproxima peligrosamente a nosotros en medio del intenso tráfico de la circulación urbana, y su maniobra nos obliga a dar un golpe de volante y un fuerte frenazo para lograr esquivarlo. ¿Cuál es nuestra reacción? Es posible que nuestro primer pensamiento sea: «¡Este imbécil, casi choca conmigo. No sabe por dónde va!». Y quizá vaya seguido de otros pensamientos más duros y hostiles, que pueden transformarse en frases, gestos o incluso gritos. Y como resultado de ese pequeño incidente, sufrimos una fuerte descarga de adrenalina, una crispación y un mal humor que puede durarnos unos segundos, o unos minutos..., a no ser que se dispare nuestro mal genio y hagamos algo de consecuencias más serias y duraderas.

Comparemos ahora esa reacción con otra más serena, o con un poco de sentido del humor: «Vaya, parece que no me ha visto. Se ve que lleva prisa, parece que va a apagar un incendio.» Este estilo de reacción atempera nuestro primer pensamiento de cólera mediante la comprensión o el buen humor, y detiene la escalada del enfado.

— Pero el enfado no tiene por qué ser malo siempre, por supuesto. Se trata de alcanzar ese equilibrio que proponía Aristóteles cuando decía: Cualquiera puede enfadarse, eso es muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, ya no resulta tan sencillo. A veces convendrá exteriorizar nuestra indignación para

remarcar una actitud de reprobación que consideramos conveniente mostrar, pero otras veces –quizá las más– el problema es que el enfado puede escapar a nuestro control. Como escribió Benjamin Franklin, siempre tendremos razones para estar enfadados, pero esas razones rara vez serán buenas.—De todas formas, a veces será mejor descargar el enfado que quedárselo dentro. A veces sí, pero es dudoso que esa terapia sea eficaz de modo general. No está nada claro que descargar el enfado tenga efectos liberadores.

Lo normal es que el hecho de dar rienda suelta a nuestro enfado, aunque al principio parezca proporcionar un cierto alivio o satisfacción, haga poco o nada por mitigar sus efectos. Es verdad que hay excepciones, y a veces resulta necesario expresar con rotundidad nuestra indignación, e incluso puede resultar sumamente pedagógico (por ejemplo, para restaurar la autoridad, o para mostrar la gravedad de una situación); sin embargo, dada la naturaleza altamente inflamable de la ira, eso es mucho más difícil de hacer que de decir: mantenerse dentro de los límites razonables de un enfado es algo que a pocas personas les resulta posible.

Las más de las veces –casi todas–, descargar el enfado nos lleva a decir y hacer cosas de las que –si somos sinceros con nosotros mismos– nos habremos arrepentido al poco tiempo. En los momentos de enfado se piensan, se dicen y se hacen cosas que producen heridas que a veces no tienen arreglo, o al menos tienen un arreglo difícil.

Un golpe de estado al gobierno de nuestra persona

Discurría una calurosa tarde de agosto de 1963, cuando Richard R. decidió robar por última vez en su vida. Llevaba tiempo sin hacerlo, después de un buen número de pequeños hurtos por los que ya había estado en prisión. Pero necesitaba desesperadamente dinero, y pensó que, de verdad, aquella ocasión sería la última.

Eligió un lujoso apartamento del Upper East Side de Nueva York que ocupaban dos universitarias. Richard pensó que no habría nadie allí a esa hora, pero se equivocó y, una vez dentro, se encontró con una de las chicas. Se vio obligado a amenazarla con un cuchillo y atarla, y lo mismo tuvo que hacer cuando, a punto de salir, se tropezó con la otra ocupante del apartamento, que llegaba en ese momento de la calle.

Mientras ataba a esta última, su compañera iba enfadándose cada vez más, al ver lo que estaba sucediendo, y en pocos minutos fue presa de un ataque de nervios, en medio del cual aseguró a Richard que ella recordaría siempre su rostro y no pararía hasta que la policía diera con él y lo metieran en la cárcel.

Richard, que tanto se había jurado que aquél sería su último robo, empezó a alterarse, hasta que también perdió completamente el control de sí mismo y, en pleno ataque de rabia y de miedo, apuñaló a las dos chicas repetidas veces, hasta quitarles la vida.

Treinta años más tarde, aquel hombre aún seguía en prisión por lo que entonces se conoció como «el crimen de las universitarias». Recordando aquella tarde desgraciada, aquel hombre se lamentaba desde la cárcel, en una entrevista publicada en una revista: «Estaba

como loco, mi cabeza estalló, no sabía lo que estaba haciendo».

Aquella aciaga tarde de agosto de 1963 dos personas perdieron el control de sí mismas, y aquello se saldó con el final de la vida de dos personas y la ruina de una tercera que por entonces parecía haberse enderezado.

Este trágico episodio, tristemente real, es un ejemplo extremo de cómo descargar el enfado puede llevarnos a un verdadero golpe de estado al gobierno de nuestra persona. En forma menos drástica, aunque quizá no siempre menos intensa, es algo que nos sucede a todos con mayor o menor frecuencia. Basta pensar en las veces en que uno puede haber perdido el control de sí mismo al enfadarse con su cónyuge, su hijo, sus padres, un compañero de trabajo, el conductor de otro vehículo, o quien sea. En esos momentos se pueden decir y hacer cosas que, consideradas poco tiempo después, vemos que fueron completamente desproporcionadas y contraproducentes.

Por esa razón, lo normal es que expresar abiertamente el enfado sea una de las peores maneras de tratarlo, puesto que los arranques de ira incrementan la excitación emocional y prolongan su duración. Es mucho más eficaz tratar de calmarse.

—O sea, reprimirse. Más que reprimir el enfado, diría que buscar una salida. No se trata de enterrar el enfado sin más, ni tampoco dejarse arrastrar por él, sino procurar tranquilizarse y buscar una solución del modo más positivo posible.

—Pero no es tan fácil tranquilizarse cuando a uno le han enfadado. No lo es, desde luego, pero hay muchos modos de intentarlo, más o menos eficaces. Por ejemplo, la cadena de pensamientos hostiles que alimenta el enfado nos proporciona una clave para ver cómo podemos calmarlo.

Debemos tratar de socavar las convicciones que alimentan el enfado. De lo contrario, cuantas más vueltas demos a los motivos que justifican nuestro enojo, más justificaciones encontraremos para seguir enfadados o para enfadarnos aún más.

## **Origen y escalada del enfado**

Según unos estudios de Dolf Zillmann, el enfado suele tener su origen en la sensación de hallarse amenazado. Una amenaza que puede ser física o psicológica —sentirse menospreciado, frustrado, etc.—, y produce una descarga corporal de catecolaminas, más o menos intensa según la magnitud del enfado, y que cumple la función de generar un acceso puntual y rápido de la energía necesaria para la lucha o para la huida. Paralelamente, se produce una descarga de adrenalina en nuestro sistema nervioso, que provoca una excitación generalizada que puede perdurar minutos, horas, o incluso días, manteniendo una difusa hipersensibilidad que predispone a nuevas excitaciones. Esto hace que las personas suelen estar más predispuestas a enfadarse una vez que ya han sido provocadas, estén ligeramente excitadas o se encuentren más cansadas.

Por esa razón, después de un largo día de trabajo,

una persona se sentirá especialmente predispuesta a enfadarse en su casa por las razones más insignificantes (el ruido o el desorden de los niños, o cualquier pequeña contrariedad), aun siendo motivos que en otras circunstancias no tendrían entidad suficiente para provocar esas reacciones.

El enfado suscita una excitación que tiende a disiparse lentamente. Si durante esa etapa de paulatina desactivación del enfado se presenta una nueva provocación (lo cual es fácil que suceda, debido a la hipersensibilidad propia de esos momentos), se producirá una segunda descarga, antes de que la anterior se haya disipado. Como es natural, este proceso puede repetirse, y cada descarga cabalga sobre las anteriores, y cualquier pensamiento perturbador que se produzca durante ese proceso provocará una irritación mucho más intensa que si se hubiera producido fuera de él.

Por eso, una vez que alguien está inmerso en esa dinámica del enfado, si no pone un serio esfuerzo por abandonar ese camino, su temperatura emocional irá aumentando hasta desembocar fácilmente en un estallido de ira.

—Pero, si es así, la gente enfadadiza tenderá a enfadarse cada vez más, y por motivos más nimios. Hay, sin embargo, otro elemento que conviene resaltar. La mayoría de las personas que son irritables, agresivas o susceptibles, se sienten muy mal cuando comprueban la facilidad con que pierden los estribos, y eso hace que se muestren bastante interesados en aprender a dominarse.

Por eso, el remedio más eficaz es conocernos bien, de manera que sepamos bien cuáles son los tipos de pensamientos a los que somos más sensibles, para estar atentos a los primeros síntomas del enfado y poner solución.

En el caso, por ejemplo, de que una persona con la que hemos quedado citados se retrase, hemos de tratar de buscar una explicación positiva en vez de molestartos de entrada. Si tenemos que mantener una conversación ineludible con una persona que nos resulta molesta, intentamos desarrollar nuestra capacidad de ver las cosas desde el punto de vista de esa persona. Y para los momentos críticos, a veces lo más inteligente es tener previstos modos de dominarnos, como esforzarse en callar, no responder a un desaire con otro, seguir caminando sin detenerse ante una provocación, etc.

Son hábitos de comportamiento que no surgen de manera automática, sino que es preciso aprender. Y el principal problema es que esas habilidades deben ejercitarse precisamente en los momentos en que nos encontramos en peores condiciones, es decir, cuando observamos que se acelera el pulso y nos estamos indignando: es justamente entonces cuando hemos de recordar todo esto, escuchar, procurar calmarnos y mantener el control. Sin alterarnos, sin echar las culpas a otros y sin tampoco refugiarnos en un mutismo rencoroso. Cuando dos personas se están enfadando, la que normalmente demuestra ser más inteligente es la que sabe callar o retirarse a tiempo (o si ya están enfadados, la que toma la iniciativa de la reconciliación).

## Llegar a tiempo

El momento de la escalada del enfado en que intervenimos es decisivo: cuanto antes lo hagamos, mayores probabilidades de atajarlo tendremos. El enfado puede apagarse en sus comienzos, antes de que se aviven las llamas, si damos con un pensamiento eficaz que logre contenerlo antes de exteriorizarlo.

—¿A qué tipo de pensamientos te refieres? A alguna explicación que nos ayude a reconsiderar las cosas, o que satisfaga de alguna manera nuestra perplejidad inicial. Por ejemplo, pensar que la persona que nos ha molestado puede estar cansada, o sometida a unas tensiones que la están alterando, o que es víctima de su mal carácter y no sabe medir bien sus palabras; o recordar que ya otras veces nos hemos enfadado en situaciones parecidas y después lo hemos lamentado a los pocos minutos; etc.

También puede convenir alejarse un poco de la causa del enojo, o al menos procurar centrar la atención sobre otros asuntos y así frenar la escalada de pensamientos hostiles. Aunque parezca un remedio muy simple, es un excelente recurso para desactivar el enfado, pues es difícil seguir enfadado cuando uno está enfrascado en otras cosas o lo está pasando bien.



**Que tu vida no sea una vida estéril. -Sé útil.-  
- Deja poso.- Ilumina, con la luminaria de tu fe y de tu amor.**

**Borra, con tu vida de apóstol, la señal viscosa y sucia que dejaron los sembradores impuros del odio. - Y enciende todos los caminos de la tierra con el fuego de Cristo que llevas en el corazón**

**Josemaría Escrivá de Balaguer**



**Ediciones El Aljibe  
velaskez@uniweb.net.co  
Teléfono (572) 667- 9971  
Fax (572) 661- 0069  
Cali, Colombia**



## **El autor**

Alfonso Aguiló Pastrana (Madrid, 1959), ha tenido relación durante más de quince años con la formación de gente joven en diversos trabajos de carácter educativo y docente. Es autor de numerosas publicaciones, entre las que se cuentan siete libros en la Colección "Hacer Familia" (Editorial Palabra):

- Tu hijo de 10 a 12 años (1992) (en 6ª edición)**
- Educar el carácter (1992) (en 6ª edición)**
- Interrogantes en torno a la fe (1994) (en 3ª edición)**
- La tolerancia (1995) (en 3ª edición)**
- Carácter y valía personal (1998) (en 2ª edición)**
- Educar los sentimientos (1999) (en 2ª edición)**
- 25 cuestiones actuales en torno a la fe (2001)**

También ha publicado más de un centenar de artículos sobre cuestiones relacionadas con la educación. Es colaborador habitual de la Revista "Hacer Familia". Dirige el portal [www.interrogantes.net](http://www.interrogantes.net). Desde 1991 es Vicepresidente del Instituto Europeo de Estudios de la Educación (IEEE). Ingeniero de caminos (Madrid, 1983)

Mensajes a: [aaguilo@interrogantes.net](mailto:aaguilo@interrogantes.net)