

ANTONIO GARCIA VERDUCH (*)



Ambiente de crispación

A una crispación creciente no se debe responder con erupciones indiscriminadas de violencia verbal, porque al fuego no se le puede combatir con leña. A la excitación nerviosa hay que responder con el sosiego y la calma. Al encadenamiento de acontecimientos desconcertantes, hay que responder con el frío análisis que dicta la razón. En todo momento ha de prevalecer la grandeza del ser humano inteligente sobre los impulsos selváticos primarios.

Creemos que la cabeza no debe ahogar los sentimientos del corazón, pero debe moderarlos para que no nos traicionen.

En lo que sigue, se va a explicar -en clave de cínica diversión- cómo puede imponerse la razón sobre los irreflexivos brotes de la humana sensibilidad.

"Cuando se enfrente Ud. a una manifiesta situación de injusticia, que repugna a sus sentimientos, Ud. puede lógicamente, expresar su desagrado, pero no lo haga a la ligera.

Existen muchos modos de hacerlo, y Ud. debe seleccionar el modo más apropiado. Así, por ejemplo, Ud. puede molestar, amostazarse, desazonarse, enfurecerse, cabrearse, enojarse, irritarse, enfadarse, malhumorarse, indignarse, o bien puede sufrir una explosión de ira. ¿Por qué va Ud. a indignarse, si la situación no merece más que un simple enfado?

Si, después de analizar todas las circunstancias del caso, decide Ud., por ejemplo que, entre todas las opciones posibles, la que mejor cuadra es el enfado, ¡enfádese!, pero no lo haga a tontas y a locas, porque, hasta para bien enfadarse, hay que seguir escrupulosamente unas normas, que son las siguientes:

1.- No inicie su enfado antes de conocer

bien las circunstancias del hecho que lo provoca.

2.- Enfádese por una causa justificada.

3.- Enfádese en la justa medida que corresponda.

4.- Dé a su enfado una justa duración.

5.- Enfádese en el momento oportuno, evitando por igual erupciones prematuras y reacciones diferidas y extemporáneas.

6.- Enfádese contra la persona o entidad causante, y no contra otra. Apunte bien. No dispare al aire.

Estas mismas reglas son utilizables, asimismo, para el cabreo, el enojo, y las restantes expresiones de desagrado.

Como resumen, me permito exponerles los siguientes cuatro consejos:

1.- Anoten en su agenda la lista de posibles expresiones de desagrado, que se citan más arriba, añadiendo algunas más que puedan encontrar Uds.

2.- Anoten también en su agenda las seis normas básicas que se describen en el texto.

Cuando se enfrenten Uds. a una manifiesta situación de injusticia, que repugna a sus sentimientos, no se enciendan de ira. Cálmense, saquen su agenda, y apliquen los consejos nº 3 y 4, que se exponen a continuación:

3.- En primer lugar, consulten Uds. la lista de expresiones de desagrado, y seleccionen la más apropiada al caso. Así, sabrán Uds. si lo que deben hacer es desazonarse, enfurecerse, cabrearse, enfadarse, irritarse, o qué.

4.- Una vez elegida la expresión de desagrado más apropiada al caso, no queda más que aplicar correctamente las seis normas antes descritas".

(*) Profesor de Investigación