

## PRÓLOGO

Prologar un libro siempre es un ejercicio intelectual y afectivo muy estimulante. Es intelectual porque, de alguna forma, te obligas a leer el libro y a reflexionar respecto de lo que en él se escribe. En mi caso, es también una actividad que me emociona de manera muy especial. Amo los libros, me han acompañado a lo largo de muchos años en momentos muy variados de mi vida y casi siempre me han aportado mucho pidiendo muy poco a cambio. Experiencias ajenas, sueños imaginarios, aventuras románticas, amores y desamores, sabidurías ancestrales, experiencias personales y conocimientos científicos.

Un libro siempre es resultado de una necesidad, con frecuencia acuciante, o del deseo de comunicar algo, alguna cosa. Es decir, la prolongación de un pensamiento convertido en palabras. Una manera de compartir ideas sobre lo real o lo imaginario. Y lo que es más relevante, una forma especial de complicidad e interacción entre el escritor y sus lectores.

Este ejercicio intelectual se multiplica grandemente cuando el tema del libro tiene que ver con las emociones. Cuestión de gran relevancia en el ámbito del desarrollo personal y por el que siento gran interés. Sin embargo, la responsabilidad que asumo es mucho más afectiva que intelectual y me temo que mi objetividad se pueda ver mermada por el gran aprecio que tengo a las personas que lo escriben. Aunque bien pensado, me parece a mí, que

aquellos y aquellas que lean este libro comprenderán, si ajustan convenientemente su percepción, que este aprecio está bien justificado. Al acabar su lectura puede que comprendan que la principal intención de sus autores es convertir la vida en algo más amable y alegre. Y si al leerlo lo consiguen algunos, aunque sólo sea en parte, el afecto que sentirán por sus autores será muy parecido al mío.

Es curioso que en esta época, caracterizada por el hiperindividualismo en una sociedad que se define a sí misma como global, el miedo a la indiferencia sea tan patente y generalizado. Ese deseo de ser diferentes y destacar sobre los otros obvia lo fundamental: somos muy poca cosa sin el resto de la gente. Es decir, somos en la medida en que somos con los demás. Esas interrelaciones no son siempre afectivas, las hay profesionales, sociales y de otros muchos tipos. Pero en todas ellas, en mayor o menor medida, siempre cuentan nuestras emociones. Estas pueden ser muy traicioneras y alterar no sólo nuestro equilibrio emocional, lo que ya por sí mismo es muy importante, sino también y sobre todo el de los demás. Quizás en este punto, algunos, espero que pocos, influidos por esa tendencia hiperindividualista, podrán pensar que poco importan las emociones de los otros. Se equivocan. Los otros cuentan, y mucho.

Precisamente la inteligencia emocional se caracteriza, entre otras cosas, por el reconocimiento de las emociones de las personas que, circunstancial o cotidianamente, se relacionan con nosotros y también

por el autocontrol de las nuestras. Cuando ambas cosas confluyen correctamente el resultado propicia la comunicación y, sobre todo, el intercambio emocional y afectivo. El resultado subsidiario es el equilibrio y el desarrollo personal. Pero, ¿qué pasa cuando no reconocemos las emociones de los otros y/o no controlamos las nuestras? En este caso, no hay comunicación o es muy deficiente, el intercambio emocional disminuye, se deteriora y suele acabar en enfrentamiento. Este conflicto interior y con los otros se manifiesta a través del enfado.

Efectivamente, el enfado es una respuesta emocional con grandes consecuencias personales e interpersonales. En los diccionarios de español el enfado suele venir descrito según dos acepciones. La primera asociada con el enojo y el disgusto que nos produce otra persona y que se suele manifestar contra ella. La segunda alude al aburrimiento o cansancio. Ambas acepciones tienen connotaciones negativas. Los sinónimos son muy numerosos, tales como fastidio, molestia, desagrado, hastío, furia, cólera, disgusto, enojo, arrebató, irritación, cabreo, exacerbación, indignación. Sentimientos, todos ellos, en definitiva, negativos y que nos hacen daño. Emociones que repercuten grandemente en nuestra estabilidad emocional. La alegría de la reconciliación es el sentimiento contrario. Aquí los sinónimos son también bastantes: contento, risa, gozo, felicidad, satisfacción, alborozo, esparcimiento, hilaridad, algazara, diversión, júbilo, entretenimiento, regocijo, entusiasmo y animación. No se trata de meras palabras. Cada una de ellas tiene un significado asociado con las emociones que caracterizan

el enfado y algunos de los sentimientos que trae consigo la reconciliación o, si se prefiere, el no enfado o el control sobre el mismo. El libro, amable lector, que tiene usted entre las manos y que han escrito Juan y Sandra tiene que ver con todo esto. Con las consecuencias del enfado y algunas de las formas que tenemos para corregirlo y controlarlo.

Controlarlo, desde luego, ya que en ocasiones el enfado puede ser una respuesta lógica y recomendable, un mecanismo psicológico de defensa. Eso también va implícito en el título del libro: *Nunca estoy enfadad@ por la razón que creo. Una nueva perspectiva del enfado*. Ciertamente, de eso se trata de encontrar una nueva perspectiva. Cualquiera puede enfadarse, es natural y sencillo. Lo complicado consiste en saber hacerlo con la persona adecuada, en el momento apropiado, con la intensidad precisa y con un propósito honesto. Esto es mucho más enredoso, pero aún así es la perspectiva apropiada.

Para explicar todo esto Juan y Sandra han escrito un libro en el que encontrarás, amable lector, muchos interrogantes, las razones del enfado, su explicación psicológica, biológica y cognitiva, los mecanismos o pautas a seguir para afrontarlo y los ejercicios más recomendables para su control. El tema vale la pena, es original y hay muy poco publicado al respecto. Escribirlo ha sido una excelente idea.

El libro de Juan y Sandra está escrito con afecto y amabilidad. El texto es cercano y sencillo. Plagado de ejemplos extraídos de la realidad cotidiana. Argumentos y metáforas que pueden convertirse en una especie de espejos emocionales en los que nos podemos mirar. La vida puede ser una rutina sujeta a normas y rituales repetidos sin conciencia. El enfado es un ritual más, un mecanismo de defensa que nos daña psicológica y biológicamente y que ofrece a los demás el aspecto más negativo de nosotros mismos.

¿Por qué?, ¿por qué no hacemos un alto en el camino para contagiarnos de fuerza, alegría y optimismo a todos aquellos que nos rodean? Esta es la pregunta crucial con la que se acaba el libro invitándonos, de alguna forma, a una nueva lectura o, si acaso, puede que sea un intento de transmitirnos que lo fundamental sigue siendo vivir la vida sintiendo la fuerza de la alegría. La alegría sensata, aquella que toma su energía del deseo, cuando no la necesidad, de ser y estar en el mundo en sintonía con nosotros mismos y los demás.

Ismael Quintanilla Pardo

(Profesor de psicología social en la Universidad de Valencia)



# INTRODUCCIÓN

*"Teoría es cuando se sabe todo y nada funciona; práctica, cuando todo funciona y nadie sabe por qué"*

*Anónimo*

Observando cómo interactuamos los seres humanos en esta sociedad occidental en la que nos ha tocado vivir, nos podemos dar cuenta, que algunas situaciones son tan cotidianas, que las llegamos a considerar como algo normal, como algo que sucede inexorablemente por el hecho de tener que vivir y relacionarnos en un determinado entorno, tanto con nosotros mismos, como con los demás.

Una de esas situaciones, de la que vamos a tratar en las próximas páginas, es el enfado. Esta es una circunstancia que se produce cada día de nuestras vidas y que la consideramos tan habitual, que llega a convertirse en un comportamiento normal.

En muchas ocasiones pensamos que enfadarse es la cosa más normal del mundo, porque todo el mundo se enfada ¿no? A todos nos molestan ciertas cosas ¿no? Todos tenemos derecho a estar enfadados alguna vez ¿no?

A veces, nos enfadamos con una persona en concreto, o con varias. Otras nos enfadamos con una parte del

mundo, o con el mundo entero. Otras veces nos enfadamos con nosotros mismos y lo que es peor de todo, a veces estamos simplemente enfadados sin saber la causa que lo ha motivado.

Cada día, nos vemos inmersos en constantes agitaciones temporales, que ocupan mucha parte de nuestro tiempo, con repercusiones sobre nuestra salud física y mental e influyen directamente sobre nuestros estados de felicidad y bienestar.

Cuando estamos enfadados, nuestro cerebro gasta demasiadas energías en mantener el enfado y eso nos impide poner el foco de atención en lo que realmente es importante o relevante. Ocupamos demasiado tiempo en hacer trabajar a nuestro disco duro cerebral, que tiene que realizar innumerables conexiones sinápticas a velocidades de vértigo, que nos imposibilita realizar otras tareas que, para nosotros, son más prioritarias y que, por lo tanto, se ven ralentizadas por tanta ocupación de banda ancha en la elaboración de nuestra información.

El problema del enfado, es que lo focalizamos tanto en personas como en situaciones o cosas y en el fondo sólo se produce y se siente dentro de nosotros mismos. La reacción del enfado generalmente es hacia el exterior, cuando realmente la solución está en ir hacia dentro de cada uno, para ver dónde sucede y cómo sucede lo que sucede.



La pregunta sería ¿qué es lo que puede generar un sentimiento tan poderoso que nos produce esas agitaciones en nuestro cuerpo, en nuestra mente y nos provoca ciertos comportamientos de los cuales quizá después nos arrepentimos?

¿Qué es eso tan importante que consigue dominarnos y cambiar todo aquello que, en general, consideramos como un estado de bienestar?

¿Cómo se genera un poder tan absoluto que nos limita ante cualquier situación y hace que nuestros objetivos se vuelvan secundarios cuando éste aparece?

En ocasiones es suave, amable en otras, amargo habitualmente y a veces, afecta al alma en silencio sin que nadie se entere.

¿Será Dios el responsable del enfado cuando echó a Adán y Eva del Paraíso? ¿Será Dios el que nos enseñó el enfado y existe desde entonces?

¿O por el contrario tendrá algo que ver con nuestra educación? ¿Será algo natural y genético? ¿Lo habremos heredado de nuestros antepasados?

¿Cómo podemos definir ese estado en el que todo se agita irremisiblemente hacia todas las autopistas de sensaciones en el global de nuestra humanidad, emociones, sentimientos, pensamientos, comportamientos, etc.?

¿Nos enfadamos menos a medida que vamos cumpliendo años? ¿Existe una curva del enfado en función de la edad? ¿O puede ser que a medida que crecemos nuestra experiencia nos enseña a que no vale la pena enfadarse y nos enfadamos menos? ¿O quizá tenemos un cupo de enfado y lo vamos gastando a medida que lo usamos y evidentemente cada uno utiliza lo que necesita?

Si el enfado es algo que nos incomoda y no nos gusta a nadie ¿por qué elegimos esta situación, cuando podemos elegir no enfadarnos?

¿Podría tener un origen químico, mediante el cual, ante una situación en la que percibimos una amenaza o un peligro, nuestro cerebro dé una orden de segregar alguna hormona o algún elemento que nos altere y que pueda cumplir la necesidad de darnos energía para luchar o huir ante dichas situaciones y posteriormente disminuir esa cantidad de hormonas a niveles normales?

¿Circunstancias como el estrés y la ansiedad nos hacen ser más sensibles a enfadarnos y a reaccionar de forma exagerada ante un mismo hecho que en otra situación no nos afectaría lo más mínimo?

Si hablamos del tiempo de nuestros enfados, ¿por qué hay gente a la que los enfados les duran minutos y a otros horas o días e incluso a otros meses o toda la vida? ¿Determinado tipo de pensamientos retroalimentan nuestros enfados o son ellos los que nos generan el enfado?