

	Tirada: 653.229	Sección: -	
	Difusión: 475.553 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 468	
Nacional Suplem. Semanal	Audiencia: 1.664.435	Ocupación (%): 100%	Valor (€): 7.573,00
Semanal	22/01/2011	Valor Pág. (€): 7.573,00	Página: 17
			Imagen: Si

FLEXIÓN Y REFLEXIÓN

Gaspar Hernández. Periodista y escritor. Dirige y presenta 'L'ofici de viure', en Catalunya Ràdio, cuya versión televisiva, 'Bricolatge emocional', emitió TV-3. También publica artículos sobre temas de psicología y es autor de 'El oficio de vivir bien' y de la novela 'El silencio'.

Emociones destructivas

GASPAR HERNÁNDEZ

Se habla mucho de los valores del Barça de Pep Guardiola, y se suele citar la humildad. También la aludió, por cierto, Artur Mas durante su toma de posesión como *president* de la Generalitat. Como hemos dicho en esta sección, estamos a favor de la humildad modélica de los jugadores del FC Barcelona. Pero hoy añadimos otro valor que los sostiene, y no solamente en el terreno de juego: la no violencia. Me refiero a la de tipo verbal.

Esta es una forma más de violencia y el origen de muchas de las agresiones físicas. Se practica en el mundo del deporte, en las calles de una ciudad colapsada por el tráfico y en el mundo de la política (algunos dirigentes del PP tienen matrícula de honor en esta asignatura). Por suerte, líderes como el presidente Obama siguen otro camino. El mismo que Guardiola. Al contrario que Bush. Adiós a la violencia verbal.

En España, la ira ha gozado de buena fama durante muchos años. Pero el macho ibérico ya no está de moda. Es lógico que de vez en cuando experimentemos enojo, cólera, rabia, ira... Pero no es lógico que, como si fuese un cubo lleno de excrementos o agua sucia, la lancemos contra nuestro interlocutor. Hay formas de canalizar la ira. Ojalá las aprendiésemos.

No solo para facilitar la convivencia y evitar la violencia física: la ira y la cólera, además, son perjudiciales para la salud. En Estados Unidos, a 255 estudiantes de Medicina se les hizo un test de personalidad que media su grado de hostilidad y, 25 años más tarde, se comprobó que los más agresivos habían sufrido cinco veces más ataques cardíacos que los menos coléricos.



Aunque sea perjudicial para la salud y las relaciones entre personas, muchos psicólogos sostienen que no necesariamente es una emoción negativa (aunque el budismo la califica de veneno). De hecho, no hay emociones buenas o malas. Solo útiles e inútiles. Gracias a la ira —bien canalizada— en nuestra sociedad se han logrado grandes avances sociales. Aristóteles dijo: «Cualquiera puede enfadarse. Es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento adecuado, por la razón adecuada y del modo adecuado, eso no es tan fácil».

El budismo sí habla de emociones positivas y negativas. Según este, el adjetivo *negativo* significa simplemente menos felicidad, luz y libertad interior. El budismo sostiene que la hostilidad siempre es negativa, porque engendra o perpetúa el odio. Como afirma el monje budista e investigador de genética celular Matthieu Ricard en el libro *En defensa de la felicidad* (Urano), es perfectamente posible llevar a cabo una acción firme y decidida para neutralizar a una per-

En la mayoría de acciones de la vida, incluso en las más extremas, con una acción enérgica basta. Y no hace falta añadirles odio

sona peligrosa sin experimentar ni el menor rastro de odio. En cambio, en nuestra sociedad, experimentamos rabia u odio cada día, sin que venga a cuento.

Lepreguntaron al dalái lama cuál sería su conducta si un delincuente entrara en su habitación y lo amenazara, a él y a otros ocupantes, con un revólver. Medio en serio, medio en broma, respondió: «Le dispararía a las piernas para neutralizarlo y luego me acercaría para acariciarle la cabeza y ocuparme de él».

Con esta respuesta quería dar a entender que, en la mayoría de acciones de la vida, incluso en las más extremas, con una acción enérgica basta. Y que no hace falta añadir según qué emociones a según qué acciones. En este caso, el odio. Neutralizar al enemigo, pero con compasión. De eso se trataría. No de meditar o rezar esperando que el asesino tenga la bondad de irse.

Envíe sus comentarios y sugerencias al correo electrónico: reflexion@elperiodico.com

