

PEQUEÑOS RELATOS INVENTADOS (3)

MÁS ALLÁ



¿Qué hay detrás del enfado?... Una necesidad insatisfecha. Basta con localizarla y nombrarla y el enfado desaparecerá

Toda su vida había estado enfadado. Como toda su familia. Era la respuesta automática que habían aprendido para resolver sus frustraciones. Era lo que les habían enseñado. Desconocían otros modos de resolver esta situación.

Muchas eran las ocasiones en las que una palabra, una acción, un gesto, una respuesta esperada y no recibida, provocaban en él un gran enfado. Y entre enfados fueron pasando los años...

Cuando se convirtió en padre, cada vez que se enfadaban sus hijos o él mismo, veía muy claro que las malas palabras, los malos gestos y las malas acciones no merecían la pena. Él más que nadie sabía que todo eso nada bueno les iba a aportar. Y así se lo decía:

“Queridos hijos míos, insultar, agredir, tratar mal a alguien del modo que sea sólo genera más dolor. En la persona que agredimos pero también en nosotros mismos. Porque somos buenas personas y, aunque es bien cierto que en el momento en que sentimos tan intensamente la ira nuestro cuerpo necesita descargarla, si lo hacemos, luego lo lamentamos profundamente. Podemos ser más valientes que esa fuerza destructiva y pararnos a escuchar qué es eso que habita dentro de nosotros en ese momento. Cuando conseguimos realizar esa gran hazaña (porque retener ese deseo de agredir dentro de nosotros lo es), si en ese momento miramos dentro de nosotros, encontraremos que existe una pequeña frustración. Algún deseo o necesidad no cumplida que, al no nombrarla, ha acabado por provocarnos ese intenso enfado en nuestro interior. Quizás, si conseguimos escuchar qué era eso que necesitábamos, si tranquilamente lo nombramos, aunque no lo podamos obtener, si hay alguien ahí que nos escucha, nos sentiremos mejor. El enfado, entonces, ya no tendrá ninguna razón de ser.

Sé, hijos míos, que muchas veces vuestros enfados se deben a que me habéis necesitado y no he sido capaz de escucharos y, por ello, os pido perdón. Sé también que mis enfados se deben a que en muchas ocasiones no soy capaz de escuchar mis propias necesidades y, al superar mis propios límites, el enfado se apodera de mí. Pero creo que lo más importante es que vayamos observando todo esto y, poco a poco, lo combatiremos, estad seguros de ello. Confiamos que así será...”

Con sus hijos era capaz de ser consciente de todo este proceso, sin embargo, con el resto del mundo era casi siempre incapaz de emitir otra respuesta distinta al enfado, al rencor o al resentimiento.

Aquel día, en aquel trabajo grupal que había decidido hacer para sanar viejas heridas, tuvo la oportunidad de representar aquella vieja escena con sus amigos que tanto marcó su vida. Según empezaban a recrearla, empezó a sentir una enorme ira dentro de él. Quería agredir, quería gritar, ya no quería tolerar más aquella situación. Pero de una manera preciosa, empezaron a surgir de él aquellas palabras que pedían lo que sencillamente necesitaba. Pedía que se le escuchara como uno más, que ya no quería quedarse callado y apartado. Que no merecía que le ignorasen. Y, de repente, sin esperarlo, empezó a pedirles perdón. Por haberles tratado mal. Por haber querido controlar sus vidas y no haberles tenido en cuenta. Lamentó que todo eso hubiese pasado.

Desde ese otro lugar les pidió, uno por uno, si querían ser sus amigos de nuevo. Que quería llamarles, quedar con ellos y hacer cosas juntos. Que, ahora más que nunca, les necesitaba. Todos, amigablemente, accedieron.

No fue una escena real. Fue una bella transformación de aquel doloroso momento y algo dentro de él cambió para siempre. No iba a ser fácil, porque surgiría el desconocimiento a simplemente ser uno más, pero ahora sí que podría hacerlo. Poco a poco, lo conseguiría. Más allá del dolor, más allá del enfado, encontraría vida...