

# La metáfora de Aristóteles<sup>1</sup>

## RELATOS

### Fuma tu pipa

Un miembro de la tribu se presentó furioso ante su jefe para informarle que estaba decidido a vengarse de un enemigo que lo había ofendido gravemente. Quería ir a buscarlo inmediatamente y matarlo sin piedad. El jefe le escuchó atentamente y luego le propuso que, antes de hacerlo, llenara su pipa de tabaco y la fumara con calma al pie del árbol sagrado del pueblo.

El hombre cargó su pipa y fue a sentarse bajo la copa del gran árbol. Tardó una hora en terminarla. Al finalizar sacudió las cenizas y decidió volver a hablar con el jefe para decirle que lo había pensado mejor, que tal vez fuera excesivo matar a su enemigo y que había decidido darle una paliza memorable para que nunca se olvidara de la ofensa. Nuevamente el anciano lo escuchó y aprobó su decisión, pero le propuso que, ya que había cambiado de parecer, llenara otra vez la pipa y fuera a fumarla al mismo lugar.

También esta vez el hombre cumplió su encargo y pasó media hora meditando. Después regresó a donde estaba el jefe de la tribu y le dijo que consideraba excesivo castigar físicamente a su enemigo. No obstante iría a echarle en cara su mala acción y le haría pasar vergüenza delante de todos. Como las veces anteriores, fue escuchado con bondad, pero el anciano volvió a pedirle que antes de hacerlo repitiera su meditación como lo había hecho las veces anteriores.

El hombre, medio molesto, pero ya mucho más sereno, se dirigió al árbol centenario y allí sentado fue convirtiendo en humo su tabaco y su bronca. Cuando terminó, volvió al jefe y le dijo:

—Pensándolo mejor, veo que la cosa no es para tanto. Iré donde espera mi agresor para darle un abrazo. Así recuperaré un amigo que seguramente se arrepentirá de lo que ha hecho.

El jefe le regaló tabaco para que fueran a fumar ambos al pie del árbol, diciéndole:

—Eso es precisamente lo que tenía que pedirte, pero no podía decírtelo yo; era necesario darte tiempo para que lo descubrieras tú mismo.

---

<sup>1</sup> Emociones: las razones que la razón ignora. Mercè Conangla, Jaume Soler y Laia Soler Conangla

## Los tres filtros

Se cuenta que el discípulo de un filósofo sabio llegó a casa y le dijo:

—Querido maestro, se ve que un amigo tuyo ha estado hablando mal de ti.

— ¡Espera! –lo interrumpió el filósofo–. ¿Has hecho pasar por los tres filtros lo que ahora me vas a explicar?

— ¿Los tres filtros? –dijo el discípulo.

—Sí. El primer filtro es la verdad. ¿Estás seguro de que lo que me vas a decir es absolutamente cierto?

—Bien, no lo sé directamente. Me lo han dicho unos vecinos.

—Por lo menos –dijo el sabio– lo habrás pasado por el segundo filtro que es la bondad. A ver, ¿esto que me vas a decir es bueno para alguien?

—No, realmente, no. Más bien al contrario.

—Ah..., entonces miremos el último filtro. El último filtro es la necesidad. ¿Crees que es realmente necesario hacerme saber esto que tanto te inquieta?

—De hecho, no.

—Entonces –dijo el sabio sonriente– si no es ni verdad, ni es bueno, ni es necesario, mejor lo enterramos en el olvido.

## VISIÓN

---

*Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo.*

*Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo. Aristóteles*

---

*Los automóviles tienen sensores que indican distintas lecturas, frenos, aceite, luces, etc. que según estén regulados se enciende el piloto de alerta. Si el nivel de sensibilidad está mal ajustado, el piloto se enciende a menudo, o no se enciende, dando una lectura errónea. En algunas personas ocurre lo mismo: su nivel de sensibilidad ante las situaciones que les provocan ira o enfado está desajustado. Hay quién se enfada por nimiedades y hay quien no se enfada por nada, en ambos casos existe un desajuste.*

*La ira nos informa de que alguien, nosotros mismos o la vida ha colocado un obstáculo en nuestro camino que nos dificulta o impide conseguir nuestros deseos u objetivos. Esta emoción nos aporta un plus de energía extra que nos puede facilitar romper, apartar, saltar o rodear el obstáculo y conseguir lo que ansiamos. El enfado, dentro de la familia de la ira, es una emoción necesaria siempre que seamos capaces de canalizar su energía y no sea ella quien mande en nuestra conducta.*

*Cuando en ecología emocional utilizamos esta metáfora nos referimos al difícil camino del equilibrio emocional. A veces decimos: «Hoy me he cargado Aristóteles» y entre nosotros entendemos que o bien nos hemos desahogado con quien no tocaba, o en un mal momento, o con un propósito de venganza o desquite, o con palabras que en lugar de tender puentes han creado heridas. Una gestión emocional poco ecológica, pues.*

Tal vez te haya ocurrido alguna vez. Te enfadaste en el trabajo y al llegar a casa descargaste la basura emocional retenida contra tu pareja, o tus hijos o tu compañero de piso. ¿Por qué no lo has solucionado con la persona que lo ha provocado? A veces por miedo a perder al trabajo, o para evitar complicaciones mayores; otras por falta de tiempo o por comodidad; tal vez por inseguridad o por no saber hallar las palabras. Así, dejas de gestionar la ofensa o el conflicto y retienes en tu interior las basuras emocionales. Si pasa mucho tiempo degeneran y se convierten en tóxicos. Si las sueltas sin tener presente la primera premisa de Aristóteles, «persona adecuada», pagarás un precio en tus relaciones personales porque a nadie le gusta que lo utilicen de contenedor de basura emocional, ¿verdad?

¿Y cuándo es para ti el «momento adecuado»? No lo es en el momento en que el enfado te inunda, porque tu cerebro racional está desactivado y por lo tanto puedes arrepentirte del «cómo» vas a expresar tu emoción. Debes darte tiempo para tranquilizarte y estar sereno antes de iniciar la conversación con «la persona adecuada». Tampoco es un buen momento cuando hay terceras personas delante. En estos casos seguramente has comprobado que todo empeora porque uno puede sentirse humillado o avergonzado o bien pueden crearse alianzas entre dos contra uno y empeorar la situación. Es inteligente esperar.

¿Cuál es tu propósito cuando expresas tu enfado? ¿Lo haces para descargar la tensión? ¿Para reafirmarte a ti mismo o hacer notar tu poder? ¿Por venganza? ¿O para clarificar tu postura ante un problema o mejorar el clima emocional de tu relación? Si tu propósito no es justo no cumples con «Aristóteles».

Y una vez cumplidos los requisitos anteriores... ¿te es difícil encontrar la mejor forma de mantener la conversación? ¿Practicas la asertividad y hablas desde el yo o bien culpas al otro de tu situación emocional? Somos responsables de cómo gestionamos nuestras emociones. Ya no vale echar las culpas a los demás. Cuando sentimos ira, rabia, celos, abandono, pena... estas emociones son nuestras y nos pertenecen. Somos responsables de administrar nuestros pensamientos, creencias y emociones, así como de las consecuencias de nuestras palabras y acciones.

Curiosamente, hemos aprendido a culpar a los demás de cómo nos sentimos. «Me irritas, me haces infeliz, me ofendes (tú)». Y nos comportamos como si fuéramos los referentes universales cuando intentamos comunicarnos con los demás: «Estás equivocado, no tienes razón, tu punto de vista es erróneo (el tuyo)». Ya es hora de dejar el «tú» y gestionar nuestras emociones y pensamientos desde el «yo». «Me siento irritado, me siento infeliz, me siento ofendido (yo) cuando...». Al hablar desde esta posición estamos asumiendo nuestra responsabilidad emocional en lugar de ceder el control de nuestro estado anímico a los demás.

—Ésta es mi opinión.

—Es mi forma de vivirlo.

—No comparto tu valoración de la situación.

—Yo lo veo diferente.

—Si bien defiendes tu derecho a expresar lo que piensas y sientes, considero que la forma en que lo haces es poco respetuosa conmigo.

Si tienes presente la metáfora «Aristóteles» y cumples sus premisas, la ofensa desaparece, el enfado se disuelve y se convierte en una oportunidad de diálogo y de mejora en tus relaciones. Al expresar tu enfado «aristotélicamente» te reafirmas como persona y ganas dignidad.

## **PALABRAS PARA LA REFLEXIÓN**

*«Aquellos que son amigos de todos no parece que sean amigos de nadie».*  
*Aristóteles*

*«El que estando enfadado impone un castigo, no corrige, sino que se venga».*  
*Montesquieu*

*«Aquello que provoque tu enfado me dirá mucho de tu persona indicándome qué es lo que valoras, qué te importa y el grado de éstos».* *Chinogizbo*

*«La razón trata de decidir lo que es justo. La cólera trata de que sea justo todo lo que ella ha decidido».* *Séneca*

*«Si te enfadas, piensa en las consecuencias».* *Confucio*

*«Debemos dedicarnos sobre todo a crear campos de comprensión en lugar de campos de batalla».* *Sergio Sinay*

*«La ecología emocional nos mueve a hacer compatible nuestra existencia con la de los demás seres del planeta, aplicando los principios de la sostenibilidad y el respeto. El camino del equilibrio es virtud. No es indefinición ni mediocridad; no es el todo vale, ni los tonos grises apagados elegidos por timoratos. Es la ruta más difícil, la que parte de la conciencia, de la reflexión y de la coherencia. Conjugar el verbo «equilibrar» no es nada fácil.* *Conangla & Soler*

*«La mejor manera de escapar de un problema es resolverlo».* *Brendan Francis*

*«El hombre de justa sensibilidad y razón recta, si se preocupa por el mal y la injusticia del mundo, busca naturalmente corregirla primero en aquello que más próximo a él se manifiesta; y eso lo encontrará en sí mismo. Esa obra le llevará toda la vida».* *Fernando Pessoa*

*«En eso consiste soltar amarras. En no resistirse a aceptar lo que es. En no acumular pesos emocionales, en no tragarlos continuamente porque tarde o temprano nos van a romper».* *Xavier Guix*

## PREGUNTAS PARA CRECER

- ¿Cuál es el motivo más frecuente por el que te enfadas? ¿Tiene que ver con lo que sucede a tu alrededor? ¿Tiene que ver con lo que te sucede a ti?
- Cuando crees que todo el mundo hace las cosas mal, ¿puede que sea por algo que te ocurre a ti? ¿Cómo qué?
- ¿Cuál es tu grado de sensibilidad frente al enfado? ¿Puedes reajustarlo? ¿Cómo puedes hacerlo?
- ¿Cuándo te enfadas guardas tu enfado para ti sintiéndote víctima ofendida durante días? ¿Qué haces exactamente?
- ¿Expresas tu malestar con cortesía, pero sin tapujos a la persona adecuada?
- ¿Crees que tu enfado es proporcional a la ofensa que has recibido?
- ¿Recuerdas cómo te has sentido alguna vez que una persona te haya insultado ante otros? ¿Puedes dar nombre a estas emociones?
- ¿Y tú has actuado así alguna vez? ¿Por qué? ¿Con qué resultados?
- ¿Cuál es tu propósito cuando expresas tu enfado a alguien? ¿Arreglar las cosas, desahogarte, vengarte?
- ¿Hablas en primera persona asumiendo la responsabilidad de lo que sientes o culpas al otro por lo mal que te sientes? ¿Qué consideras que puedes mejorar en la aplicación de la metáfora Aristóteles?

## EJERCICIOS PARA PASAR A LA ACCIÓN

### Aplica Aristóteles

---

Criterio «*Persona adecuada*»

Busca cinco situaciones en las que hayas expresado tu ira a alguna persona inadecuada.

- ¿Por qué te desahogaste con ella en lugar de expresar tu enfado a la persona que te lo había generado?
- ¿Cuál fue el resultado de hacerlo así?

Criterio «Momento adecuado»

Busca 5 situaciones en las que hayas expresado tu enfado a quien correspondía, pero en un momento poco oportuno.

- ¿Por qué consideras que no era un buen momento?
- ¿Qué consecuencias tuvo haberlo expresado entonces?

Criterio «Propósito justo»

Busca cinco situaciones en las que lo que te ha llevado a verbalizar tu irritación no haya sido para arreglar el problema sino tan sólo para «vengarte» del otro o desahogarte.

- ¿Cómo te sentiste después de haber lanzado tu basura emocional al otro?
- ¿Qué consecuencias tuvo tu conducta?

Criterio «Forma correcta»

Busca cinco situaciones en las que aun contando con la persona adecuada, el momento adecuado y el propósito justo, no hallaste la «forma correcta» de expresar tu queja.

- ¿Te dirigiste al otro hablando de él o explicándole cómo te sentiste tú ante su conducta?
- ¿Llegaste a solucionar el conflicto o iniciasteis una nueva discusión?

Para finalizar el ejercicio, busca una situación vivida en la que se hayan cumplido las cuatro premisas de «Aristóteles».

- ¿Qué resultado obtuviste? ¿Cómo te sentiste tú? ¿Cómo crees que se sintió la otra persona implicada?

### **Informe revisión periódica emocional**

---

Te has sometido a una revisión periódica de tus emociones de forma similar a la que te haces para valorar cómo está tu cuerpo físico.

Te acaban de entregar un informe en el que han identificado el «estado de situación» del enfado/ira. Se acompaña de la indicación de los niveles (0-10) que ocupa en tu mundo emocional y también indica las emociones que suelen acompañar a tu enfado. Al final del informe figura el tratamiento para evitar que te destruya por dentro o destruya tus relaciones con los demás.

¿Puedes redactarlo?