

4

HISTORIAS DEL
FARERO DE
CAVALLERIA

FERRAN
RAMON-
CORTÉS

ó



EFERVESCENCIAS

UN VIAJE POR LA COMUNICACIÓN PERSONAL

© 2020 TODOS
LOS DERECHOS
RESERVADOS

Llevaba un largo rato sentado en el extremo del muelle del puerto de Fornells con la mirada perdida. No sabría decir cuánto. No me enteraba ni de dónde miraba ni del paso del tiempo. Acababa de tener una bronca monumental con el coordinador de etapa del Instituto. Y era consciente de que le había dicho unas cuantas cosas fuera de lugar. No sabía exactamente qué le había dicho pero por su reacción estaba seguro de que no había sido poco.

Había explotado, y era algo que no me gustaba nada. Que hacía que me despreciase a mí mismo por ello. Era algo que odiaba de mí.

Cuando fui capaz de serenarme mínimamente, pude ver a alguien que gesticulaba, que intentaba llamar mi atención. Y enseguida lo reconocí. Mi Farero. (Tal como lo pensé me di cuenta de que ya lo había hecho mío).

Le invité -también con gestos- a que se reuniera conmigo. Yo no era capaz de moverme. Se acercó. Se sentó en el banco del espigón a mi lado. Y como siempre permaneció en el más absoluto silencio, hasta que me decidí a contárselo.

- Acabo de perder los papeles con mi coordinador. Y no es la primera vez que me pasa. Me matan mis prontos, porque digo cosas que no pienso, pero que ahí quedan dichas. Y por más que lo intente, no consigo controlarlo...

El Farero se levantó y se fue. Solo me dijo, dándome la espalda, “ahora vuelvo”.

Esperé. Lo cierto es que no tardó. Lo vi llegar con dos cervezas en la mano. Me llamó la atención que estaban cerradas, y no supe interpretar mucho aquel gesto. Pero a eso -a sus juegos- ya me estaba acostumbrando. Se las quedó en la mano, y me dijo:

- Cuéntame, cómo ha sido esa conversación
- Me va a costar reproducirte lo que hemos hablado, porque me ha sentado tan mal que no le he escuchado mucho. Sé que ha



empezado por decirme que tenía quejas de mi asignatura, y que no me estaba tomando el curso en serio.

El Farero, con una cerveza en cada mano, comenzó a agitarlas. Lógicamente no entendía nada. Cuando paró, continué:

- Hablamos un rato y en un momento dado me dijo algo así como: Pau, estás totalmente descentrado, y estás perjudicando a tus alumnos...

Volvió a agitar las cervezas. Con más fuerza aún.

- ... y allí fue cuando estallé...

Dejó una de las cervezas en el banco de hormigón del espigón. Me dio la otra. Sacó un abridor del bolsillo y me dijo:

- Toma, ábrela.

Sin entenderlo, y también sin pensarlo, lo hice. Y tal y como la abrí el líquido salió disparado, en pura efervescencia, mojándome y mojándolo todo. Causando un verdadero estropicio. Con una sonrisa maliciosa en la cara me dijo:

- Pau, nuestras emociones son como la cerveza. Si algo las agita, y en plena agitación sacamos el tapón, salen a presión, causando un estropicio. Tu coordinador te ha agitado las emociones, diciéndote cosas que, sin entrar a valorarlas porque las desconozco, son claramente unos duros juicios. Te ha removido emocionalmente. Y tu, en ese momento, con tus emociones agitadas, has abierto el tapón. Has respondido de forma impulsiva. Y tus palabras han sido tan explosivas como la cerveza agitada de hace un momento.

Lo entendí. Y sabía que lo recordaría (entre otras cosas porque estaba empapado). Pero no me resolvía mucho, porque aunque entendiera la lógica del hecho, el caso es que me pasaba. Lo compartí con él.



- Vale, entiendo el porqué de lo que me ocurre. Y me ayuda no lo dudes. Pero necesito saber qué hacer con ello. ¿Qué hago cuando algo me ha removido por dentro de forma inevitable?.

El Farero se tomó su tiempo. Un tiempo que se me hacía eterno. Pero sentía que no tenía más remedio que seguirle el juego. Al final me dijo:

- Toma la segunda cerveza. Lleva unos minutos en el banco, reposando. Ábrela con cuidado, dejando escapar la presión que aún quede dentro.

Lo hice. La abrí con cuidado, poco a poco. Rebosó algo de espuma, pero sin provocar ningún desastre. Me dijo:

- Pau, ya lo has visto. Quedaba cierta presión en la segunda cerveza pero mucho menos que al principio, cuando yo las había agitado. Y al abrirla con cuidado, has conseguido que saliera poco a poco. Se notaba que existía, pero no ha causado ningún daño.

Esperaba alguna explicación más clara. Pero no iba a llegar. Así que tras el tiempo que necesité para digerir aquella historia, le dije.

- Imagino que tengo que darme cuenta de que cuando algo de lo que me dicen me remueve, tengo que intentar no reaccionar de inmediato. Tengo que intentar que baje un poco la presión. No dejarme enganchar por lo que estoy oyendo, que me está sentando fatal, y poner un poco de distancia emocional...

Él seguía sin decir palabra. Esperaba algo de mí que todavía no le estaba diciendo.

- ... y evitar así decir aquellas cosas que desearía no haber dicho.

Ahora sí, su sonrisa me confirmó que había llegado a la conclusión certera. Sin embargo seguía con mis interrogantes:

- ¿Y si no puedo? ¿y si simplemente no puedo poner esa distancia emocional en ese momento?



- Pues no sigas la conversación en ese punto. Pide un aplazamiento. Emplaza a tu interlocutor a continuarla en unos minutos, en unas horas o al día siguiente. Da un paseo, respira, ... rompe el círculo de pensamiento y bajará la presión.
- ¿Y cómo me doy cuenta que me está pillando la emoción?
- Tu cuerpo te avisa. Contacta con los síntomas de agitación. A mi se me encoge el estómago. Otros se acaloran. Tu cuerpo es sabio y te avisa. Solo lo tienes que escuchar, y hacerlo a tiempo.

Me ayudaba mucho todo aquello. Mucho más de lo que imaginaba. Sabía que tenía un trabajo por delante (identificar los síntomas, desarrollar recursos de enfriamiento), pero al menos sabía qué me ocurría y -sobre todo- sabía que había un camino de aprendizaje para evitarlo.



Le robé la cerveza llena, y me la bebí, a morro, y de un trago. Fue mi forma de decirle al Farero que había “comprado” su enseñanza. Me sentía feliz. Sin embargo, el Farero no había terminado. Mientras volvíamos caminando tranquilamente hacia la plaza de S’Algaret, me lanzó la bomba final:

- Pau, lo que hemos hablado te ayudará a controlar puntualmente tu comportamiento. Pero cuando algo te remueve necesitas analizar con serenidad por qué lo hace. Buscar la razón oculta, y resolverla. Lo que nos duele como crítica es nuestro gran maestro.

No pude por menos que parar, quedarme inmóvil, pero él continuó plácidamente su camino. Solo reaccioné para decirle:

- ¡Te acabas de ganar mi próxima visita al faro!.



WWW.LAISLADELOS5FAROS.COM

© 2020 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

DISEÑO GRAFICO JÚLIA RUIZ