

eBook 

ENOJO

¿Qué es el enojo?



Desarrollado por el
Dr. Norberto Levy

El enojo es, en esencia, un remanente de energía que está destinado a aumentar nuestros recursos para resolver el problema que nos produce enojo. Sin embargo, al no saber cómo canalizarlo, termina convirtiéndose en un factor que daña aun más la situación a la que nos enfrentamos. Por esta razón es de fundamental importancia conocer que está hecha esta emoción y aprender a transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve.

La causa del enojo.

Para decirlo de un modo sencillo y general, nos enojamos cuando algo nos frustra: Estoy conduciendo y se produce un atasco, me han prometido algo y no han cumplido, esperaba algo de mi mujer, mi marido, mis hijos, o de mi mismo, y lo que no esperaba no ocurrió, etc. Los motivos son numerosísimos, desde los más leves hasta los más intensos y amenazadores, pero siempre existe un factor común: **La frustración.**

Cuando la energía del deseo que se encamina hacia una realización encuentra un obstáculo, la obstrucción que este produce genera una sobrecarga energética en ese deseo. Esta sobrecarga es lo que llamamos enojo.

Es importante destacar que la fusión original de esa sobrecarga de energía es asegurar la realización del deseo o necesidad amenazada. Lo que ocurre es que al no saber cómo implementar adecuadamente tal sobrecarga de energía, en lugar de contribuir a la resolución del problema a menudo aquella se convierte en un problema más.

Sabes por qué ¿te enojas?



¿Cuántas veces tú y tus amigos o familiares, viven la misma situación y reaccionan de manera diferente? ¿Te enojas en ciertas ocasiones, cuando otros se mantienen tranquilos? Todos creemos que nos enojamos por lo que nos pasa o por lo que la gente nos hace o dice. Esto es sólo, parcialmente cierto.

Veamos un ejemplo: Imagínate que estás parado en una fila, para entrar a algún lugar. De repente una persona te pisa y escuchas que te dice perdón, fue sin querer. Lo más probable es que no le des mucha importancia. ¿Pero qué sucedería si esto se repite varias veces? ¿Cómo crees que te sentirías? Seguro que, después de cierta cantidad de pisotones, te enojarías. ¿O no?

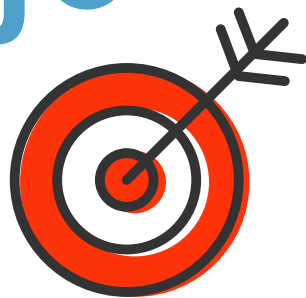
Ahora imagínate que lo ves a la cara para reclamarle y te das cuenta de que está ciego. ¿Crees que tu enojo se mantendría en el mismo nivel? Muy probablemente tu enojo disminuiría o se acabaría. ¿Pero por qué, si los pisotones los recibiste? Porque tus pensamientos seguramente cambiaron. En lugar de pensar: "Qué se cree este ..." Pensaste: "Pobre, no ve...". El hecho de haber sido pisado no cambió, pero tus pensamientos sí. Calificaste la situación y a la persona de una manera diferente y tu enojo disminuyó.

El enojo, como muchas otras emociones, puede:

- Desencadenarse automáticamente.
- Brotar sin que nos demos cuenta del momento en que se inicia.
- Surgir sin que conozcamos la causa real que lo provoca.

Sin embargo, son nuestros pensamientos/juicios los que lo aumentan, mantienen o disminuyen.

Los disparadores del enojo



Podemos enojarnos cuando nos sentimos:

- Atacados o lastimados, física y/o emocionalmente,
- ignorados, rechazados o excluidos,
- engañados, acusados injustamente o avergonzados,
- frustrados ante una pérdida o la imposibilidad de lograr lo que deseamos,
- inferiores o devaluados.

Pero el enojo aumenta o se prolonga cuando pensamos que:

- Algo es injusto,
- las cosas y las personas deberían de ser diferentes,
- las personas tienen que actuar como nosotros queremos o pensamos que es lo correcto,
- alguna persona se siente superior a nosotros,
- alguien quiere aprovecharse de nosotros.
- si nos enojamos, conseguimos lo que queremos,
- si atacamos primero, evitamos ser atacados,

Con frecuencia, utilizamos el enojo para:

- Evitar establecer relaciones cercanas, por no saber relacionarnos o por tener miedo de ser lastimado.
- sentirnos fuertes o capaces y enmascarar así, un sentimiento de inseguridad o autoestima baja (como cuando tenemos una autoestima inflada).

Nos enojamos con facilidad cuando no aprendimos a:

- Controlar nuestros impulsos,
- pensar antes de actuar,
- tolerar la frustración,
- manejar de otra manera la angustia o el miedo,
- reconocer que el enojo puede ser síntoma de depresión.

Consecuencias del enojo



Las consecuencias del enojo pueden abarcar todas las áreas de nuestra vida. Es indispensable aprender a manejar el enojo, ya que los resultados de manejar inadecuadamente el coraje son:



A nivel físico:

sufrimos un desgaste importante. Cuando nos enojamos, nuestro organismo produce una mayor cantidad de sustancias químicas, entre ellas la adrenalina, que alteran el funcionamiento normal de nuestro cuerpo.

Esta alteración afecta nuestro sistema inmunológico, puede provocar contracturas y dolores musculares o de cabeza y nos hace más vulnerables a algunas enfermedades, como gastritis, colitis, dermatitis, etc.



A nivel familiar o social:

nuestras relaciones se alteran o pueden terminarse. Cuando estamos enojados, podemos lastimar física o emocionalmente, a los demás, dando como resultado resentimiento, deseos de venganza o alejamiento. Cuando no podemos manejar adecuadamente el enojo, podemos desquitarnos con otras personas, aumentando así, nuestros problemas.



A nivel emocional:

cuando sentimos que otras personas nos hacen enojar (o nos ponen tristes, tensos, etc.), les estamos dando todo el control de la situación, aumentando así nuestra sensación de incapacidad y de coraje. Nuestra respuesta puede provocarnos sentimientos de vergüenza o culpa, prolongando nuestro malestar.

En el aspecto personal:

Nos enfocamos tanto en nuestro enojo y en la causa del mismo, que: dejamos de disfrutar otras situaciones o relaciones, nos es difícil analizar objetivamente la situación y encontrar soluciones adecuadas, afecta nuestro desempeño en cualquier situación.

Biología del enojo



Desde el punto de vista químico, ante la presencia de un obstáculo vivido como amenaza, el organismo segrega adrenalina y noradrenalina, los neurotransmisores que posibilitan los comportamientos de alerta y actividad, de confrontación y lucha.

En efecto, el enojo es útil para aumentar la fuerza física, pero no es útil para aumentar la capacidad de coordinación necesaria para resolver un problema. Imaginemos a un cirujano que encuentra obstáculos durante una operación, se enoja y mantiene ese estado.

Conclusiones y juicios

Cuando la sobrecarga energética del deseo se expresa como enojo, puede albergar diferentes calidades, más o menos destructivas. Esto dependerá, en parte, de las conclusiones que nuestras interpretaciones produzcan en relación a la naturaleza del obstáculo. Si evaluamos que el obstáculo está actuando “a propósito” contra nosotros es muy probable que nuestra frustración se convierta en enojo destructivo. Por lo tanto, trataremos de hacerle a ese obstáculo lo que imaginamos que él quiere hacernos a nosotros. Esa voluntad de destrucción recíproca es la esencia de la batalla.

Si llegamos a la conclusión de que ese obstáculo no responde a ninguna voluntad específica de perjudicarnos sino que, como la lluvia en el día que deseamos ir a la playa, es algo que ocurre pero que no se opone deliberadamente a nuestro deseo, entonces nuestra frustración seguirá existiendo, pero es más fácil que evoluciones hacia el tipo de enojo destructivo.

Si le pedimos dinero prestado a un amigo y el nos dice que no, porque no dispone de esa suma, y le creemos, nuestra frustración será frustración, y

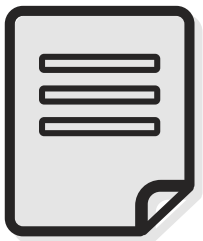
tal vez pena, pero no se hará enojo hacia el. Si en cambio creemos que nos miente, que tiene dinero de sobra pero que no nos quiere prestar, entonces la frustración tiene las puertas abiertas hacia el enojo.

Ante cada frustración producimos, consciente o inconscientemente, conclusiones acerca de la causa que la genera y rápidamente evaluamos si existe una intención adversa o no. En el marco de una guerra, de una batalla, de una lucha, todo obstáculo es, efectivamente, el resultado de una intención adversa. Precisamente la del rival de turno que nos quiere vencer.

El problema se produce cuando la reacción que es adecuada para una batalla la extendemos al resto de las situaciones en las que debemos enfrentarnos a un impedimento que nos frustra. Muchas personas, efectivamente, tienen la tendencia a imaginar que sus frustraciones, de las índoles que sean, se deben a la influencia de la voluntad adversa, bien de una persona, o bien del destino mismo, que se opone a sus propósitos. Dichas personas están muy expuestas a vivir crónicamente enojadas y resentidas.

Si la representación existencial que predomina es aquella que afirma que si bien la batalla existe, no es el rasgo esencial de la vida, que lo esencial, en cambio, es el aprendizaje que nuestra “conciencia” realiza en la solución de los problemas que implica el vivir como individualidades separadas, entonces cada frustración es vivida de manera distinta: Los obstáculos en curso tienden a ser evaluados como problemas, como incógnitas a resolver, que efectivamente frustran y demoran los logros deseados, pero no generan reflejos inmediatos de enojo bélico-destructivo. Si le pusiéramos palabras a esta actitud, en lugar de ¿Quién es mi enemigo aquí? Le pregunta primaria sería ¿Cuál es el problema que a todos nos beneficiaría resolver?

Cómo ofrecer disculpas sinceras



New York Times
Harriet Lerner
Psicóloga y escritora

La mayoría de las personas dice “Lo siento” muchas veces al día por un montón de afrentas triviales: chocar accidentalmente con alguien o no abrir una puerta. Estas disculpas son fáciles y por lo general aceptadas al momento, a menudo con una respuesta como “No hay problema”.

Sin embargo, cuando un “Lo siento” es necesario para enmendar palabras hirientes de verdad, así como actos u omisiones, pueden ser las palabras más difíciles de pronunciar. Incluso cuando se ofrece una disculpa con la mejor de las intenciones, puede quedar seriamente socavada por la manera en que se expresa. En lugar de erradicar el dolor emocional que causó la afrenta, una disculpa mal verbalizada puede resultar en enojo y antagonismo duraderos, y minar una relación importante.

Admito que he experimentado toda una vida de retos en lo relativo a disculparme, en especial cuando pensaba que yo estaba en lo correcto, que me habían malinterpretado o que la parte ofendida estaba siendo demasiado delicada. No obstante, hace poco descubrí que la necesidad de una disculpa no es tanto algo que se trate de mí como de la persona que, sin importar la razón, se ofendió por algo que hice o dije o no hice, más allá de mis intenciones.

También he aprendido que una disculpa sincera puede ser una cura poderosa con un valor sorprendente tanto para el que la ofrece como para quien la recibe.

Después de enterarme de que un vecino que me atacó verbalmente estaba furioso conmigo por una omisión de la que no me di cuenta, le escribí una carta esperando apaciguar la hostilidad. Sin dar excusas, me disculpé por mi falta de respeto y observancia de las reglas de etiqueta. Escribí que no

pedía ni esperaba su perdón, sino que solo esperaba que pudiéramos tener una relación si no amistosa, por lo menos educada y civil, y luego dejé la carta junto con un frasco de mermelada hecha en casa.

Sin esperar nada a cambio, me sentí realmente aliviada cuando sonó mi timbre y el vecino me agradeció cálidamente por lo que había expresado y hecho. Mi alivio era palpable. Me sentía como si no solo me hubiera deshecho de un enemigo, sino hubiera hecho un amigo, lo que sucedió en los días que siguieron.

*Más o menos una semana después descubrí que, de acuerdo con la psicóloga y escritora Harriet Lerner, la forma como expresé mi disculpa era justo lo que “el doctor” habría recetado. En el primer capítulo de su nuevo libro, *Why Won't You Apologize?*, la Dra. Lerner señala que las disculpas seguidas de racionalizaciones “nunca son satisfactorias” e incluso pueden ser dañinas.*

“Cuando una disculpa va acompañada de un ‘pero’”, escribe, se trata de una excusa que se opone a la sinceridad del mensaje original. Las mejores disculpas son cortas y no incluyen explicaciones que puedan contradecirlas. “Los humanos estamos programados para estar a la defensiva. Es muy difícil asumir la responsabilidad directa e inequívoca sobre nuestras acciones dañinas. Requiere mucha madurez poner una relación o a otra persona antes que a nuestra necesidad de tener la razón.”

Pedir perdón tampoco debe ser parte de la disculpa. El ofendido puede aceptar una sincera disculpa y de todas formas no estar listo para perdonar la transgresión. El perdón, si es que se da, puede depender de una demostración en lo subsecuente de que la ofensa no se repetirá.

“No es nuestro papel decirle a nadie si debe o no perdonar”, dijo la Dra. Lerner en una entrevista. Ella se contrapone a la idea popular de que no perdonar es malo para la salud y puede llevar a una vida empantanada en la amargura y el odio. “No hay un camino único para sanar”, dijo. “Hay muchos caminos para soltar las emociones corrosivas sin perdonar, como la terapia, la meditación, medicinas o incluso la natación”.

Lo más difícil, sostiene la Dra. Lerner, es perdonar a un ofensor que no se disculpa. El foco de una disculpa debe estar en lo que el ofensor dijo o hizo, no en la reacción de la persona a ello. Decir “Lamento que te sientas así” desvía el foco de la persona que supuestamente está disculpándose y convierte ese “lo lamento” en un “en realidad, no lo lamento para nada”, escribe la psicóloga.

En cuanto a por qué a mucha gente le parece muy difícil ofrecer una disculpa sincera e irrestricta, Lerner señala que “los humanos estamos programados para estar a la defensiva. Es muy difícil asumir la responsabilidad directa e inequívoca sobre nuestras acciones dañinas. Requiere mucha madurez poner una relación o a otra persona antes que a nuestra necesidad de tener la razón”.

Ofrecer una disculpa es admitir una culpa, lo que sin duda hace a la gente vulnerable. No hay garantía de cómo será recibida. La parte ofendida tiene la prerrogativa de rechazar la disculpa, incluso si esta se ofrece sinceramente. La persona puede sentir que la ofensa fue tan enorme (por ejemplo, haber sufrido de abuso sexual por parte del padre) que es imposible aceptar un mea culpa ofrecido años después.

Corregir un error percibido puede ser especialmente desafiante cuando

involucra a miembros de la familia, quienes tienden a citar hechos del pasado (su padre abusaba de él, o la crio una madre distante) como una excusa para su comportamiento nocivo. “El pasado puede usarse como explicación, pero no como excusa”, señala la psicóloga. “Debe haber una conversación que permita a la parte dolida expresar su enojo y dolor si se busca que la disculpa, aunque sea sincera, sane la conexión rota”.

“Escuchar (al ofendido) sin estar a la defensiva está en el centro del ofrecimiento de una disculpa sincera”. Invita a quien escucha a no “interrumpir, discutir, refutar ni corregir los hechos ni expresar sus propias críticas y quejas”. Incluso cuando la parte ofendida sea responsable en muchos aspectos, ella sugiere disculparse por el papel que tuvo uno en el incidente, aunque haya sido pequeño. La Dra. Lerner considera la disculpa como “esencial para la salud, tanto física como emocional. ‘Lo siento’ son las palabras más sanadoras del idioma”. “El valor para disculparse bien y correctamente no es solo un regalo para la persona que sufrió el daño, quien puede sentirse aliviada y liberada de recriminaciones, amargura y una furia corrosiva. También es un regalo para la propia salud de quien se disculpa, pues se recupera el respeto por uno mismo, la integridad y la madurez: se trata de la capacidad de ver con toda claridad cómo nuestro propio comportamiento afecta a los otros y asumir la responsabilidad de actuar a costa de otra persona”.

Beverly Engel, autora de The Power of Apology, relata cómo cambió su vida tras recibir una disculpa sincera y efectiva por parte de su madre por años de abuso emocional. “Casi como magia”, escribe, “la disculpa tiene el poder de reparar el daño, arreglar relaciones, aliviar las heridas y sanar corazones rotos. Una disculpa de hecho tiene impacto sobre las funciones corporales de la persona que la recibe: la presión arterial baja, el ritmo cardíaco disminuye y la respiración se hace más pausada”.

Reflexiones finales



¿Qué es perdonar?

Significa disculpar a alguien que nos ha ofendido o no tener en cuenta su falta, “perdonar” significa “dejar pasar”, es dejar de exigir que se nos pague la deuda. Perdonar es dejar de guardar resentimiento y no insistir en pedir una compensación por el daño que nos hayan hecho, no significa olvidar, simplemente... “dejar pasar”.

¿Por qué a veces no podemos perdonar?

Porque buscamos hasta el cansancio venganza o justicia, porque no podemos pensar en el hecho de quitarle la culpa a alguien que nos hizo mucho daño sin que reciba su merecido.

Porque el dolor nos lleva a la ira y el enojo, el peor aliado para el perdón, se alimenta de la herida y del pensamiento constante de ese daño. Algunas personas se niegan a perdonar también para tener una carta bajo la manga y poder lastimar al otro cuando sea el momento. Y también por conclusiones equivocadas. Muchas personas creen que si perdonan saldrán perdiendo.

“Si lo perdono, es como restarle importancia a su falta.”

“Si lo perdono, tendré que olvidar lo que me hizo.”

“Si lo perdono, tendré que soportar que me lo siga haciendo.”

En realidad perdonar no implica nada de lo anterior. Pero aun así puede resultar difícil.

Lo que NO es perdonar

Aprobar la ofensa. No quiere decir que apruebes lo que otras personas hayan hecho, simplemente es dejar que te sigan lastimando. Actuar como si la persona no hubiera cometido la ofensa. Dejar pasar no es olvidar, es entender que habrá consecuencias.

El perdón no te obliga a la reconciliación. Si ya no quieres una relación con una persona, no la tengas. Pero deja de esperar a que se comporte como tú quieres o que sufra lo mismo que tú.

Dejar que los demás se aprovechen de ti. Perdonar no significa que tenemos que estar dispuestos a que nos vuelvan a hacer daño, es también poner límites.

“Perdonar” todo. A veces, en vez de tener que perdonar un supuesto desprecio, lo que en realidad necesitamos es reconocer que no tenemos ninguna razón válida para estar ofendidos.



¿Y si no nos piden perdón?

Se trata de perdonar aunque no te lo hayan pedido. “¡Ya no sigas enojado! ¡Deja a un lado tu ira!”. Aunque no aprobemos lo que nos hayan hecho, no permitas que te consuma el enojo, la ira, ten confianza en que cada uno tiene su merecido en su debido momento.



Qué te puede ayudar a perdonar.

No te obligues a olvidarlo, si te hizo daño y fue muy grave, no te sientas culpable por no olvidarlo. Recuerda la herida, pero déjala sanar, no la vuelvas a tocar porque entonces se infectará.

|Cuida tu herida, atiéndete, respeta el tiempo de sanación, todo lleva un tiempo necesario. Entiende que el estar enojado te puede hacer mucho más daño de lo que la otra persona te hizo. Quizá ella siga con su vida y tú sigas con dolor, no es justo.

Sé comprensivo. Nadie es perfecto y muchas veces actuamos sin pensar con base en nuestro origen y experiencias. Piensa que esa persona recibirá lo que se merece también en su debido momento y quizá no sea por tu mano. No te obligues tampoco a llevarte bien con esa persona o a actuar como si nada hubiera pasado. Recuerda que amabilidad no es hipocresía. Actúa solamente con honestidad.

Cuando te venga a la mente lo que te dolió, compénsalo con algo que esa persona hizo para hacerte feliz. Ve paso a paso, perdonar lleva tiempo. Haz una lista de posibles tareas que puedes hacer para perdonar: dejar de pensar en su ofensa, dejar de quejarte, ocuparte en algo productivo.

Piensa que perdonar no significa que eres débil ante la ofensa, todo lo contrario, se necesita fortaleza para perdonar. No tienes que dejar de sentir enojo o ira, se trata de que no te sientas culpable de sentirlo aún cuando ya perdonaste, se trata también de no dejar que esas emociones te consuman. Dile a esa persona que te hizo daño, porque a veces esa persona no es plenamente consciente del daño que ha hecho y del sufrimiento que te causó, quizá entenderás por qué lo hizo y dejará de dolerte.

Decirlo también ayudará a que no vuelva a ocurrir, si la otra persona no estuvo consciente en un principio, ahora lo estará. Perdonar es para ti, para sentirte libre, a salvo, para que la herida no te cause más daño de lo que ya te causó.

Si te gustó el eBook, conocenos más en nuestras redes:



O en nuestra web:

www.zarparcoaching.com

