

Dra. Laura Calderón de la Barca **Terapia para México**

ENOJO: ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO EXACTAMENTE?

Imagina que tienes frente a ti un mapa del resto de tu vida. De un lado está un lugar llamado ‘respuestas destructivas al enojo’, y en otro lado, a una distancia considerable del primero, está otro lugar donde ocurren las respuestas constructivas al enojo, las que contribuyen a mejorar nuestras relaciones. Teniendo una imagen clara del primero, podremos sacarle la vuelta. Teniendo mejor idea del segundo, podemos ver con mayor claridad hacia dónde queremos dirigirnos.

Este texto presenta ideas, experiencias, y una colección de respuestas que es un resumen de las palabras de más de un millar de hombres y mujeres en Norte América que han respondido preguntas o han compartido sus reflexiones sobre temas tales como: “¿Qué es el enojo?” o “¿Qué hace una diferencia para manejarlo?” en grupos o sesiones individuales desde 1995 y hasta 2012. La única adición a la sección de respuestas es la estadística de Stats Canada sobre la correlación entre alcohol y violencia doméstica. En 2001, le pidieron a la policía en todo Canadá que indicaran los casos en los que el alcohol había estado involucrado cuando acudieran a los hogares en respuesta a llamadas sobre violencia doméstica. El porcentaje fue: 85% de los casos. Esto podía significar que uno o más individuos involucrados habían estado tomando o estaban bajo la influencia del alcohol de alguna manera – por ejemplo, experimentando una cruda severa.

Las listas aparecen a lo largo del texto. Le proporcionarán al lector información de lo que otros piensan sobre estos temas, temas sobre los cuales rara vez tiene uno la oportunidad de explorar con objetividad. Ve cada lista y observa con qué respuestas resuenas, con cuáles te puedes identificar fácilmente y cuáles no te parece que tengan mucho sentido. ¿Cuáles te llaman la atención? Sería bueno tomarse el tiempo de discutir esas y reflexionar sobre ellas. Tal vez haya algo que quieras agregar a la lista. Por favor hazlo. Esto no es un ejercicio de hacer juicios, sino de tener mayor experiencia en hacerse más conciente de cómo estamos conectados con diferentes ideas y pensamientos. La familiaridad con estos conceptos puede sernos útil.

Primero, ¿cómo reconocemos cuando el enojo está siendo destructivo? Aquí inicia la serie de algunas de las respuestas de otras personas que han trabajado estos temas.

¿Cómo es una respuesta destructiva frente al enojo?

- Violentar a otro o a uno mismo
- El alcohol está involucrado en 85% de los casos de violencia doméstica
- El uso de drogas puede estar presente
- Violencia económica – control del dinero
- Reactiva
- Es una reacción física a un problema o emoción negativa
- Estrés
- Agresión hacia otro, uno mismo, o un objeto
- Suicidio/amenaza de suicidio
- Imponer visión religiosa
- Negligencia/omisiones
- Es emocional
- Ser irresponsable
- Ira fuera de control
- Miradas que matan
- Acciones o palabras amenazantes
- La necesidad de controlar al la otra persona o situación
- Hacer la ley del hielo
- Rehusarse a hablar de algún tema
- Surge de una actitud
- Hay patrones de violencia o comportamiento abusivo
- Puede surgir como pensamientos obsesivos o compulsivos
- Ataques verbales
- Ansiedad
- “Largarse” (irse sin avisar cuando regresará uno)
- Involucra nuestro lenguaje corporal/postura
- Control psicológico
- Estar a la defensiva y/o culpar a otro

Mientras que las respuestas destructivas tienden a enfocarse en uno mismo (a ser egocéntricas), las respuestas constructivas se enfocan en una visión más amplia, que incluye la compasión, la comprensión del otro y la empatía (la habilidad de ponerse en los zapatos de otros – saber qué están experimentando). Es más difícil tener compasión y comprensión cuando el enojo está presente. La respuesta constructiva depende del poder del pensamiento. Como se verá con claridad en las páginas que siguen, cuando una persona se ‘clava’ mucho en su posición, el poder de la reflexión nos abandona, y nos volvemos reactivos. Las respuestas al enojo constructivas o útiles disminuyen el ritmo de la interacción para dar lugar a la consideración. Con ellas, la creatividad es posible aún. Las respuestas destructivas aniquilan toda posibilidad presente, mientras que las constructivas nos abren a diferentes posibilidades y a la creatividad.

La respuesta egocéntrica de sobrevivencia ha ayudado a la humanidad, sin duda. Si un animal salvaje nos embistiera, este mecanismo se aseguraría de que nos enfocáramos en la amenaza presente. La visión periférica restringida sería muy útil en este caso. El pensamiento binario (blanco/negro) de todo o nada, vida o muerte, también sería muy útil. La respuesta egocéntrica también involucra desconectarnos de nuestro corazón. No necesitamos sentir compasión o empatía con el animal salvaje. Al contrario, es importante desconectarnos de de esta capacidad en ese momento para poder herirlo o matarlo si es necesario para sobrevivir. Cuando nuestro corazón está presente, tenemos una perspectiva amplia y clara. Cuando nuestro corazón está

presente en una relación, nos resulta claro nuestro amor, nuestro cariño que nos conecta con la fuerza para hacer lo correcto. Cuando estamos desconectados de nuestro corazón lastimamos a otros con muchísima mayor facilidad, y nos desconectamos también del sentido del tiempo. En otras palabras, no pensamos en cómo lo que vamos a decir nos afectará en 5 o 10 segundos, minutos, horas o años – hemos reducido o apagado el acceso a la parte de nuestro cuerpo y nuestro cerebro que nos mantienen conectados con la humanidad de los demás y con la nuestra. El volvernos egocéntricos nos roba el potencial de mantener nuestra propia dignidad, y la dignidad de los demás. La respuesta egocéntrica nos podrá ayudar a sobrevivir eventos físicamente amenazantes, pero el cuerpo por sí mismo no tiene la capacidad de reconocer la diferencia entre una amenaza física y una emocional. El cuerpo igual experimenta un aumento en el ritmo cardíaco y la presión arterial entre muchos otros cambios fisiológicos que llevan a un aumento en la respuesta egocéntrica si no prestamos atención. Con atención y conciencia podemos elegir hacer algo distinto.

La respuesta constructiva se funda en esa pausa que nos permite mantenernos conectados con la perspectiva amplia, con nuestro corazón y con la parte de nuestro cerebro encargada del razonamiento elevado y el pensamiento complejo. En las páginas siguientes encontrarás más información sobre la respuesta fisiológica a las emociones.

Cuando el enojo se apodera de uno es como caminar de un espacio soleado a un cuarto oscuro. Si te detienes y esperas un ratito, tus ojos se ajustan y puedes ver de nuevo, si te mueves rápido no sabrás bien a dónde te diriges.

– Palabras de un cliente.

Las respuestas destructivas frente al enojo tienden a culpar a los eventos externos por las emociones y respuestas internas. Esto es, la gente tiende a enfocarse sobre todo en cómo son afectados por los eventos. Enunciados típicos que acompañan este tipo de pensamiento incluyen: “¡No merezco estos malos tratos!” o “¡Cómo te atreves a hablarme así!”, “¡No me estás escuchando a MÍ!” Enfocar mi atención en la manera en la que los eventos o las reacciones de los demás me hacen sentir es con frecuencia parte del problema, pues me lleva a sentirme fuera de control. Así empieza a sentir que esos eventos externos lo controlan a él o ella. Esto con frecuencia lleva a más enojo, y éste se acumula. La ansiedad y el miedo le agregan inercia a este aumento en la ira. El enojo se siente así justificado, y esto lleva a sentir que hay que hacer algo, tomar medidas, tomar la ley en las propias manos.

Por otro lado, muchas cosas buenas han sucedido gracias al enojo bien empleado de las personas. Una teoría del enojo es que el enojo es una energía que impele a la gente a la acción, que pone en marcha a las personas. De acuerdo con esta teoría, el surgimiento de la agresión más bien está conectado con la ansiedad, el dolor y el miedo.

¿Qué hay en una respuesta constructiva frente al enojo?

- Compasión
- Apoyo
- No juzgar
- Honestidad
- Empatía
- Comprensión
- Aceptación del punto de vista del otro
- Comunicación respetuosa
- Relajación
- Cuidar bien de uno mismo
- O muchos abrazos, o respetar la distancia que el otro necesita
- AMOR
- Equidad
- Comprenderse/educarse uno
- Ser razonable
- Cooperación
- Sonrisas/diversión/humor
- Intimidación/vulnerabilidad
- Expresión emocional sana
- Una actitud generosa
- Tratar a otros como a uno le gustaría ser tratado
- Dar y recibir
- Balance/equilibrio
- Considerar a uno y a la familia
- Considerar la salud
- Tratar de crear buenos recuerdos
- Amarse a uno mismo

La respuesta constructiva involucra mantenernos conectados a nuestro corazón. ¿Qué es lo que realmente importa aquí? ¿Qué es lo que realmente me importa a mí? En un día, una semana, un mes, un año, tendrá alguna importancia lo que estoy discutiendo ahora? Una vez que hayas leído las respuestas arriba escritas, toma un momento para recordar instancias en las que tú sentiste enojo y éste se convirtió en algo constructivo. ¿Te ayudó a renunciar a algún trabajo donde te explotaban? ¿Te ayudó a hacerte oír en algún momento en que necesitaste defenderte? ¿Has observado a otros hacer algo constructivo con sus enojos? El enojo es algo que nos mueve. Es una oración exclamativa que nos dicta nuestro cuerpo, que nos dice : “¡Pon atención!” Cuando te habla tu cuerpo, ¿qué haces? ¿Lo escuchas, te desentendes, lo niegas, o te permites sentirlo? Si puedes sentir la emoción, la puedes reivindicar como propia, recuperando su poder sobre ella. Así, no tienes que tornarte hostil al sentir enojo. Hay gente que se aferra a la compasión como herramienta en momentos de enojo, preguntándose: ¿Qué le estará sucediendo al otro? ¿Qué estará experimentando para comportarse así? Debe estar dolido/asustado/lastimado/humillado para comportarse así. Cuando está uno conectado a otra persona con el corazón, es mucho menos probable que uno la lastime.

Ahora, esto no significa que uno va a ser pasivo. Ser pasivo no es mejor que ser agresivo, pues genera resentimiento y amargura y a la larga es muy destructivo también, pues implica traicionarse uno a sí mismo. Si uno necesita decir algo que al otro no le va a gustar, si lo hace desde el corazón, lo puede hacer con compasión y con una intención honorable, en lugar de simplemente reaccionar desde el dolor propio. Conectarse con el corazón puede ser una experiencia muy poderosa, pues implica recobrar el poder personal en lugar de intentar dominar a otros.

ENOJO

Para aclarar lo que queremos decir con ello, le preguntamos a las personas, ¿qué entiendes por “enojo”? Como podrás ver por las respuestas que a continuación compartimos, hay mucha complejidad detrás de este término. Nosotros vemos al enojo principalmente como una emoción conectada con muchas otras emociones y experiencias. El enojo puede ocultar otras emociones o puede espolearnos para iniciar un cambio en nuestras vidas. El enojo sí impulsa a la gente a actuar. Puede motivarla y puede ser útil para asegurarse que uno no tolere cosas que lo dañen a uno.

¿Qué es el enojo?

- Una emoción
- Un estallido emocional para combatir el dolor
- Es físico
- Es agresivo
- Tiene un impacto en tu cuerpo y en tu habla
- Puede acumularse y explotar
- En mi entorno, puede ser aceptable para hombres, pero se juzga a las mujeres si se enojan—¡qué injusto!
- Frustración
- Es una reacción
- Es reaccionar ante otra emoción
- Es defensivo; una defensa mental
- Resistencia
- Puede ser un motivador
- Manipulación – puede ser usado para humillar y/o intimidar
- Puede ocultar miedo
- Puede ocultar tristeza y muchas otras emociones
- Puede surgir porque la autoestima se vea comprometida
- Es un estado mental
- Puede no ser dirigido a algo en particular
- Puede ser controlado
- Es ruidoso
- Le impide a la mente trabajar bien
- Se auto-perpetúa
- Es automático/reactivo
- Es una pérdida de control temporal
- Es un switch de mental a emocional
- Es una respuesta más bien animal
- Cambio de genio
- Aumenta el enfoque
- Puede ser obsesivo
- El enojo es interno
- Es diferentes cosas para diferentes personas
- No-aceptación
- El enojo puede ser una herramienta
- Uno puede aprender de su enojo
- El enojo da un mensaje
- Puede ser una respuesta a la vergüenza

“Permítete sentir tu enojo, dale permiso de existir, y usa su fuerza poderosa para transformar tu realidad y darle combustible a tus sueños” – Debbie Ford

EL ENOJO COMO EMOCIÓN SECUNDARIA

El enojo no es nunca la primera emoción que sentimos. En ese sentido decimos que es una emoción secundaria. Es una reacción que la gente desarrolla para protegerse de las emociones primarias. Con frecuencia no siente uno que tenga opción de sentirlo o no. El enojo se vuelve un hábito que se aprende y se desarrolla a través de muchos años de práctica. Otras reacciones que las personas desarrollan para protegerse de las emociones primarias son la depresión y la desesperación – darse por vencido por sentir impotencia y desesperanza.

Las emociones primarias detrás del enojo son con frecuencia el miedo, la vergüenza y el dolor. También es mucho más sencillo y se siente uno mucho más poderoso actuando desde el enojo que desde la confusión, el susto y la impotencia. Los hombres aprenden en muchas culturas que no deben mostrar emociones, llorar, mostrarse vulnerables, inseguros o temerosos. Los hombres “se supone” deben actuar con decisión, sabiendo siempre lo que hacen y si muestran alguna emoción, “debe” ser agresiva, y las mujeres “calladitas se ven más bonitas”, es decir, que no tienen permiso de enojarse, o al menos eso es lo que implican muchos de los mensajes que las personas reciben durante su proceso de crecimiento.

Pero nada de esto funciona en realidad. Todos somos humanos y todos experimentamos el abanico completo de emociones en algún momento, sin importar qué tanto intentemos no sentir las – las emociones de todas formas surgen en nosotros, y si les permitimos moverse en nuestro interior, nos impulsan a nosotros en nuestras vidas.

EMOCIONES PRIMARIAS

¿Qué hay detrás del enojo?

- Miedo – que puede incluir confusión emocional y mental (por ejemplo, no estar seguro qué está uno sintiendo o no entender qué emociones son las que uno está experimentando)
- Dolor
- Vergüenza
- Duelo/pérdida
- Orgullo herido
- Falso orgullo
- Desesperación
- Desesperanza
- Tristeza
- Regocijo
- Sorpresa
- Humillación
- Pena/bochorno
- Impotencia
- Duda de uno mismo

MANEJO DE ENOJO

- Descontrol
- Estar abrumado
- Vulnerabilidad
- Logro
- Satisfacción
- Culpa
- Amenaza
- Inseguridad
- Abandono
- Desamparo

Las emociones se mueven a través de nosotros físicamente. La gente con la que hablamos en los grupos o en sesiones individuales siempre recuerdan experiencias donde ‘olas’ de emoción pasaron a través de su cuerpo, fuera en algún momento de tristeza o de alegría. El cuerpo experimenta una ola de emoción y luego la mente la interpreta. Para una persona que torna todas sus emociones en enojo, la emoción primaria pasa desapercibida – es meramente una sensación incómoda que resulta en enojo – una reacción. Alguien dice o hace algo y una persona reacciona con enojo.

Una reacción sucede sin reflexión. Es como si otras personas estuvieran controlando las acciones de quien reacciona. Y quien reacciona se siente fuera de control, y reacciona todavía más agresivamente por sentirse así, lo que lo hace sentirse todavía más fuera de control, etc. Es un círculo vicioso. Quien reacciona no se permite a sí mismo aprender de su emoción primaria, lo cual impide la maduración emocional. La mayoría de nosotros conoce a alguien que actúa como adolescente aunque tenga 45 o 55 años. A los 10 o los 15 años la agresión le pudo haber generado respeto a la persona en el parque o en la escuela, pero como adulto, la agresión destruye las posibilidades que podamos tener frente a nosotros. Nadie gana en realidad de las respuestas destructivas al enojo. Nosotros lo consideramos una tragedia, pues en una tragedia, todos pierden. Los potenciales no se realizan.

Por supuesto que una persona puede adquirir madurez emocional y un día encontrarse frente a una situación que la deje estresada, cansada, sintiéndose sola, asustada y confundida. Cuando esto ocurre, puede uno actuar de forma reactiva. Una persona que anteriormente ha respondido a eventos de forma respetuosa, honesta y clara puede empezar a beber 10 tazas de café al día encima de estar cansada y sintiéndose sola asustada y confundida, e ingerir comida chatarra regularmente. Una habilidad anterior para responder en conciencia a situaciones puede desaparecer de esta forma. La belleza y el amor pueden ser mucho más difíciles de ver. La culpabilización y los problemas pueden volverse más prominentes. La reactividad merma la conexión de las personas con sus creencias y valores más profundos.

Muchas personas pasan tiempo reaccionando con enojo y en otras ocasiones con depresión. Esto puede suceder cuando las personas son pasivas por temporadas largas y luego explotan con rabia, y luego regresan a actuar de forma pasiva. Somos criaturas de hábitos y éstos son difíciles de cambiar. La depresión también esconde emociones primarias y destruye las posibilidades que tenemos frente a nosotros. Puede parecer menos amenazante aferrarse a la nube negra de la depresión que sentir las emociones dolorosas que se mueven por el cuerpo físico. Esto es visto como una reacción porque sucede de forma automática, sin reflexión.

Cuando no les permitimos fluir, las emociones se nos ‘atoran’ en el cuerpo. Las personas mantienen tensión en el cuerpo, y mantienen un nivel de ansiedad mucho mayor que lo normal. El sistema inmunológico se ve comprometido y el cuerpo trabaja mucho más duro cuando una persona o pierde el control emocional, o reprime sus emociones. Una persona que tiene ataques

MANEJO DE ENOJO

de rabia es mucho más propensa a tener problemas cardíacos o un paro cardíaco, y la persona que reprime lo que siente o se aferra a la depresión tiene mayores posibilidades de contraer cáncer o alguna otra enfermedad auto-inmune. (Gabor Mate, 2004, *When the Body Says No*).

Aprendemos nuestras más profundas lecciones y creamos nuestras más vívidas memorias a través de experiencias emocionales poderosas. Estas experiencias nos conmueven. Nuestra mente y cuerpo las recuerda. La gente experimenta esto visitando lugares donde sucedieron eventos maravillosos o terribles. Una persona puede sentir esto en su cuerpo a través de las emociones.

La gente aprende a acceder a su sabiduría a través de emociones fuertes. Cómo respondamos en momentos de intensa emoción con frecuencia define nuestro carácter. Cuando una persona se conecta consigo misma a través de la conciencia y la comprensión de emociones, se le posibilita responder cuidadosamente en el momento. La sabiduría se vuelve más disponible y fácil de acceder.

Hay muchas maneras de reconectarnos con nuestras emociones. Una de ellas es aquietarse y sentarse observando simplemente cuando ocurren emociones fuertes. Quedarse quieto y prestar atención a lo que está sucediendo en nuestro cuerpo no es una tarea fácil. Es incómodo. También nos da la oportunidad de conectarnos con lo que realmente está sucediendo en nuestro interior, y desarrollamos una relación con cualquier emoción que nos esté ocurriendo.

Cuando una persona se sienta y se familiariza con sus emociones, se da a sí misma la oportunidad de aprender de ellas. La persona se conoce a sí misma a un nivel más profundo y la siguiente vez que fluya la emoción pueden detenerse, reconocerla, y responder con cuidado y control sobre sus propias acciones y palabras. Este aumento en el sentimiento de tener control de nuevo aumenta nuestra conciencia y posibilidades. Puede ser que esas posibilidades siempre hayan estado ahí, pero antes no las veíamos.

Las reacciones de enojo enmascaran las posibilidades frente a nosotros. Cuando una persona le pone atención a su cuerpo a través de sentarse y experimentar el movimiento de las emociones, se logra mayor paz. Las personas que hacen esto hablan de sentirse más centradas. Estas experiencias llevan a estar más conectado con nuestras creencias centrales, como el amor a la familia y amigos, la honestidad y el optimismo, entre otras. Esta práctica le permite a las personas acceder a su propia sabiduría.

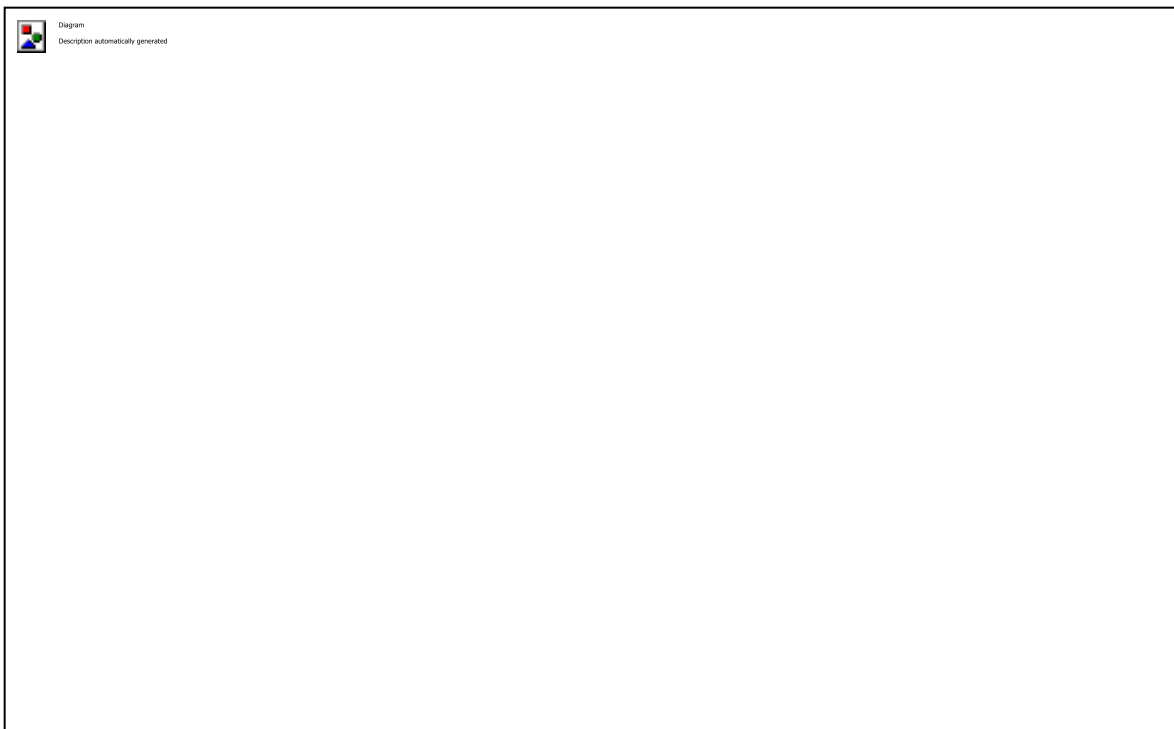
Cuando las personas están más conectadas consigo mismas, pueden tener conexiones más profundas con quienes las rodean. Pueden responder mejor al momento presente. Esto contribuye a tener un sentido de poder y control sobre las palabras que escogemos y las acciones que llevamos a cabo, que es todo sobre lo que tenemos control en este mundo en realidad.

Otras maneras en que la gente se reconecta con su cuerpo y emociones es a través del ejercicio físico, ejercicios de respiración, escritura, conversación, meditación, caminar en la naturaleza, por el monte, hacer yoga, tai chi, pilates, artes marciales o una multitud de actividades semejantes.

“Me detengo y evalúo todo ahora. En una escala del 1 al 10, ¿qué tanto importa esto? Y encuentro que la mayoría de las cosas son un 1 o un 2 y así que mi respuesta va de acuerdo con la evaluación. La mayoría de las cosas no importan mucho en realidad.” – palabras de un cliente

Veamos a continuación qué sucede en el cuerpo cuando perdemos el control de nuestras emociones:

EL CICLO DE ESTIMULACIÓN FISIO-EMOCIONAL



1.- La fase detonante

Vamos a revisar una instancia hipotética en que tú entras en una habitación, cierras la puerta y alguien dice o hace algo que te molesta. Empieza el enojo. La persona no amenazó tu vida; sólo dijo o hizo algo que te caló. Antes de este evento, de este detonador, en este escenario tú has estado durmiendo bien, haciendo ejercicio, comiendo bien y pasando tiempo con gente que te quiere y le importa tu vida. En breve, tu vida va bien.

MANEJO DE ENOJO

Cuando ocurre este detonante, hay una multitud de respuestas potencialmente creativas: tú puedes responder con humor, curiosidad, empatía, compasión, comprensión, desconcierto o puedes hacerle saber a la persona que quieres tomares un minuto (o una hora) para pensar en lo que te dijo antes de responder. En este punto detonante inicial, puede que tengas la presión arterial un tanto más elevada de lo normal, un aumento mínimo en su ritmo cardiaco, y tu habilidad mental es fuerte.

Digamos que tú eliges reaccionar lanzando palabras hirientes a la persona. Estas palabras no son gentiles; están ahí para demostrar que tú no vas a tolerar lo que sucedió, que tú no te vas a dejar tratar de esa manera. Hay una sensación de estar emocional, mental y/o físicamente amenazado. Durante este tiempo, tu cuerpo se está preparando para un encuentro con una amenaza. Usualmente la amenaza es externa, pero puede ser también interna, como temer sentir vergüenza.

2.- La fase de intensificación

Las palabras lanzadas a la otra persona regresan con un aumento en el tono hostil, que resulta en una escalada en la discusión. El cuerpo responde a esto preparándose a atacar o defenderse inundando el flujo sanguíneo con adrenalina y otras hormonas como cortisol, y lo que entonces sucede es:

- Un incremento en la respiración, i.e., respiración agitada;
- Un aumento en el ritmo cardiaco y la presión arterial;
- Conforme se incorpora la adrenalina al flujo sanguíneo, estimula el corazón y causa que el hígado suelte reservas de azúcar para obtener energía instantánea;
- El cortisol, una hormona que afecta negativamente el hipocampo, es liberada, lo que afecta tanto el punto de entrada de nueva información al cerebro y la capacidad de consolidar memorias de largo plazo. El cortisol es conocido como la ‘hormona del estrés’. (El hipocampo es una estructura neural compleja que está involucrada en la motivación, la emoción y la formación de memorias);
- El cortisol también desencadena la liberación de plaquetas en la sangre, lo que la hace más espesa. Coagulará más rápidamente en caso que haya un corte en el cuerpo;
- Los músculos se tensan para la acción (por ejemplo, la quijada, cuello, hombros y manos);
- Uno se vuelve más alerta;
- El tono de la voz se altera y el volumen aumenta;
- Los ojos cambian de forma, por ejemplo, se dilatan las pupilas, se frunce el ceño, la mirada es dura;
- La sangre fluye a las extremidades. La sangre abandona los órganos internos. La sangre abandona también las partes más recientemente evolucionadas del cerebro, dejando nuestras decisiones a merced del tronco cerebral. Partes enteras del cerebro son dejadas de lado en el proceso de toma de decisiones al intensificarse la interacción agresiva. El pensamiento complejo o crítico se vuelve imposible cuando nos acercamos a la fase de crisis.
- Cientos de cambios químicos tienen lugar en el cerebro y en todo el cuerpo.
- La capacidad auditiva disminuye;

- La visión periférica se reduce conforme al persona pierde la habilidad de ver la ‘perspectiva amplia’

Conforme se acerca uno al número 2 en la gráfica, el abanico completo de posibles respuestas que estaba fácilmente a la disposición de uno al inicio, se reduce drásticamente. Ya no ve uno las posibilidades creativas o compasivas. Sin embargo, todavía puede uno detenerse a sí mismo y decir “Estoy perdiendo la serenidad. Voy a ir a dar una vuelta. Regresaré en una hora, o avisaré si necesito más tiempo, y podemos resolver esto a mi regreso. No me gusta la reacción que estoy teniendo en este momento”. Esto todavía es posible, pero en este caso, no es la opción que tomamos. Las voces continúan aumentando de volumen conforme es descargada la adrenalina en el cuerpo.

3.- La fase de crisis

Esta fase empieza con el ‘reflejo de lucha o huída’ (fight or flight). El cuerpo ha maximizado su preparación, y un mandato fisiológico entra en acción. Desafortunadamente, la calidad de nuestro juicio se ha reducido significativamente para este momento, y las decisiones no se hacen con nuestra mejor capacidad de razonar. Las personas en fase de crisis son altamente volátiles y necesitan ser abordados en términos simples, directos y tranquilizadores. Con frecuencia las personas hablan de tener la visión periférica restringida y de ver negro o rojo. La decisión es de o quedarse, luchar y herir a la persona, o huir/escapar. Aquí es cuando la gente hace y dice cosas de las que luego se arrepiente, o miran atrás y dicen horrorizadas “¡No puedo creer que hice/dijo eso!”

4.- La fase de recuperación

Una vez que una acción ha sido tomada para resolver la fase de crisis, el cuerpo empieza a recuperarse del estrés y gasto de energía extremos al que es sometido. Desafortunadamente, la adrenalina no deja el flujo sanguíneo de un golpe, así que el nivel de estimulación disminuye lentamente hasta regresar a límites normales. Toma al menos una hora para que niveles altos de adrenalina dejen el sistema. La calidad del juicio empieza a incrementarse conforme la capacidad de razonar empieza a sustituir de nuevo a la respuesta de supervivencia.

5.- La fase de depresión post-crisis

Después de regresar a los límites fisiológicos normales, el cuerpo entra en un periodo corto durante el cual el ritmo cardiaco es inferior al normal para que el cuerpo pueda recuperar su equilibrio. Durante esta fase la conciencia y la energía regresan al cerebro frontal para permitir a la persona evaluar lo ocurrido. Esta evaluación con frecuencia lleva a sentimientos de culpa, arrepentimiento y depresión emocional. Es en esta fase cuando la gente con frecuencia lleva a cabo acciones que la lastimen: beber o comer en demasía, manejar demasiado rápido o contempla o intenta un suicidio. Eventualmente la calidad del juicio y los procesos corporales regresan a la normalidad.

(Adaptado de Paul Smith, Management of Assultive Behaviour)

Si no cambiamos de dirección, es probable que terminemos en el lugar al que nos dirigimos – antiguo proverbio chino

Para finalizar, te compartimos tres listas más: 1) cómo reconocer cuando el enojo es un problema para mí, 2) Qué puedo hacer para evitar reaccionar y 3) Qué puedo hacer cuando ya reaccioné. Ojalá te sean de utilidad:

¿Cómo reconocer cuando el enojo es un problema?

- Cuando a pesar de resolver las cosas a mi favor, me queda una sensación de inquietud y ansiedad, y no hay cariño o calidez auténtica con mi familia o entorno.
- Cuando accedo a hacer algo que alguien me solicita, pero me quedo resentido.
- Cuando la única manera de hacerme respetar es explotando o a gritos.
- Cuando mis familiares y amigos prefieren evitar decirme cuando algo que hice no les gusta por miedo a mi enojo.
- Cuando noto que todos los días me enojo.
- Cuando mi enojo es demasiado intenso.
- Cuando no puedo dejar de pensar algo que me enojó.
- Cuando pienso que mis emociones son responsabilidad de otros (¡Si no fuera por esos tontos, yo no tendría problemas de enojo!)

Cada emoción cumple con una función; tiene una lección, un mensaje para nosotros, nos da información sobre nuestro entorno, y muy especialmente, sobre nuestras relaciones con los demás. La función del enojo es avisarnos que nuestros límites han sido transgredidos (por otros o por nosotros mismos), y que es importante hacer algo al respecto. Así, sentir enojo no es algo malo en sí mismo. El problema reside en cómo reaccionamos cuando surge. Si reaccionamos sin detenernos a pensar cómo quisiéramos lidiar con el conflicto que se nos presenta, lo más probable es que reaccionemos de forma impulsiva en lugar de responder con consideración y respeto.

MANEJO DE ENOJO

¿Qué puedo hacer para evitar reaccionar con agresión cuando algo me molesta?

- Mantener una rutina de auto cuidado
- Dormir y descansar bien
- Comer nutritivo y a intervalos regulares
- Hacer ejercicio que me guste de forma consistente
- Socializar con gente que me inspire y que saque lo mejor de mí
- Tener una práctica espiritual: meditación, yoga, oración o algo que me permita conectarme con ser parte de algo mucho más grande que yo
- ATENDER MIS HERIDAS EMOCIONALES
- Darme permiso de equivocarme, y dárselo a los demás
- Desarrollar compasión conmigo y con los demás

¿Qué hacer cuando surge el enojo?

- Contar hasta tres antes de responder para dar tiempo a la persona de terminar de hablar y para que uno piense con cuidado qué va a responder.
- Evaluar: en una escala del 1 al 10 ¿qué tan importante es esta discusión? Y si el resultado es 1-3, decidir en conciencia dejar las cosas por la paz.
- Tomar un 'tiempo fuera' (time out) para reducir el nivel de adrenalina, avisando dónde va a estar uno y cuándo va a regresar a terminar de resolver las cosas.
- Detener la acción y tomarse unos minutos para respirar profunda y concientemente.
- Traer perspectiva: ¿cómo me va a afectar la respuesta que le de a este conflicto en 20 minutos, una hora, un día, una semana, un año?
- Cambiar de dirección mi pensamiento y preguntarse: ¿qué puedo hacer en este momento que pueda ayudar? (especialmente si nos descubrimos culpando a los demás)
- Conectarse con el cariño que uno siente por el otro.
- Empatizar: ¿Cómo se estará sintiendo esta persona para comportarse así conmigo?

Desarrollar una forma constructiva de resolver conflictos no es fácil; es un reto para muchísima más gente de la que nos imaginamos. Además de lidiar con lo repentino de la emoción, lidiamos también con nuestros juicios sobre el enojo y la violencia, y mucha gente no busca ayuda porque,

MANEJO DE ENOJO

de entrada, aceptar que uno necesita ayuda, y en particular, ayuda para controlar el enojo, resulta vergonzoso. La vergüenza es uno de los factores más importantes que les impide a las personas buscar ayuda cuando la necesitan.

Para superar esta vergüenza, es necesario deslindar el problema de la persona, es decir, entender que uno *tiene* un problema, en lugar de pensar que uno *es* el problema. También hay que hacer lugar para el cariño que la persona siente hacia la gente con la que tiene conflictos, pues esta es la fuerza conductora del proceso de búsqueda de nuevas soluciones. Así, buscar ayuda para lidiar mejor con el enojo no quiere decir que seamos malas personas, al contrario, significa que los demás nos importan lo suficiente para querer buscar una forma más respetuosa de relacionarnos con ellos. Y no necesitamos esperarnos a que el enojo y la vergüenza invadan todo nuestro entorno para buscar ayuda. Más vale perder la imagen falsa de armonía familiar o laboral que perder las amistades, el trabajo o la familia. ¡Ojalá te resulte de utilidad esta información y te deseo éxito en la transformación de tu enojo de problema a recurso!