

Enojarse: ¿cuándo es insano y cómo resolverlo?

Alcázar Olán, Raúl José

2017

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3971>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Enojarse: ¿cuándo es insano y cómo resolverlo?



Fotografía: Intervención Rúbricas/PB sobre original de pixelbrush

☐ **Raúl José Alcázar Olán.** Licenciatura en Psicología en la BUAP. Maestría y Doctorado en Psicología en la UNAM. Actualmente es profesor e investigador del enojo problemático, en la Universidad Iberoamericana Puebla.

Resumen

Este trabajo distingue el enojo sano *versus* el insano. El primero es controlable y permite encontrar soluciones pacíficas a los conflictos, mientras que el segundo se sale de control, es frecuente, intenso y duradero, lo cual genera problemas en lugar de soluciones. El enojo insano daña: 1) a la persona que se enoja, 2) a sus relaciones, 3) a sus actividades en la escuela o trabajo y 4) a sus metas de largo plazo. Se describen tres técnicas para transformar el enojo insano en sano. La primera es realizar un diario escrito de las situaciones que causan enojo. La segunda es la relajación como un medio para lograr la calma y disminuir el enojo. La tercera es la reestructuración cognitiva que sirve para tener una perspectiva más realista, positiva y constructiva, en lugar de ideas catastróficas, rígidas y explosivas (por ejemplo, “¡maldito idiota!”) que fomenten el enojo.

Palabras clave: enojo, ira, control del enojo, sano.

El enojo insano

Una manera de clasificar el enojo es en sano e insano. Uno pone en alerta ante las injusticias y ayuda a poner límites y soluciones pacíficas, mientras que el otro es destructivo y daña las relaciones con los demás. Por desgracia, muchos de los enojos insanos surgen con las personas que son valiosas y significativas como la pareja, los padres, los hijos o los hermanos. También con los compañeros de la escuela o trabajo, jefes, pares o subordinados. Si el enojo se sale de control de forma frecuente, puede lastimar a la persona y a sus relaciones significativas.

Algunos individuos se enojan fácilmente, mientras que otros no. De hecho, “cualquiera se puede enojar, es muy fácil, pero enojarse con la persona correcta, con la intensidad correcta, en el momento correcto, con el propósito apropiado, y en la forma correcta, eso no es tan fácil” (Aristóteles). En consecuencia, algunas personas se meten en problemas por su enojo, mientras que otras se preguntan si enojarse fue correcto o no.

¿En qué es distinto el enojo sano *versus* insano? Como regla general, es insano cuando crea problemas en lugar de soluciones. Las personas con enojo insano tienen fuertes reacciones de ira en promedio una vez cada tercer día, sus enojos duran por varios minutos, horas e incluso días o más. Conservan en su mente la situación que les hizo enojar, especialmente porque se trató de algo muy injusto, según su punto de vista, por lo cual guardan rencores y sufrimiento. La intensidad de su enojo alcanza niveles más altos de los que tendría la mayoría de la gente ante la misma situación.

El enojo insano daña en cuatro niveles: 1) personalmente, porque te hace sufrir y pasar momentos desagradables; 2) interpersonalmente, porque provoca separación con los demás, reflejado en distancia con los que amas; 3) en las actividades de la escuela o del trabajo, porque se asocia con problemas laborales, deseos de renunciar y con riesgo de ser despedido; y 4) en planes futuros, porque el enojo excesivo e incontrolable te impide alcanzar metas a largo plazo, como concretar objetivos escolares, laborales o financieros. Podemos ahondar en cada aspecto.

El enojo insano daña a tu persona. Estar enojado cierra la puerta de la felicidad. Incluso en la posible felicidad por venganza, dándole a otra persona “su merecido”. Ese tipo de felicidad es primitiva, temporal y alimenta el enojo. Si quieres ser feliz un día, toma venganza; si quieres ser feliz por siempre, perdona, dice un proverbio. Para perdonar, recuerda que las demás personas hacen lo que hacen debido a su propia manera de ser y a sus problemas (historia, traumas, aprendizajes, miedos, necesidades). Tú no eres el causante principal de que otra persona te dañe, aunque está en tus manos evitar que vuelvan a lastimarte.

Mientras te sientas enojado, las emociones de alegría estarán ausentes. No puedes estar enojado y relajado al mismo tiempo, y no puedes disfrutar una película divertida o la compañía de un amigo mientras estás enojado. El enojo frecuente y excesivo daña la salud física, así se presentan problemas para dormir, estreñimiento, colitis o gastritis. Los individuos que se enojan fácilmente no descansan bien y tienen mayor riesgo de ataques al corazón. Además, en el estado de furia las personas toman decisiones incorrectas. Ejemplos: alguien está enojado porque la llanta del automóvil se ponchó, ante la dificultad de aflojar las tuercas, con una barra metálica le da un fuerte golpe a la llanta, como resultado, la barra rebota en la llanta y golpea en la frente a la persona (*ouch!*). Un estudiante está muy enojado porque el vecino no baja el volumen de la música, en medio del coraje, el estudiante da un fuerte golpe a la pared (¿puedes imaginar la escena?) y fractura su mano.

La felicidad por
venganza es primitiva,
temporal y alimenta el
enojo.



Fotografía: benditaseja.wordpress.com

Una persona arroja su teléfono celular en medio del enojo. Éste se rompe y sus padres se niegan a comprarle otro.

El enojo insano daña tus relaciones, especialmente aquellas que tienes con las personas que amas. Cuando el enojo es intenso e incontrolable, el individuo actúa sin ver las consecuencias de sus acciones. Preso de la furia podría insultar o golpear a alguien, incluyendo a su pareja, a otros miembros de la familia, objetos o animales.

Cuando te enojas, tengas razón o no, provocas distancia con quien te enojaste. Si le dejas de hablar por unos minutos o media hora, eso por sí solo no es problema. El problema surge si le dejas de hablar de manera frecuente y duradera. Si tu única solución es aplicar “la ley del hielo” cada tercer día y por varias horas o días en cada enojo, entonces dañarás la relación. El resultado es vivir con rencor, con “cuentas pendientes” y sin perdonar. Si se trata de alguien que amas, aportarás más hostilidad que cariño. La relación amorosa se convertirá en indiferencia y posiblemente en odio y repugnancia. Esto es lamentable en las relaciones entre hermanos y padres e hijos. Además, los enojos frecuentes tienen consecuencias negativas en las personas que “reciben” el enojo, incluyendo a los niños o los hijos. Se enferman con mayor frecuencia, están irritables, y reaccionan con agresividad. Como resultado, emergen sentimientos de soledad en los individuos. El patrón negativo puede transferirse a las actividades laborales o escolares, donde nadie desea una relación cercana con la persona que se enoja fácilmente.

El enojo insano impide el futuro que aspiras. Usualmente, las personas tienen planes positivos. Por ejemplo, ser felices en sus trabajos, con sus amigos o con su familia. Cualquiera que sea el plan, incluye la felicidad actual y emociones positivas en el futuro.

El enojo insano puede bloquear tus metas. El enojo intenso daña tu presente y futuro porque obstruye lograr tus objetivos. Por ejemplo, tu presente y futuro financiero están amenazados si, debido a tu enojo excesivo, te descienden de puesto o te echan del trabajo. Los planes de concluir tus estudios podrían fracasar si por tu impulsividad tienes conflictos con las autoridades escolares, lo cual puede resultar en expulsión.

Piénsalo un instante, ¿tus enojos han impedido alcanzar tus metas? Quizá es difícil responder porque no estamos acostumbrados a observar las consecuencias a largo plazo de nuestras reacciones de enojo. Pero una solución indirecta es mirar tu pasado. ¿Tu enojo te ha hecho perder algo que ahora te gustaría tener? Si es así, entonces tu enojo podría ser un riesgo para obtener aquello que quieres. No dejes que tu enojo decida tus logros. Más bien, tú decide qué quieres, basado en tus planes a largo plazo, y no en tu enojo descontrolado.

El enojo sano

A diferencia del enojo insano, el sano es útil para detectar injusticias, resolver problemas y cumplir metas positivas a largo plazo. El enojo sano tiene una intensidad controlable que nos activa para encontrar soluciones de forma constructiva. Las soluciones consideran tu punto de vista y, al mismo tiempo, el punto de vista de otros individuos. En el marco del enojo sano, construyes soluciones para cuidar de ti y lo que quieres, mientras que también cuidas de las personas que amas, propiciando el diálogo o alternativas que satisfagan ambas partes. No se trata de que una persona esté bien y otra mal, podría ser sólo un desacuerdo o diferentes perspectivas. Una persona no es idéntica a otra. Si los humanos son tan complejos y diversos, ¿cómo se puede esperar una perspectiva única y correcta? Más bien,

podemos esperar que dos personas que se aman cuiden su relación. El amor a sí mismo y el amor a los otros son el requisito para la sana convivencia, incluso cuando surgen desacuerdos.

¿La mayoría de tus enojos son sanos o insanos? Tal vez puedas darte una idea con lo expuesto anteriormente. Si no estás seguro de cómo son tus enojos, aquí hay unas pistas. Tendrías que responder estas preguntas: ¿qué dice de ti la mayoría de la gente que te conoce? ¿Dicen que eres muy enojón? ¿Tu mamá, papá o pareja dirían que te enojas fácilmente? Si la mayoría de la gente que trata contigo considera que eres enojón, quizá debas pensar por qué dicen eso de ti. ¿Será posible que todos estén equivocados?, ¿tienen algo de razón? Las preguntas esenciales son: ¿te enojas fácilmente ante varias situaciones?, ¿te consideras víctima de injusticias constantes?

Otra forma de saber cómo es tu enojo es compararlo con el de la mayoría de las personas, incluso con aquéllas ecuanímes. Supongamos que estás en la fila para pagar en un centro comercial. Luego, alguien se mete dos lugares delante de ti. ¿Reaccionas excediendo lo que haría la mayoría de la gente?, ¿qué harían otros en tu lugar?, ¿cómo manejaría el problema alguien que resuelve conflictos de manera justa y positiva? Si casi siempre tus enojos, en definitiva, rebasan lo que harían los demás, tal vez encuentres más problemas que soluciones. Quizá insultas o guardas rencor ante injusticias que deben resolverse, pero no ameritan que explotes o te amargues. Si te enojas fácil y rápido (“mecha corta”, como dirían algunos) tal vez vives con enojos insanos. Algunas personas dicen: “me enojo, pero siempre es por alguna razón”. Aun así, aunque tengas la razón, los enojos frecuentes, intensos y duraderos podrían causarte más problemas que soluciones.



Fotografía: dkr1

El enojo sano es útil para detectar injusticias, resolver problemas y cumplir metas positivas a largo plazo. El enojo sano tiene una intensidad controlable que nos activa para encontrar soluciones de forma constructiva.

¿Cómo resolverlo?

Si predominan los enojos insanos, existen formas para dejarlos e iniciar con enojos sanos. Una técnica que ha sido útil a mucha gente es el diario del enojo. Consiste en escribir, todos los días, las situaciones que te hayan hecho enojar y calificar la intensidad del enojo en una escala de cero (nada de enojo) a cien (el máximo enojo posible). Como el nombre lo dice, es un diario porque debe hacerse cada día y por escrito. Las personas que lo han hecho relatan que los resultados han sido hacerse conscientes de sus propias emociones y comportamientos. Han encontrado que, a veces, sus enojos son injustificados o bien se han molestado por situaciones triviales que no merecen la pena. El diario puede durar varias semanas, entre más tiempo, mejor.

El diario del enojo te hará consciente de cómo eres. Algunas personas que tienen problemas debido a su enojo, por desgracia, no se dan cuenta, no saben, no se enteran o no perciben cuándo, ni cómo se enojan. En consecuencia, cuando han usado el diario del enojo, empiezan a cambiar porque “abren los ojos” para descubrir cómo son en realidad. El efecto positivo es inmediato, como verse frente a un espejo, porque ahora analizan las situaciones de otra forma, con un juicio más realista y prudente que les ayuda a tomar mejores decisiones.

Otra técnica es la relajación. Consiste en respirar profundo y entrenar a tu cuerpo a disminuir la tensión física. El hecho de fijarte varios segundos en tu respiración y las fosas de la nariz es útil para tranquilizarte.

Siempre que te molestes, practica la técnica de relajación. Respira profundo para calmar tu enojo lo antes posible. Con la práctica te volverás experto y podrás calmarte pronto ante varias situaciones de enojo. Como resultado, tomarás decisiones más adecuadas, lo cual se reflejará en más ventajas que desventajas cuando resuelvas problemas.

Algunos creen que la técnica de relajación debe usarse sólo ante situaciones de enojo. Eso es falso, debe practicarse todo el tiempo, estés enojado o no. El hábito de relajarte hará que tus enojos sean menos intensos, frecuentes y duraderos. Cualquier sitio es adecuado para practicar. Puedes relajarte notando tu respiración profunda mientras esperas en una fila, cuando el semáforo está en rojo o al esperar a otra persona. Toma una o dos respiraciones profundas antes de iniciar una nueva actividad en tu trabajo, casa o escuela. Inhala para que se llenen de aire al máximo tus pulmones, en forma cómoda. Hazlo antes de hablar con alguien y al término de la conversación. Puedes incluir una palabra o frase corta que te inspire mucha tranquilidad, debe ser una palabra o frase que en definitiva te guste y llene de paz. Repite esa palabra en tu mente cada vez que exhales. Así disfrutará la relajación y lograrás calma en forma rápida y profunda. Conforme te hagas el há-

bito de relajarte, encontrarás soluciones pacíficas a los problemas, lo cual ayudará a cuidar tu relación con las personas que amas.

La reestructuración cognitiva es otra técnica para controlar el enojo. Consiste en detectar ideas “explosivas”, las cuales lo fomentan. Posteriormente, se sustituyen por frases que te permitan “enfriar” tu enojo y abordar la situación de forma constructiva. Por ejemplo, estas son algunas ideas que alimentan el fuego del enojo:

- ¡Maldito idiota!
- ¿Por qué a mí?
- Debí avisarme.
- Esto ya es personal.
- Por su culpa me fue mal.
- Haré sufrir a esa persona (venganza).
- Mi lógica es la correcta, las demás son incorrectas.
- Como soy buena persona, los demás están obligados a ser buenos conmigo.
- Mi bienestar depende de que otros cubran mis necesidades y cumplan su palabra.
- Tienen malas intenciones conmigo.
- Esto no se quedará así; sabrá quién soy.
- Ante cualquier conflicto, si alguien tiene la razón soy yo.
- Aunque yo me equivoque, no pediré perdón porque creerán que soy débil.

La reestructuración cognitiva busca ideas más realistas que te ayuden a ver la situación con otra perspectiva, que facilite la solución de problemas y cuides la relación con los que amas. Estas son algunas frases útiles para disminuir tu enojo:

- Cada quien hace lo mejor que puede con lo que tiene.
- Los demás tienen derecho a cometer errores.
- Esa persona no es tonta, más bien no logramos ponernos de acuerdo.
- No es que uno esté bien y el otro esté mal, sólo tenemos necesidades distintas.
- Quisiera que las cosas fueran justas, pero el mundo no está para obedecer mis reglas.
- No puedo controlar las acciones de los demás, pero yo decido cómo me quiero sentir.
- No dejaré que los defectos de otros me dañen.
- Buscaré un lado positivo a la situación.
- Si otras personas no valoran mi trabajo, yo puedo valorarlo de todas formas.
- El mal comportamiento de otra persona tiene causa en él (o ella), no en mí.
- Cada quien es responsable de sus propios actos y emociones.

- Mi bienestar depende más de mí que de otras personas.
- La gente no siempre hará lo que yo quiera.
- Veré qué hacer para que otros tomen decisiones más justas conmigo.
- Algunas dificultades o desgracias surgen solas, sin que las busque.
- Los demás tienen sus propios problemas (descuidos, miedos, traumas, necesidades) por lo cual actúan como lo hacen.
- Estrictamente, no está bajo mi control que otros digan la verdad o mientan.
- Cada quien trata de cubrir sus propias necesidades, yo trataré de cubrir las mías.

Si quieres convertir tu enojo insano en sano, la buena noticia es que el cambio es posible. Mucha gente lo ha logrado. Se necesitará de tu esfuerzo y constancia, pero también habrá ganancias. El control del enojo es parecido al entrenamiento para levantar pesas. Primero deberás practicar con pesas ligeras, digamos de un kilo. Es igual con el enojo. Inicia tu entrenamiento con situaciones de enojo leve. Cuando seas experto, podrás avanzar al siguiente nivel, con el enojo moderado. En la analogía de las pesas, ya podrás practicar con dos kilos. En las pesas se fortalecen los músculos. En el control del enojo, deberás fortalecerte en la práctica de la relajación y la reestructuración cognitiva.

Conclusión

El enojo insano trae problemas en lugar de soluciones positivas y constructivas. Los problemas dañan a la persona que se enoja, en especial si tiene reacciones intensas y frecuentes de enojo. Los efectos negativos se extienden a las relaciones cercanas. Por el contrario, el enojo sano implica el control de la emoción. La persona maneja su enojo y no lo opuesto. Así, el enojo sano permite el crecimiento personal y las relaciones positivas, que contribuyen a un mundo mejor. El enojo insano puede transformarse en sano. Para ello, tienes a tu alcance el diario del enojo, técnicas de relajación y reestructuración cognitiva.

La reestructuración cognitiva

es otra técnica para controlar el enojo.

Consiste en detectar ideas “explosivas”, las cuales lo fomentan.