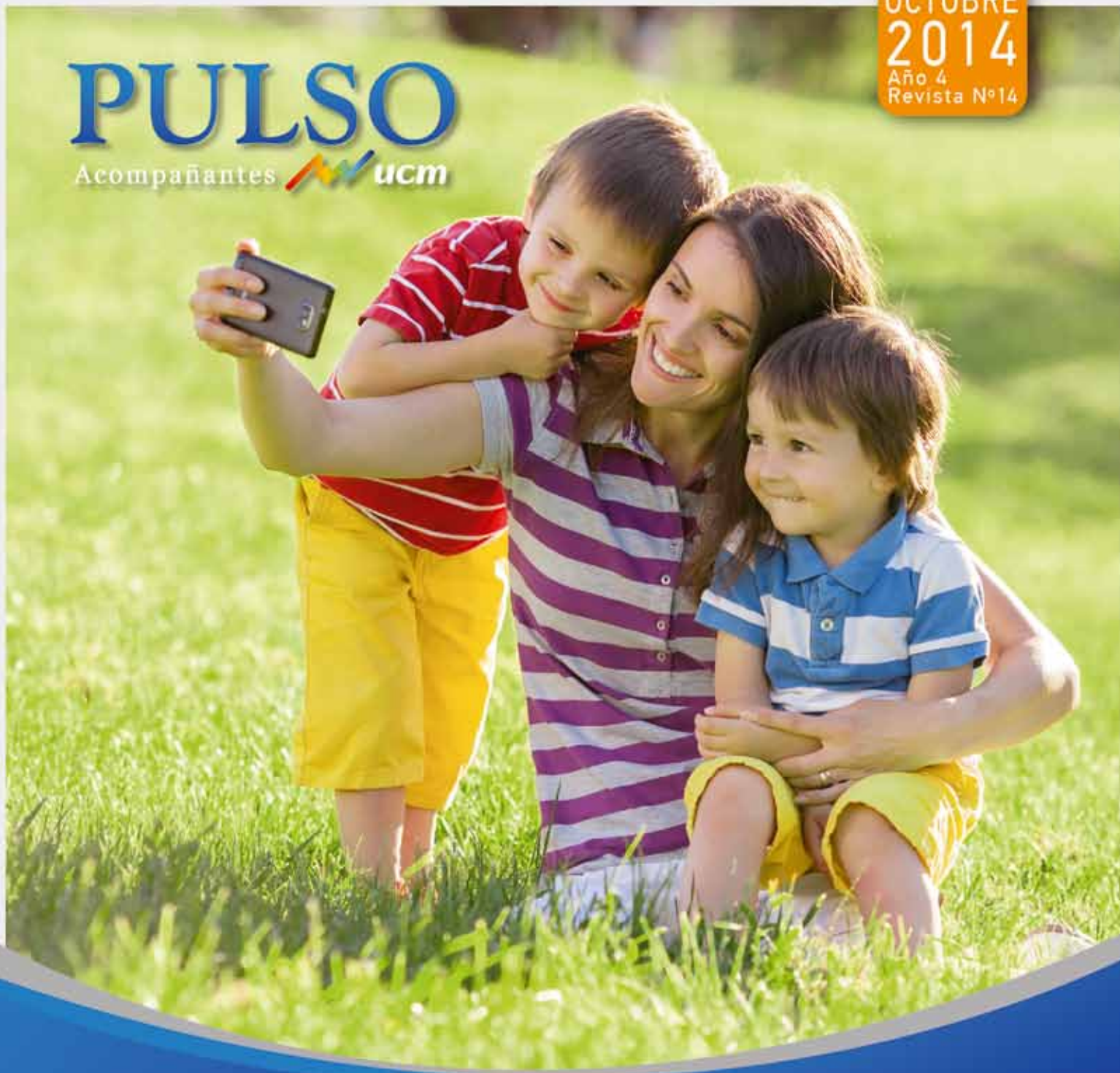


OCTUBRE
2014
Año 4
Revista Nº14

PULSO

Acompañantes  ucm



PULSO

Una mirada hacia adentro

MEDICINA

Enfermedad por el virus del Ébola
La sobrecarga muscular
Pediculosis

EL RINCÓN DE LA FELICIDAD

El enojo

DESTINOS TURÍSTICOS

A la hora de elegir

EL ENOJO

Si en una situación que nos sentimos desbordados, respondemos a ese enojo de manera descontrolada atacando, la otra persona no escuchara o vera si tenemos razón. Sólo se defenderá.



El enojo es una emoción. Las emociones son buenas. Por lo tanto enojarse también lo es. La forma en que expresamos este enojo es muy importante.

El enojo es una respuesta a una situación real o imaginaria que se percibe como una amenaza.

Cuando nos enojamos, sentimos una sensación interior de bronca, injusticia. La pregunta aquí podría ser: ¿cómo es que entonces enojarse es bueno?

Como toda emoción el enojo cumple con una función, en estos casos la de avisarnos que algo que está sucediendo no es agradable para nosotros. También el sentirnos enojados puede querer decir que algo "podría" suceder por lo tanto tenemos que buscar las herramientas adecuadas para protegernos, transformar la situación si podemos, o sea transformar el enojo en agente de cambio positivo.

La forma en que pensamos, evaluamos la situación es de suma importancia.

Por ejemplo si percibimos una situación como amenazante y esta no es real, lo bueno es trabajar a nivel cognitivo es decir con los pensamientos para que podamos reconocer que estamos filtrando información. Es decir que hay cosas que dejamos de lado por lo cual nuestra visión no solo es sesgada y se focaliza en lo negativo, sino que además estamos sobre reaccionando a algo que no es.

Muchos conflictos de pareja se dan, cuando alguno o ambos integrantes de la misma "infieren" cosas sobre el otro: "me lo hizo para molestarme", "lo hace para que yo me sienta mal".

Por ahora nadie es adivino. Y lo mejor es ir a la fuente y preguntar que no es lo mismo que acusar. Si preguntáramos más e infiriéramos menos, habría mucho menos problemas de pareja.

Si sentimos enojo frente a una situación, en la cual hemos sido traicionados por un amigo, o una pareja, se produce una situación que no nos resulta agradable, la ira, el enojo, esa molestia, bronca, es la "alarma" de que está pasando algo que no nos gusta.

Gracias a esta "alarma" podemos buscar el camino para cambiar eso que nos molesta, aceptarlo otras, reclamar y muchas opciones. Siempre teniendo en cuenta, que la forma en que lo hacemos.

Es decir: LA FORMA EN QUE DECIMOS LAS COSAS ES MAS IMPORTANTE QUE EL CONTENIDO.

Si en una situación que nos sentimos desbordados, respondemos a ese enojo de manera descontrolada atacando, la otra persona no escuchara o vera si tenemos razón. Sólo se defenderá.

Es cierto que dicen que hay que sacar el enojo para afuera, que sino uno se enferma. Pero tengamos en cuenta que cuando gritamos desafortadamente, sufre no solo nuestro entorno, ya que son quienes reciben la conducta agresiva, sino también nosotros mismos, ya que podemos terminar solos y deprimidos.

Si solo explotamos, pero no encontramos una solución, un cambio a eso que nos molesto, no solo la rabia, nos deja en una situación desagradable sino que además podemos sumarle los daños que recibe nuestro cuerpo, como subida de presión, dolor en el pecho, u otro lugar sin saber la causa, llegando hasta en el peor de los casos a tener un infarto.

Ahora dejemos claro, que cuando digo que no reacciones de forma explosiva, impulsiva, que daña a otros y a nosotros mismos. Lo que te pido es que no te vayas al otro extremo que es lo que llamamos en psicología "explotar hacia adentro", ahí nos guardamos toda la bronca pero la volvemos contra nosotros mismos. Ya que en nuestro interior no solo insultamos a quienes nos han lastimado, sino que existe un elemento muy importante y es la culpa, la autoagresión vuelta hacia nosotros mismos, por no responder adecuadamente frente a esa situación. "Soy un idiota debería haberle dicho tal o cual cosa...".

La culpa no sirve para nada, no tenemos la culpa de cómo actúan los demás, pero si tenemos la responsabilidad de actuar y responder de manera lo más satisfactoria posible a las distintas situaciones que la vida nos pone. Esta explosión hacia adentro es tan dañina como la explosión hacia afuera, que también acarrea problemas cardiovasculares, gastrointestinales, dolores, etc.

¿Entonces como podemos hacer con esa bronca grande que sentimos, con esa frustración, para poder quitarnos ese peso de encima?

Por suerte, tenemos muchas maneras. La más importante con respecto al daño provocado por otras personas tanto intencional como no, es comunicar de manera asertiva, como nos sentimos frente a ese hecho, eso quiere decir: Si sacar para afuera, pero sin gritar, tal vez luego de haber dado una vuelta manzana, contando hasta cien, ya que en caliente es probable que digamos cosas que no siéntamos de verdad y que solo se dicen para lastimar a quien las recibe: "ojala te mueras" y si dejamos pasar un rato, la perspectiva cambiara. Ser asertivo es decir lo que pensamos sin agredir rebajar a la otra persona ni a nosotros mismos. RESPETO por uno y por los demás.

Con respecto a los pensamientos, podemos trabajar las cogniciones, esto se hace mucho en terapia, para cambiar esa visión de las cosas que puede ser real, pero que deja de lado otras que también son reales, o podremos darnos cuenta que estamos dramatizando una situación. Aquí el trabajo es cambiar tanto el diálogo interno como el externo.

Por ejemplo podemos cambiar el decir: "es horrible e insoportable que ..." por "no me gusta, sin embargo puedo soportar esto y buscar la manera de..."

No es fácil, lleva tiempo pero se puede que es lo más importante

¿Enojado con la vida? Creo que esto nos ha pasado a todos. Yo también me he enojado con la vida, con personas, situaciones que además no podía ni podré cambiar.



Puedes ir al gimnasio ya que será bueno para tu salud y además podrás gastar energía, ya sea bailando, haciendo pesas, yoga, zumba o lo que más se adecue a tu persona. Cada uno sabrá que es lo que sienta mejor.

Otra opción además de ir al gimnasio es: escribir. Esto ha sido muy sanador en mi caso. Escribir para sacar afuera lo que sentimos. A veces se transforman en artículos, otras personas escriben cartas o escriben al lado de cada cosa: NO ME GUSTO, PERO SALDRÉ ADELANTE Y SERÉ FELIZ. Como una especie mantra.

Otras personas escriben todo lo malo que les ha ocurrido, lo ponen en una bolsa de basura, y lo tiran en el contenedor más cercano. Inténtalo

Te garantizo alivio y si estas en paz, podrás buscar la mejor manera para solucionar o aceptar lo que la vida te depara.

Adelante, saca provecho de tu enojo, vuelvo a tu favor, para transformar para crear. ¡Sí, podemos!

Psic. Viviana Vaisenberg
Terapeuta Cognitiva Comportamental
2712 3131- 099 380379
www.terapiaonline.com.uy
contacto@terapiaonline.com.uy

