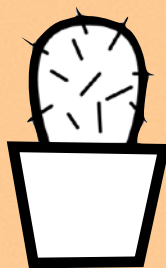


10 preguntas
acerca del

ENOJO



WWW.RE-INVENTARSE.COM

DIEZ PREGUNTAS ACERCA DEL ENOJO

1

¿Por qué nos enojamos?

Nos enojamos cuando algo nos frustra: desde algo tan pequeño como un atasco de tránsito hasta una amenaza a mi integridad física o mi honor. Los motivos son variadísimos y los grados de intensidad también, pero todos tienen un elemento común: debajo de cada enojo hay una frustración. O sea, una expectativa no cumplida.

¿Cumple alguna función el enojo?

Veamos un ejemplo: Un amigo me prometió que me devolvería un libro y cuando llega me dice que se olvidó. Mi deseo de recuperar el libro se frustra y ese deseo frustrado se convierte en enojo. La función esencial del enojo es darme más energía para enfrentar el obstáculo que produce mi frustración. El tema fundamental aquí es si yo he aprendido a canalizar adecuadamente esa fuerza, o no. Ese aprendizaje es una de las tareas más significativas que los seres humanos necesitamos realizar.

2

3

¿De dónde surge la idea de que enojarse es algo malo?

Surge de todo lo que en general hacemos cuando no sabemos encauzar la energía del enojo. Me gusta citar una frase de Marco Aurelio, que en el siglo II dijo:

"¡Cuánto más penosas son las consecuencias del enojo que las causas que lo produjeron!"

Es muy hermosa y sintetiza muy bien lo que es la inadecuada utilización de esa energía. Por esta razón es fundamental que distingamos dos tipos de enojo: el enojo que destruye y el enojo que resuelve. La idea que tenemos del enojo como algo malo es a partir del enojo que destruye, que es, lamentablemente, la manera más frecuente que tenemos de enojarnos. Pero por eso mismo es bueno saber que esa no es la única forma del enojo.



¿En qué se diferencia una de la otra?

Volvamos al ejemplo del libro que mi amigo no trajo. El enojo que siento puedo encauzarlo en dos grandes direcciones.

Puedo decirle: ¡Eres un egoísta, siempre el mismo irresponsable...eres un falso... en ti no se puede confiar...! En ese caso he utilizado mi enojo para herir, castigar y hacer sufrir a mi amigo por lo que hizo. Cuando hago eso, no es por maldad. Es porque creo que sentir y expresar enojo es así: insultar, castigar y hacer sufrir. Cuando reacciono de ese modo, el otro, en este caso mi amigo que se siente herido por lo que le dije, responde, generalmente con otro agravio: ¡Y tu siempre el mismo autoritario, crees que todos somos tus esclavos, eres un déspota! También me recuerda otras situaciones en las que yo lo herí y me dice: tu eres el egoísta irresponsable y manipulador. ¡eres un hipócrita! Y así seguimos, de insulto en insulto. La intensidad continúa creciendo, cada vez nos herimos más, y al rato estamos los dos lastimados y resentidos. Ninguno quiere saber más nada con el otro.... y el libro no lo recuperé. Este es un ejemplo del típico enojo que destruye. Es muy común oír después de una gran pelea en la que todos han quedado muy heridos: ¿Por qué era que empezó esta discusión?

4

5

¿Cómo es el enojo que resuelve?

Allí dirijo ese plus de energía sobre el obstáculo que me frustra. En este mismo ejemplo le puedo decir a mi amigo, con toda la intensidad con la que lo siento: ¡Estoy muy frustrado y enojado. Me prometiste que me ibas a traer el libro y yo contaba con él. Lo necesito. Vamos a ver cómo me lo puedes traer. O llamas a alguien para que lo traiga o llamamos a un mensajero. ¡Fíjate qué se te ocurre...! Y ahí me quedo esperando y demandando una respuesta. Cuando concentro mi energía en esa dirección el enojo cumple su propósito esencial: darme más energía para tratar de resolver el obstáculo que me frustra. Este tipo de enojo se apoya en dos pilares: expresar lo que siento ante lo que sucedió y demandar la respuesta que me "des...enojaría". Expresar la frustración y el enojo que me produce la situación es necesario para mí, para desahogar lo que me pasa y es necesario para el otro, para que pueda saber lo que me ocurre a mí ante lo que hizo, porque ese es además uno de los motores que lo ayudarán a cambiar su actitud. Cuando se cuánto le molesta a una persona mi impuntualidad eso es algo que me ayuda a que lo tenga en cuenta y me dispone a tratar de ser más puntual. Expresar lo que siento no quiere decir enjuiciar al otro. Son dos respuestas muy distintas que es necesario aprender a distinguir con claridad.



Una cosa es decir: ¡estoy muy enojado por lo que hiciste! y otra muy distinta es decir: ¡Eres una basura, eres destructivo, una mala persona, una porquería! etc. En última instancia la esencia del enojo que resuelve es autoafirmarse con claridad, fuerza y respeto.

Y para eso no es necesario descalificar ni agraviar, ni insultar. Me concentro en la acción que me frustra y demando una solución. En el hacer. No en el ser, para que obtengamos algo diferente.

¿Qué sucede cuando no puede haber reparación en el presente?

6

Por ejemplo cuando alguien llega tarde, me deja una hora esperando y eso no tiene arreglo porque ya ocurrió. En ese caso lo que uno puede hacer es, además de decir lo que siente, orientar la demanda hacia el futuro.

Generar algún acuerdo para que no vuelva a ocurrir. La clave es descubrir en cada caso la situación que me "des...enojaría". Yo sugiero a mis alumnos que cuando un enojo es intenso y los confunde se formulen la siguiente pregunta: ¿qué tendría que ocurrir para que mi enojo cese? Esa pregunta tiene la virtud de enfocar la mente sobre el punto central de la cuestión que es precisamente cómo se resuelve ese problema que me enoja.

¿Qué pasa cuando la persona con quien estoy enojado es alguien a quien quiero?

Mucha gente cree que si le tengo afecto a una persona no puedo enojarme con ella, que tengo que cerrar los ojos y dejar pasar porque es: o el afecto o el enojo. Y en realidad no es así, es más bien todo lo contrario. Una de las cosas que más ayuda a hacer resolutivo el enojo es expresar el enojo con afecto. Puede parecer una contradicción insalvable en sí misma pero no es así, es simplemente recordar, cuando esa es la situación, que la persona con quien estoy enojado es alguien a quien, además, le tengo afecto. Entonces se pasa del: "Porque le tengo afecto no me puedo enojar" a "porque siento que le tengo afecto es que le puedo expresar mi enojo cuando lo siento".

7

¿Cómo reaccionar ante el enojo de los demás?

8

Cuando uno aprendió a enojarse respetuosamente y lo hace, se da cuenta con más claridad cómo es el enojo del otro: si es resolutivo o destructivo (o cuánto hay de cada uno). Entonces puede distinguir qué parte de verdad puede haber en ese enojo y que reparación requiere y cuánto hay de enjuiciamiento, agravio o maltrato, que es parte de la inmadurez y la ignorancia de quien se enoja así. Cuando



establezco esa distinción ya estoy en mejores condiciones de no quedar sometido al modo destructivo del enojo del otro.

¿Cuál es la causa del enojo explosivo y desproporcionado con la situación?

9

Ese es el tema de la acumulación del enojo. Cuando uno no aprendió a expresar el enojo tiende a retenerlo, y se va acumulando. Entonces alguna situación menor activa el enojo acumulado y sale con una intensidad desproporcionada que desconcierta al otro, y a veces también a uno mismo. Por esto es bueno estar al día con los enojos, pero para eso es necesario haber aprendido a expresarlos de un modo resolutivo. Si no, inevitablemente uno tiende a callar por temor a complicar más las cosas.

10

¿Qué sucede cuando el enojo es con uno mismo?

Uno no se enoja consigo mismo de un modo global si no con alguna parte de sí, por ejemplo: la parte insegura, miedosa, exigente, etc. Por lo tanto lo primero es descubrir con qué parte propia estoy enojado.

Es útil imaginar que esa parte está enfrente y expresarle el enojo tal como lo siento. En el universo interior el enojo también puede ser destructivo o resolutivo. La mejor manera de saberlo es ponerse en el lugar de quien recibió ese enojo y observar cómo se siente al oírlo: si destruida o ayudada. Si se siente destruida, la tarea es clara: aprender a enojarme con ella de un modo tal que ese enojo le exprese mi desacuerdo de una manera que la enriquezca y la estimule a evolucionar en la dirección deseada. Ese aprendizaje es el mejor punto de partida para aplicarlo después en el trato con los otros y es, en última instancia la esencia de la Autoasistencia Psicológica, que consiste precisamente en aprender a relacionarme con la parte de mí que no me gusta de un modo que la ayude genuinamente a transformarse.





Tal vez lo peor que nos puede ocurrir es pasarnos la vida deseando vivir de una forma distinta a como lo hacemos. No abandones tus sueños. Vé a por ellos.

Sólo necesitas **darle permiso para creer** en tus aptitudes y hacer un plan auto-responsabilizado para conseguirlo.

Decide ahora donde quieres estar mañana. Depende de ti. Y si lo que necesitas es acompañamiento, puedo ayudarte.

Contacta con annabeusam@re-inventarse.com o por telefono 661 210 939

[INSCRÍBETE DESDE AQUI](#)



Te invito a una sesión de regalo para que me cuentes mejor lo que te pasa.

Olvídate de seguir aplazando tu bienestar, porque lo vamos a hacer juntos
y esta vez...

¡VAS A LOGRARLO, PORQUE TU BIENESTAR ES MI PASIÓN!

¿Dónde? Tendremos una sesión por skype u otro medio visual que acordemos.

¿Duración? Unos 30 minutos para hablar de lo que afrontas.

¿Para qué? Veremos juntos de qué manera puedo ser útil para ello.

PARA APUNTARTE A LA SESIÓN DE REGALO

SÓLO TIENES QUE REGISTRARTE A CONTINUACIÓN.

¡ES TOTALMENTE GRATIS!

¡TE ESPERO DENTRO!



DARLE UN CAMBIO RADICAL A TU VIDA NO ES NADA FÁCIL.
ENCONTRAR **MOTIVACIÓN CONSTANTE PUEDE SER
FUNDAMENTAL** PARA LLEVAR ESTE PROCESO A BUEN CABO.

EN NUESTROS GRUPOS CONOCERÁS A PERSONAS COMO TÚ
QUE TE AYUDARÁN A CONVERTIRTE EN ESA PERSONA QUE
QUIERES SER.

**¡JÚNTATE CON PERSONAS QUE ENCIENDAN TU LUZ
INTERIOR, PARTICIPA EN ESTA TRIBU
RE-INVENTORA!**



SOBRE MI



- Facilitadora y experta en procesos transformación y consecución de objetivos, tanto para personas como para empresas y sobretodo amante de la vida y los seres humanos.
- Coach profesional ejecutivo, certificado por la ICF "Accredited Coaching Training Program (ACTP).
- Coach de Equipos y Relaciones por The Center of Right Relationships (CRR).
Master en PNL, certificada AEDIPE.
- Formación superior en Pedagogía sistémica y Sistemas humanos.
- Certificación en Constelaciones organizacionales y estructurales.
- Para tu seguridad, en mi caso, soy coach certificada y he suscrito y aplico los Principios Éticos y el Código de Conducta de la ICF.



¡Gracias!

Nos vemos en la sesión de regalo



re-inventarse.com