

APRENDIENDO A MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES NEGATIVAS

Elisa Múgica San Emeterio

Rosana Bellosta Asín

Asesoras Psicológicas para jóvenes del Ayuntamiento y la universidad de Zaragoza

Artículo aparecido en "Sal de Dudas" Prensas Universitarias Junio 04

El otro día discutí con un tío que hizo una maniobra incorrecta con el coche, yo iba en moto y por su culpa tuve que frenar, icasi me caigo!, Ya se que iba un poco rápido porque no llegaba a clase, pero él fue muy torpe. Me dio mucha rabia y grite: "Inútil", el se paró y me respondió,... porque tenia prisa que sino se arma... Además, esa mañana había discutido con mi madre. Siempre me dice que soy un desastre y que tengo mi cuarto hecho una porquería... lo que pasa es que es una maniática y quiere tenerlo todo impecable... El caso es, que llegue a clase con un humor de perros que me duro todo la mañana y lo pague con mi novia, Vanesa, la pobre no tenía culpa nada. Me gustaría poder cambiar un poco este carácter que tengo.

Es evidente que este chico tiene dificultades en manejar su emoción de rabia, veamos algo sobre ella.

Introducción

La rabia es una emoción biológica que surge como consecuencia de haber experimentado la frustración de alguna de nuestras necesidades o deseos. Es una vivencia de perdida, no tenemos lo que necesitamos y queremos. A diferencia de la tristeza que es más paralizante, la rabia suele en la mayoría de las ocasiones ser un motor para pasar a la acción, para reparar el daño sufrido, cuando sentimos esta emoción empezamos a pensar en como reparar nuestra pérdida, qué hacer, lo mato es, que en muchas ocasiones nuestro pensamiento va encaminado a devolver la pelota, es decir, a hacer sentir al que creemos causante de nuestro dolor lo mismo que estamos sintiendo, en vez de dirigir nuestra energía hacia algo mas productivo que nos lleve a cubrir nuestra necesidad.

Que sea una emoción biológica significa que es natural sentirla, y por tanto saludable también, nuestro aprendizaje consiste en saber manejarnos con ella y encauzarla adecuadamente para no hacer daño gratuito a los demás, al entorno o a nosotros mismos.

Tenemos que tener en cuenta que rabia o enfado no tiene que ser igual a violencia, pero que, si sembramos violencia recibiremos violencia.

Podemos tener problemas con la rabia cuando

1.- Se ha anulado este sentimiento como forma de adaptarse al entorno

Cuando no se sabe afrontar los conflictos, se prefiere no tenerlos, y así uno evita enfadar al otro y/o enfadarse, se dan entonces comportamientos acomodaticios y dependientes. Son personas mas bien sumisas y que se dejan llevar por los demás. Aquí toda la rabia se niega, se esconde, y como consecuencia aparecen sentimientos de tristeza y depresión, pues generalmente debajo de la tristeza se encuentra [a rabia contenida, que no se sabe manejar y darte salida, por lo que muchas veces la depresión es la rabia dirigida hacia uno mismo. Estas personas, raramente se enfadan pero se muestran melancólicas y son muy sensibles a las criticas, culpándose a si mismas de todo.

2-Cuando se genera mas rabia de la necesaria o de la que correspondería a la situación

En la base de esto, se encuentran pensamientos negativos sobre la realidad, de tipo paranoide, suspicaces e irreales, con una gran desconfianza hacia los otros, se exageran las situaciones de forma negativa, las críticas se viven como un ataque y no como una simple opinión. Este tipo de comportamiento se da en personas inseguras con un escaso conocimiento de si mismas y mucho miedo a ser rechazadas o abandonadas, que han desarrollado el ataque continuo como estrategia de defensa y protección. Proyectan su malestar, es decir, interpretan de forma equivocada que " el otro quiere hacerme daño" y así todos demás son siempre los culpables de sus enfados. LOS CELOS de tipo patológico(desproporcionados y sin motivo real) sería un ejemplo de lo que estamos explicando y suelen originar comportamientos agresivos físicos y/o verbales en quienes los padecen.

3-Sentir la rabia y no expresarla adecuadamente, bien porque:

- a) Se hace de forma impulsiva e irreflexiva, se deja salir sin más, lo que puede ocasionar daños en otros, físicos y/o emocionales.
- b) No se expresa, se guarda dentro y probablemente se convierta a la larga en tristeza, como hemos dicho con anterioridad.
- c) Se dirige hacia uno mismo en forma de autoagresión.

La expresión adecuada del sentimiento de la rabia es uno de los aprendizajes más importantes en nuestro desarrollo y crecimiento. El resultado da lugar al comportamiento asertivo, a través del cual la persona es capaz de "decir que NO" para defender sus intereses y de "pedir de forma eficaz lo que necesita," sin sentirse culpable por ello ni avasallar al otro. Esta actitud nos facilita conseguir nuestros objetivos y sentirnos bien.

De la emoción biológicamente natural a la patología

Cada uno de nosotros poseemos unos rasgos de personalidad, tenemos tendencia a comportarnos ante las situaciones con un estilo propio, a mostrarnos extrovertidos o introvertidos, a ser más impulsivos o más reflexivos etc. La suma de estos rasgos componen nuestra personalidad y ello significa que cada individuo tiene su peculiar forma de percibir la realidad, pensar, sentir y actuar.

Llamamos trastorno de personalidad cuando esta forma de percibir, pensar, sentir y actuar, genera en el sujeto importantes problemas con su entorno, ya que sus comportamientos no son los adecuados para relacionarse con el medio que te rodea, es decir, se aparta acusadamente de los comportamientos habituales de la cultura del sujeto, generándole además un importante grado de sufrimiento y malestar interno. Hablando de forma vulgar diríamos que "La forma de ser que tiene le causa muchos problemas, en la familia, en la escuela, en el trabajo y difíciles relaciones con los otros.

No es sencillo delimitar donde acaba una personalidad "normal" y empieza un trastorno, porque muchas veces la diferencia está en que determinados comportamientos, sentimientos o pensamientos, se dan en una frecuencia e intensidad más alta de lo habitual, causando entonces problemas. Por ejemplo: tener dificultad en tomar una decisión puede ser normal, pero si esta indecisión nos lleva a extremos, como sentir mucha angustia y vernos incapaces de elegir por cualquier cosa, la ropa que me tengo que poner cada día, o qué meter en la maleta a la hora de hacer un equipaje, etc. esta vivencia se acercaría más a un trastorno de tipo obsesivo.

Los trastornos de personalidad no son propiamente enfermedades mentales, porque no se pierde el contacto con la realidad, es decir la persona no delira o ve cosas que no hay, como ocurre en las

psicosis. Incluso suele ocurrir a menudo que quien lo padece y los que están a su alrededor, familia amigos etc., no tienen conciencia de que sufre un trastorno, y se limitan a catalogar a dichos sujetos como raros, excéntricos, intratables por su mal genio o cambios de humor "rayao" porque se come la cabeza por todo, etc. Sin embargo muchos de estos comportamientos y con ello el malestar vivido podrían mejorarse si se diagnosticaran y recibieran el tratamiento adecuado.

Los trastornos de personalidad en los que esta presente el mal manejo de la rabia, serían:

Trastorno antisocial de la personalidad

Son personalidades que se caracterizan por ser extrovertidos, inestables emocionalmente, muestran desprecio y violación de los derechos de los demás, falta de capacidad para ponerse en el lugar del otro (empatía), insensibilidad, realizando agresiones a personas o animales, destrucción de propiedades, fraudes o hurtos. Desprecian los derechos del prójimo y con frecuencia engañan y manipulan en su propio beneficio. Tienden a mostrarse irritables, agresivos e impulsivos tomando las decisiones sin pensar, son personas irresponsables, no tienen remordimientos por sus conductas ni sentimientos de culpa, no se arrepienten de sus malas acciones, y tienen un gran encanto en el trato a primera vista. Suelen culpabilizar a los otros de sus errores y no tiene normas ni valores morales (nada les parece mal) el consumo de alcohol y drogas agrava este comportamiento.

Trastorno límite de personalidad o borderline

Este trastorno se caracteriza principalmente por la inestabilidad de las relaciones con los demás. Son sujetos muy sensibles con un gran miedo al abandono, tienen gran dificultad para estar solos porque no toleran la soledad y se sienten muy ansiosos cuando lo están. La impulsividad es otra de sus características, pudiéndose manifestar en determinadas conductas, por ejemplo: el juego patológico (ludopatía), el descontrol con la comida (bulimia) etc. Su estado de ánimo cambia con mucha facilidad de la normalidad a la irritabilidad o a la depresión. Su comportamiento con los otros también oscila entre una necesidad grande de atención, lo que les lleva a mostrarse sociales y abiertos y a hacer muchos amigos pero superficiales, pareciendo en un momento dado íntimos, al rechazo y devaluación de la relaciones. También son frecuentes las alteraciones en la propia identidad e imagen de sí mismos (variabilidad en su autoestima), tienen sentimientos crónicos de vacío y gran dificultad para manejar su ira

Trastorno pasivo agresivo

Son personas inmaduras que se caracterizan por ser negativas, pesimistas y pasivas en situaciones laborales y sociales. Son ineficaces intencionadamente, ponen pegas a todo y sus conductas se caracterizan por olvidos, aplazamientos de tareas, etc. No se enfrentan directamente a las personas ni a los conflictos, no dicen .. no" directamente pero impiden que los demás obtengan satisfacción. Se trata de agresiones encubiertas y de una actitud de obstruir intencionada, son pesimistas, rencorosas con una mala imagen de si mismos y que muestran grandes oscilaciones de humor.

Personalidad sádica

La conducta sádica se caracteriza por comportamientos crueles, humillantes y agresivos en relación a los demás, así como una fascinación por la violencia. Se trata de personas autoritarias, dominantes, hostiles, que abusan de los demás y que disfrutan con el sufrimiento ajeno, sin sentimientos de culpa ni ningún tipo de malestar.

Personalidad autodestructivo

Se caracteriza por esquivar las experiencias satisfactorias de la vida y por dejarse arrastrar repetidamente por situaciones o relaciones que les proporcionan un nivel alto de sufrimiento. Son pasivas a la hora de afrontar los problemas.

El origen de los trastornos de personalidad, puede ser multicausal, dándose por la suma de unos determinados factores. A más presencia de algunos de los siguientes, mas probabilidad habrá de que la persona desarrolle algún tipo de trastorno como los descritos con anterioridad:

Una predisposición genética.

Que el sujeto tenga una mayor tendencia a la impulsividad, a la hiperactividad, y/o padezca alguna deficiencia neurológica.

Que se críe en un entorno familiar con numerosas carencias.

Estaríamos hablando de actitudes paternas que favorecen el desarrollo de comportamientos desadaptados. Un permisivismo excesivo y una falta de límites generan en los niños un sentimiento de frustración continuo, nada es suficiente, son los niños tiranos. Un modelo de padre que ejerce la violencia verbal o física, o que no atiende adecuadamente a las necesidades del hijo por encontrarse casi siempre ausente. Una madre que sobreprotege que asfixia al hijo, o unos padres muy exigentes y rígidos, así como haber sufrido una historia de abandono, negligencia y maltrato Todo esto imposibilita una buena comunicación emocional entre padres e hijos imprescindible para el equilibrio y la salud mental del niño, y niños desequilibrados dan origen a adolescentes y adultos desequilibrados. Se observa con relativa frecuencia como niños que han vivido una realidad familiar y/o social muy dura con experiencias repetidas de abuso, maltrato o abandono, han tenido que desarrollar un caparazón tan duro y grande para seguir viviendo, que se insensibilizan como forma de protegerse del dolor, generándose así personalidades duras, capaces de realizar actos violentos, sin poder ponerse en el lugar de[otro, e incluso repitiendo el maltrato recibido como única forma aprendida de relacionarse. Tendríamos así lo que se llama un comportamiento antisocial. Muchos delincuentes juveniles tienen una dura historia infantil detrás

Creecer en un entorno social carente de valores morales.

Estamos en una cultura que justifica la violencia, que emite violencia sin cesar por los medios de comunicación de genero, de raza, de clase, etc, imágenes que llegan a insensibilizar; con un excesivo individualismo, y un hedonismo sin límite; lo que importa es lo producción, son los objetivos propuestos, no la calidad humana, la personalidad psicopática es la que triunfa, la novela American Psycho es un reflejo de esto.

Que hacer ante todo esto

En primer lugar tener una conciencia activa, parar a darse cuenta de donde estamos metidos, lo que nos venden, lo que es necesario para triunfar en nuestra sociedad, a donde nos lleva y a quien beneficia, probablemente triunfo es igual a consumo, y no importa como alcanzarlo, eso solo beneficia a las grandes multinacionales.

Cuando nos hacemos adultos vamos adquiriendo la responsabilidad sobre nuestras vidas y sobre nuestro entorno. Podemos tomar parte activa tomando una postura personal y social con los comportamientos violentos.

A nivel individual , el primer paso es aprender a manejar nuestras propias emociones, aprender a generar recursos propios para encauzar nuestra rabia, lo que facilitará crear un clima y una actitud social diferente.

Pero si nuestro malestar o nuestra dificultad para hacerlo solos es grande, tenemos que acudir a un profesional, nos ahorrará esfuerzo, tiempo y sufrimiento.

Contrariamente a lo que se cree acudir a un psicólogo no es signo de "debilidad o de "estar loco", sino que es signo de inteligencia, puesto que no nacemos aprendidos y su labor es enseñarnos estrategias para encontrarnos mejor en menos tiempo. Cuidarse en salud mental es tan importante como cuidarse la salud física. Evitar ir al psicólogo seria como evitar ir al médico si me duele algo. ¿Es útil pasar solo el sarampión, habiendo algún remedio para ello?, pues en los sentimientos es lo mismo. ¿ porque aguantarse uno solo, si puede haber alguna manera de encauzar lo que siento de una forma mas eficaz? .

Como podemos aprender a encauzar nuestra rabia

En primer lugar los sentimientos hostiles son los mas difíciles de manejar y manifestar. Nosotros podemos fijar nuestra atención en los sentimientos, o podemos apartarla de ellos. Generalmente los ignoramos y desviamos la atención hacia otra cosa. Esta es la manera clásica de adquirir el " control de las emociones". Sin embargo, reprimir, sofocar, ignorar, las emociones no es la mejor forma de controlarlas. Así solo conseguimos que ellas nos controlen a nosotros y rijan nuestro comportamiento.

Es preferible dejar que los sentimientos permanezcan en el campo de la conciencia, para poder saber concretamente como nos afecta una determinada situación. Los sentimientos son la principal fuente de información de cómo es mi relación con el mundo que me rodea.

Pero no solemos expresar clara y directamente lo que sentimos, sino que desviamos nuestros propios sentimientos responsabilizando a otro de ellos. En el caso expuesto mas arriba:

En vez de decir:

"Estoy contrariado, porque he tenido que frenar y no quería hacerlo" . Dice "eres un inútil"

En vez de decir :

"estoy molesta porque no me gusta ver tu cuarto así" . Se dice "que desastre eres, mira como tienes el cuarto"

Psicológicamente, yo soy siempre el responsable de Lo que siento, contrariamente a lo que pensamos. Estamos acostumbrados a dar una explicación causal y fuera de mi de lo que me pasa, y no es así, puesto que también observamos que dos personas ante una misma situación reaccionan de formas distintas, unas se enfadan mucho, otras no..., incluso nosotros mismos podemos reaccionar de diferente manera según como nos hayamos levantado esa mañana. Esto significa que las cosas que nos pasan en la vida inciden en como yo me voy a sentir, pero no son la causa, desde luego, la intensidad de la emoción y la interpretación del hecho es solo mía y no causa del otro.

El asumir la responsabilidad de lo que siento y expresarlo en primera persona y desde mí, favorece la comunicación, y facilita al que escucha ponerse en mi lugar.

- Si responsabilizo al otro de cómo me siento probablemente la respuesta de el/ella sea de rechazo o de ataque.
- Si asumimos nuestras emociones como propias, la respuesta ya no será defensiva, sino de intentar acercar posiciones.

Ante una situación en la que me moleste con lo que ha hecho alguien puedo optar por dos caminos En la primera opción tenemos:

"Me has puesto de mal genio, eres un irresponsable y un desconsiderado", "Me has fastidiado el día».

Respuesta probable:

"No tienes razón, no es para tanto, eres una exagerada yo no he hecho nada malo.... y tu el otro día me hiciste..."

y ya esta la escalera de reproches que no resuelve nada.

Tomando una segunda opción:

"Me he enfadado con esto que has hecho.. ., no me ha gustado me he -sentido ignorada.... o no tenida en cuenta... etc".

Respuesta probable:

"Lo siento no era mi intención yo lo que quería era ¿qué puedo hacer para remediarlo? la próxima vez lo tendré en cuenta"

Como se ha dicho mas arriba el núcleo de toda ira es una necesidad insatisfecha. En consecuencia la ira podrá convertirse en algo valioso si la utilizamos como indicador de que tenemos una necesidad sin cubrir, pero que si persistimos en nuestra manera de pensar (centrándonos en lo malo que es el otro), no es probable que la satisfagamos.

Expresar nuestra ira necesita en primer lugar tener conciencia de cual es nuestra necesidad, también hace falta energía para actuar, pero muchas veces, toda nuestra energía la empleamos en castigar a los demás en vez de ocuparnos de nosotros para cubrir lo que necesitamos. Por consiguiente nos va a ser más útil cambiar el: "Estoy enfadado porque ellos..." por el "estoy enfadado porque necesito...". Cuando encuentre esta respuesta tendré claro donde dirigir mis pasos

Cuatro pasos para expresar la ira

1 . Cuando empieces a sentir indicadores físicos o psicológicos de enfado como pueden ser, una respiración entrecortada, calor en alguna parte del cuerpo, agitación motora, tensión muscular... puedes hacer una pausa y no hacer nada salvo respirar. Abstente de culpar a otra persona.

2.-Identifica qué pensamientos ha provocado tu ira.

Por ejemplo: Has visto un comportamiento de otro que te lleva a pensar que te excluye por algún motivo. Esto provoca rabia, entonces presta atención a los pensamientos que bullen en tu cabeza " No tiene derecho a tratarme así", ¿Quién se ha creído que es?. Es un creído. Estos juicios no son mas que expresiones de unas necesidades insatisfechas.

3. Céntrate en las necesidades que hay detrás de estos pensamientos.

Si consideras creído o desconsiderado a alguien, tal vez sea porque tengas necesidad de conectarte con los demás y que te acepten y te tengan en cuenta, que te consideren a un nivel de igualdad y te respeten.

4.- Para expresarte plenamente, abre la boca y manifiesta tu ira, si bien transformada en unas necesidades y unos sentimientos vinculados a ella.

Expresar nuestras necesidades nunca es fácil, se necesita valor. Cuesta menos decir:

"Eres un desconsideradoque "...Necesito que me tengas en cuenta" .o . "cuando has entrado en el bar y he visto que te ponías a hablar con los demás y a mi no me decías nada, he tenido una sensación física muy desagradable, he sentido miedo y me he molestado porque he pensado que no te importaba que yo estuviera allí, necesito que me tengas en cuenta igual que a los demás... y porque a mí si me importas ¿Qué piensas tú?"

En la mayoría de los casos, sin embargo, será necesario un paso más, antes de que la otra persona sea capaz de conectar con lo que ocurre dentro de nosotros, para ayudarles a que se pongan en nuestro lugar, tenemos que ponernos nosotros antes en el suyo.

En la situación anterior puedes pensar si ha pasado algo entre vosotros que pueda llevarte a ignorarte, si la respuesta es no, tienes derecho a expresar tu malestar y como te has sentido con lo que ha pasado, puesto que si el otro no conoce lo que te molesta ni se puede explicar ni lo puede cambiar. Tienes mas probabilidades de cubrir tu necesidad si la expresas claramente, que si le censuras, criticas o exiges que sea o haga lo que tu quieres.

Asi puedes expresar:

"Ya se que andas últimamente muy liado con los exámenes y un poco distraído, demasiado ocupado con tus cosas, pero quiero que sepas que el otro día cuando entraste en el bar y no me dijiste nada..."

La ira tiene su raíz en los prejuicios, en las etiquetas que ponemos a la gente, en las culpas que les atribuimos y en las decisiones que tomamos con respecto a lo que "deberían" hacer y lo que se .. merecen".

Podemos primero revisar nuestros juicios negativos y después preguntarnos: Cuando formulo este juicio negativo sobre una persona, ¿Qué necesito y no tengo en realidad?. ¿De que tengo miedo?. y cambiar el estoy enfadado por que él... por el estoy enfadado porque necesito... Así te acostumbraras a centrarte en tus necesidades insatisfechas y no en los juicios que puedas formarte sobre otras personas.

La práctica es esencial en esto. Importantísimo: darnos tiempo para aprender, reflexionar antes de hablar y a menudo limitarnos a respirar profundamente y guardar silencio.

Conclusión

Culpar a los demás es una expresión externa de la ira.

Los cuatro pasos necesarios para expresar la ira son

El primer paso desvincularemos al otro de cualquier responsabilidad en relación con ella. Hacemos una pausa y respiramos.

En Segundo lugar pasaremos a nuestra parte consciente nuestros sentimientos y necesidades y lo observaremos.

El tercer paso. Identificaremos las ideas que nos llevan a juzgar a los demás.

El cuarto paso Expresaremos lo que sentimos, lo que pensamos y lo que necesitamos. Tenemos mucha mas probabilidad de satisfacer nuestras necesidades si las expresamos que si criticamos., culpamos o maltratamos a los demás.

Entre los pasos 3 y 4 podemos también, a fin de que nos presten mayor atención, es fundamental brindar empatía a la otra persona.