

## ¿Merece la pena enfadarse?



**¿Merece la pena enfadarnos? Depende de nuestro control en las formas y nuestra reflexión sobre el verdadero fondo del problema**

**Enfadarse es siempre una respuesta cargada de subjetivismo**, respuesta que frente a un acontecimiento sobrevenido, desencadenado o imaginado lo interpretamos como una amenaza o un ataque de algo o alguien hacia nosotros.

Es natural y humano responder a las circunstancias externas, de hecho la reacción de enfadarse forma parte de nuestro instinto de supervivencia, pero según como y cuanto sea el grado de nuestro enfado también podemos llegar a poner en peligro nuestra supervivencia no solo física sino también afectiva, emocional y social.

La **excesiva sensibilidad** de sentirte en la necesidad de responder siempre discutiendo o enfadándome tiene un grave riesgo y es el de

llegar a tener siempre la sensación sentirte con demasiada frecuencia herido por cualquier cosa y que esa sensación de ofensa permanente nos justifique el poder estar enfadándonos por cualquier cosa y a cualquier precio. Esta actitud nos llevara casi seguro a estar discutiendo por todo o estar atacando física o verbalmente a cada persona u objeto que nos puede molestar,

Este grado de **excesiva susceptibilidad** nos puede suceder a cualquiera, sobre todo si estamos viviendo momentos de cansancio, excesivo calor, estrés o miedo; pero debemos estar vigilantes de que no debiera ocurrirnos de manera habitual ya que para eso existen leyes, normas sociales y sobre todo el sentido común como estructuras que en la edad adulta deben forma ya parte de nosotros mismos.

**Al enfadarnos, lo primero que perdemos es el auto-control y autodomnio de uno mismo ya sea de forma instantánea o de manera paulatina**

Hay circunstancias que nos producen tal frustración que nuestro cuerpo necesita para superarla recursos excepcionales que nos ayuden a resolver lo que está ocurriendo y es entonces cuando se pone en marcha nuestro sistema nervioso a través de los neurotransmisores (adrenalina y noradrenalina) que son nuestros almacenes de energía para momentos específicos de sobrecarga emocional. Este tipo de mecanismos compensatorios, no se debe abusar de ellos porque no están para el día a día.

**Enfadarse cada cinco minutos o 5 veces al día, es un abuso para nuestra naturaleza.**

Cada sobrecarga de energía nos genera a la vez una descarga de energías muy visibles a nuestros ojos ya que corporalmente, hay un aumento de las pulsaciones, aceleración de los movimientos de las manos o la cabeza y los pies, puede haber también cambios en el tono de voz, un aumento en la velocidad al hablar, sudoración etc...

El **momento álgido del enfado** es el momento en que fácilmente daremos lo peor de nosotros mismos, porque el hombre no está hecho para

sentirse acosado o enfadado sino para ser feliz y estar relajado y eso hace que:

Las personas cuando estamos enfadadas o nerviosas y nos enfadamos compulsivamente perdemos muchísimo como personas, y además cometemos errores de bulto a veces con pérdidas materiales también irrecuperables.

### **Enfadados es cuando podemos probablemente:**

Confundir el problema con la persona.

Haríamos cosas que jamás haríamos con la cabeza serena y estable.

Haríamos más grande el disgusto que el problema desencadenante del enfado.

Por eso es bueno tener en cuenta unas mínimas pautas de **aprender a manejar nuestros enfados con auto-control** y habilidades emocionales básicas y así si somos capaces de conocernos y detectar cuando hemos tenido una descarga física por una adversidad tener presente 3 formas sencillísimas de auto-ayudarnos a eliminar el exceso ocasional de neurotransmisores en nuestro cuerpo:

- Realizar algún ejercicio físico, (salir a dar una vuelta rápida a la manzana sol@ o con la bolsa de la basura o la mascota...)
- Hacer unos minutos de ejercicios de respiración, ( realizar en privado inspiraciones y espiraciones muy lentamente)
- Ganar tiempo al tiempo, mientras se recupera la calma emocional, (contar hasta 10 antes de reaccionar).

**Si conseguimos disminuir en un nivel razonable la descarga ocasional de energía, podremos recuperarnos como personas razonables y preparadas para volver a hablar asertivamente.**

Por otro lado una vez recuperada la calma personal, es bueno y es necesario hablar del **motivo que desencadenó el enfado**. Así que deberíamos preparar una nueva conversación con la persona que estaba implicada en el conflicto es una acción muy positiva para las dos partes. Evitando dentro de lo posible que dicha conversación pueda llevar a juicios personales que volviera a hacer que una de las dos personas o las dos pudieran volver a sentirse atacadas personalmente.

Entre los terapeutas que nos dedicamos a la moderación y la gestión de conflictos hay un principio universal que también puede ser útil en un conflicto personal, conyugal o familiar:

“Duro con el problema, suave con la persona”

### **Entonces, ¿merece la pena enfadarse?**

Perder el control y dar rienda suelta a nuestro corazón a través de las palabras y los gestos hace que aumente en nosotros los sentimientos de ira y la necesidad de agresión. Y estos sentimientos no nos ayudan a sentirnos bien con los demás ni a ser felices.

Cuando **estamos fuera de control con nosotros mismos**, no olvidemos que esta situación nos está inevitablemente afectando muy directamente a nuestras relaciones personales, familiares, laborales y sociales.

Enfadarse no es parte de nuestra personalidad pero si es parte de nuestra conducta y la conducta es educable y siempre mejorable. Y si uno no puede solo también con ayuda externa se pueden llegar a mejorar nuestras descontroladas reacciones en nuestras relaciones interpersonales.

**Os propongo una gran película francesa “EL NOMBRE”, trata sobre las relaciones sociales y familiares y el error de considerar que los enfados y las discusiones cuando hay confianza pueden ser gratuitas.**

**Buena película para padres e hijos adolescentes.**