

EL ENOJO QUE RESUELVE

El enojo es, en esencia, un remanente de energía que está destinado a aumentar nuestros recursos para resolver el problema que nos produce enojo. Sin embargo, al no saber cómo canalizarlo, termina convirtiéndose en un factor que daña aún más la situación a que nos enfrentamos. Por esta razón es de fundamental importancia conocer de qué está hecha esta emoción y aprender a transformar el enojo que destruye, en enojo que resuelve.

El enojo es, sin duda, una de las emociones que más ha preocupado a la humanidad. ¿Cómo utilizar adecuadamente esta energía tan particular que es el enojo? De hecho, tanto las tradiciones religiosas como las diversas corrientes psicológicas han propuesto diferentes caminos —con variado éxito— para intentar resolver los vastos problemas que esta emoción presenta.

Volvamos, entonces, una vez más sobre este tema para explorar nuevas facetas que permitan transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve. Para ello haremos un breve repaso de sus componentes básicos:

- a) ¿Qué causa el enojo?
- b) ¿Cuál es su sustrato biológico?
- c) ¿Cómo influyen en él nuestras conclusiones y creencias?

Y luego nos centraremos en los aportes más novedosos de esta propuesta:

- d) ¿De qué modo expresamos el enojo?

Y por último:

- e) ¿Qué es lo que necesitamos aprender para transformar efectivamente el enojo que destruye el enojo que resuelve?

LA CAUSA DEL ENOJO

Para decirlo de un modo sencillo y general, nos enojamos cuando algo nos frustra: estoy conduciendo y se produce un atasco, me han prometido algo y no han cumplido, esperaba algo de mi mujer, mi marido, mis hijos, o de mí mismo, y lo que esperaba no ocurrió, etc. Los motivos son numerosísimos, desde los más leves hasta los más intensos y amenazadores, pero siempre existe un factor común: la frustración.

Cuando la energía del deseo que se encamina hacia su realización encuentra un obstáculo, la obstrucción que éste produce genera una sobrecarga energética en ese deseo.

Esta sobrecarga es lo que llamamos enojo.

Es importante destacar que la función original de esa sobrecarga de energía es asegurar la realización del deseo o necesidad amenazada.

Lo que ocurre es que al no saber cómo implementar adecuadamente tal sobrecarga de energía, en lugar de contribuir a la resolución del problema, a menudo aquélla se convierte en un problema más.

SUSTRATO BIOLÓGICO DEL ENOJO

Desde el punto de vista químico, ante la presencia de un obstáculo vivido como amenaza, el organismo segrega adrenalina y noradrenalina, los neurotransmisores que posibilitan los comportamientos de alerta y actividad, de confrontación y lucha.

En épocas primitivas de la humanidad, cuando la amenaza a la integridad territorial se dirimía en una confrontación física, en una lucha cuerpo a cuerpo, esta respuesta adrenérgica era, sin duda, la más adecuada, porque en tales casos se imponía incrementar la fuerza física para encarar la batalla. Todos conocemos, ya sea por experiencia personal o por los innumerables ejemplos de personas que así lo testimonian, cómo en una situación de ira se dispone de una fuerza mucho mayor de la habitual.

El desajuste se produce cuando seguimos utilizando una respuesta biológica de ira generada en situaciones antiguas para resolver situaciones actuales que no requieren tanta respuesta adrenalínica.

En efecto, el enojo es útil para aumentar la fuerza física, pero no es útil para aumentar la capacidad de coordinación necesaria para resolver un problema. Imaginemos a un cirujano que encuentra obstáculos durante una operación, se enoja y mantiene ese estado. Su ira entorpecerá, sin duda, su capacidad de resolver los problemas a que deberá enfrentarse durante la intervención quirúrgica. Este ejemplo resulta obvio, pero sin embargo la creencia de que el enojo da eficacia está bastante difundida. Un conocido periodista deportivo, cuando retransmitía los partidos de la tenista Gabriela Sabatini, repetía frecuentemente: «Me gustaría ver a Gaby más enojada. Así jugaría mejor.» Él, como representante de esta creencia, suponía que enojándose con la rival, Sabatini ganaría en eficacia. Y en realidad se trata de lo contrario: la coordinación y la precisión necesarias para un buen desempeño en cualquier tarea compleja, encuentran su mejor caldo de cultivo en la relajación y la calma.

INFLUENCIA DE LAS CONCLUSIONES Y LAS CREENCIAS EN LA PRODUCCIÓN DE ENOJO

Cuando la sobrecarga energética del deseo se expresa como enojo, puede albergar diferentes calidades, más o menos destructivas. Esto dependerá, en parte, de las conclusiones que nuestra mente produzca en relación a la naturaleza del obstáculo. Si evaluamos que el obstáculo está actuando «a propósito» contra nosotros, es muy probable que nuestra frustración se convierta en enojo destructivo. Por lo tanto, trataremos de hacerle a ese obstáculo lo que imaginamos que él quiere hacernos a nosotros. Esa voluntad de destrucción recíproca es la esencia de la batalla.

Si llegamos a la conclusión de que ese obstáculo no responde a ninguna voluntad específica de perjudicarnos sino que, como la lluvia en el día que deseamos ir a la playa, es algo que ocurre pero que no se opone deliberadamente a nuestro deseo, entonces nuestra frustración seguirá existiendo, pero es más difícil que evolucione hacia el tipo de enojo destructivo.

Si le pedimos dinero prestado a un amigo y él nos dice que no, porque no dispone de esa suma, y le creemos, nuestra frustración será frustración, y tal vez pena, pero no se hará enojo hacia él. Si en cambio creemos que nos miente, que, tiene dinero de sobra pero que no nos lo quiere prestar, entonces la frustración tiene las puertas abiertas hacia el enojo.

Ante cada frustración producimos, consciente e inconscientemente, conclusiones acerca de la causa que la genera y rápidamente evaluamos si existe una intención adversa o no.

En el marco de una guerra, de una batalla, de una lucha, todo obstáculo es, efectivamente, el resultado de una intención adversa. Precisamente la del rival de turno que nos quiere vencer. El problema se produce cuando la reacción que es adecuada para una batalla la extendemos al resto de las situaciones en las que debemos enfrentarnos a un impedimento que nos frustra.

Muchas personas, efectivamente, tienen la tendencia psicológica a imaginar que sus frustraciones, de la índole que sean, se deben a la influencia de una voluntad adversa, bien de una persona, o bien del destino mismo, que se opone a sus propósitos. Dichas personas están muy expuestas a vivir crónicamente enojadas y resentidas.

Además de las tendencias psicológicas individuales, existe otro factor, de naturaleza filosófica existencial, que consiste en la concepción —consciente o inconsciente— que cada uno tenga acerca del sentido último de su vida y de la vida misma.

Si yo creo que la vida es, en esencia, una eterna batalla en la que quien gana sobrevive y triunfa, y quien pierde es extinguido, mi objetivo último será ganar, y viviré en esa atmósfera emocional de guerra continua. Desde esa perspectiva mental cada obstáculo que me frustre quedará fácilmente convertido en una manifestación más de esa batalla y se activará, por lo tanto, la respuesta de enojo que se orienta a identificar al adversario y vencerlo.

Cuando esta actitud se hace habitual termina por convertirse en una forma de organizar la experiencia. Alguien que vivía de acuerdo con este modelo me comentaba que al iniciar cualquier relación con otras personas, lo primero que se preguntaba era: «¿Quién es mi enemigo aquí?» Por supuesto que tal actitud desembocaba en la activación del componente de pelea en cada uno, y el marco imaginario de la batalla que esta persona tenía se iba haciendo realidad, lo cual reforzaba su teoría inicial y consolidaba el circuito de combate permanente.

Si la representación existencial que predomina es aquella que afirma que si bien la batalla existe, ella no es el rasgo esencial de la vida, que lo esencial, en cambio, es el aprendizaje que nuestra conciencia realiza en la solución de los problemas que implica el vivir como individualidades separadas, entonces cada frustración es vivida de manera distinta: los obstáculos en curso tienden a ser evaluados como problemas, como incógnitas a resolver, que efectivamente frustran y demoran los logros deseados, pero no generan reflejos inmediatos de enojo bélico-destructivo.

Si le pusiéramos palabras a esta actitud, en lugar de «¿Quién es mi enemigo aquí?», la pregunta primaria es: «¿Cuál es el problema que a todos nos beneficiaría resolver?»

En este período en el que los valores y las modalidades de la cultura competitiva están tan expandidos, y donde todo parece ser motivo de competencia, estamos muy expuestos a interpretar cada obstáculo que surge en el curso de una relación como la manifestación de la voluntad adversa del rival en turno. Este rival puede ser mi mujer, mi marido, mi vecino, el portero del edificio en que vivo, mi compañero de trabajo, etc., que imagino quiere oponerse a mi propósito y vencerme. No es de extrañar entonces que el clima emocional de una incesante batalla sea el que fatigue nuestros días y deje exánime a nuestra posibilidad de cooperación, entusiasmo y alegría.

CUÁNTO NOS ENOJAMOS Y CÓMO NOS ENOJAMOS

Por todo lo enunciado anteriormente queda claro que el enojo puede ocupar un lugar mayor o menor en la vida de cada uno. Que podemos enojarnos más o menos fácilmente y que esta variable es importante y merece ser observada. Pero junto con esta característica existe otro factor, de tanta o mayor importancia aún que ésta, y es la manera en que reaccionamos cuando nos enojamos, es decir, si nuestro enojo tiende a destruir o a resolver. No sólo es importante

entonces el cuánto nos enojamos, sino, y muy especialmente, el cómo nos enojamos cuando lo hacemos. Y esto es lo que veremos a continuación.

LOS DIFERENTES MODOS DE EXPRESAR EL ENOJO

Solemos creer que la expresión del enojo es una conducta homogénea, que no tiene componentes constitutivos diferenciales. Algo así como: «Cuando uno se enoja, se enoja y todos los enojos son más o menos parecidos.» Sin embargo, si miramos con mayor detenimiento la reacción de enojo, como si ubicáramos sobre ella una lente de aumento para verla con más detalle, encontraremos cuatro componentes diferenciables que vale la pena discriminar:

El primer componente es la descarga. Veámoslo a través de un ejemplo sencillo: Me cito con un amigo y éste llega con una hora de retraso. Mi deseo de encontrarme con él a la hora convenida, que se frustra, acumula un excedente de energía, y ese excedente necesita descargarse. Observamos entonces todas las reacciones propias de esa necesidad: puedo moverme, resoplar, gritar, dar un golpe sobre la mesa, soltar una patada, etc. El propósito de esta clase de reacción es descargar al sistema de la sobrecarga a la que está sometido.

La función de la descarga es equivalente a abrir la válvula de escape en una olla a presión. En efecto, la frustración produce en la sangre un intenso y brusco aumento de adrenalina que pone al organismo en estado de alerta, tenso y listo para el combate. Éste es el componente químico del enojo, y debe ser tenido en cuenta en su especificidad a fin de poder asistirlo y resolverlo. La descarga de la tensión permite que el sistema vuelva a recuperar el estado más adecuado para su funcionamiento. Esta fase es muy importante y permite encarar en mejores condiciones las otras etapas del enojo.

No todas las personas contamos con los canales disponibles para descargar la intensidad que existe en la ira. La tradición cultural que propició la supresión del enojo terminó suprimiendo sus canales de expresión. Si le pusiéramos palabras a tal actitud, serían: «Expresar el enojo está mal, no es correcto y es, además, señal de debilidad.»

Esta actitud represiva agrava el problema, porque la falta de experiencia en la expresión del enojo hace que uno no cuente con la capacidad de graduarla en su justa medida, pues esto se alcanza a través de la ejercitación repetida. Por lo tanto, uno vive frecuentemente la ira en términos «todo o nada» («O me callo o pierdo el control sobre mí mismo»).

Es interesante tomar como ejemplo de esto lo que ocurre con los lobos y los pájaros. El que los lobos sean animales muy combativos permitió que a lo largo del tiempo pudieran ritualizar la descarga y el castigo, y lograran rescatar lo esencial del combate entre ellos, que es dirimir quién va a quedarse con el territorio. Por esta razón, cuando en el transcurso de una pelea, el que está

perdiendo ofrece su cuello al rival, se genera en el vencedor un reflejo que lo aparta de su contendiente, le hace buscar el lugar más alto de la región y se instala allí. Mientras hace eso, el otro se marcha. Han resuelto el problema de la distribución del territorio con el menor daño posible de los antagonistas. Éste es un claro ejemplo de enojo que resuelve.

Los pájaros, que no tienen la experiencia habitual de lucha porque apelan al vuelo como respuesta al peligro, no cuentan con el recurso del enojo ritualizado y calibrado. Por lo tanto, cuando combaten en una jaula, las luchas sólo terminan con la muerte de uno o ambos antagonistas.

La graduación de la reacción es una conquista evolutiva que es, a su vez, producto de la ejercitación.

Cuando se ha aprendido a discriminar el componente de «carga» que existe en el enojo y la consiguiente necesidad de descarga, se llega a comprender que una cosa es la acción de pura descarga y otra, muy distinta, el ataque al prójimo. La descarga es una acción independiente de la presencia física del otro y su función es, como hemos dicho, disminuir la tensión adrenalínica acumulada.

Algunas personas se descargan mejor a través de los brazos, otras a través de las piernas, otras prefieren un movimiento corporal general, y por último existen también quienes se descargan mejor utilizando la voz. Cada una de ellas puede utilizar lo que más se adecua a su modalidad, ya sea golpear almohadones, patear un balón, caminar, bailar o sencillamente gritar.

Estamos habituados a reconocer la importancia del cuarto de baño en una casa. Está diseñado para evacuar los residuos del metabolismo sin que ello produzca trastornos. Con el tiempo iremos reconociendo también la importancia de disponer de un lugar, de una habitación equipada para facilitar la descarga de otro residuo, en este caso emocional, que es la intensidad del enojo. Allí se podrá gritar, golpear, hacer todo lo que uno necesite para descargarse y volver así en mejores condiciones para intentar resolver el problema que ha provocado que uno se enoje. Será «la habitación de la descarga del enojo».

Otro elemento que ayuda a la descarga es el factor tiempo. En la medida en que el tiempo transcurre y la adrenalina va disminuyendo en el torrente sanguíneo, «las aguas comienzan a calmarse».

De esta cualidad frecuentemente estabilizadora del tiempo surge el consejo popular: «Cuenta hasta diez antes de responder», o la también habitual y recomendable propuesta: «Mejor conversemos mañana acerca de esto porque hoy estoy muy "cargado".»

La descarga se convierte en algo destructivo cuando queda adherida al deseo de hacer sufrir y castigar al otro por lo que hizo. La descarga pone la intensidad, el deseo de castigar pone el propósito, y la suma de las dos produce la combinación más dañina del enojo.

En relación con este componente de la descarga, vale la pena resaltar tres observaciones finales: a) la facilidad, rapidez e intensidad con que se produce la carga del enojo varía mucho de una persona a otra; algunas personas se «cargan» rápidamente ante cualquier frustración, son las que llamamos personas «coléricas», quienes más necesitan arbitrar las formas de una descarga adecuada; b) lo que hace daño del enojo es la acción destructiva sobre el otro o sobre uno mismo, no la descarga en sí, y c) cuando la descarga no se realiza adecuadamente y la carga adrenalínica se acumula, se convierte en tensiones musculares crónicas y en trastornos cardiovasculares.

El segundo componente es hacerle saber al otro el impacto que su acción ha producido en nosotros o, lo que es lo mismo, qué sentimos a causa de lo que hizo. Si volvemos al ejemplo de la cita con mi amigo, le diré: «Estás retrasándote una hora. Me siento irritado, molesto, decepcionado, harto de esperar», etc. Éstas podrían ser las palabras, pero la expresión global de lo que siento también estará en mi tono de voz, en mis gestos, en mi mirada, etc. Como se puede observar, en este caso no hay ningún enjuiciamiento, descalificación ni conclusión acerca del otro ni del porqué de su conducta. Meramente la nombro sin enjuiciarla y transmito mi reacción ante ella.

La valiosísima significación instrumental de este componente de la expresión del enojo tiene dos pilares: a) en el acto de nombrar y expresar lo que sentimos, realizamos un importante movimiento de descarga, no tanto en el sentido químico que describimos antes, sino más bien emocional, y además nos afirmamos, nos fortalecemos y nos integramos al asumir lo que sentimos; y b) para que se produzca una modificación en la conducta del otro es necesario que éste conozca, del modo más completo posible, el efecto que su acción produce en nosotros.

Esta fase está también interferida por las creencias que afirman que reconocer el impacto que nos produce lo que el otro hace es señal de debilidad. El ejemplo que mejor ilustra esta actitud se presenta cuando alguien dice: «No voy a darle el gusto de decirle cómo me ha afectado lo que ha hecho.»

La inhibición en la expresión de una o de las dos fases que estamos describiendo contribuye a que la manifestación del enojo tome uno de los canales más disfuncionales de su espectro: el intento de suprimir al mínimo la propia reacción y producir sobre el otro el máximo castigo. (Volveremos sobre esto más adelante.)

El tercer componente necesario en la expresión del enojo para que éste cumpla adecuadamente su función resolutive es la formulación de una propuesta para reparar lo reparable en esa situación y la construcción de un proyecto que asegure, en lo posible, que ese problema no se repita. Volviendo al ejemplo anterior, puedo decirle a mi amigo, por ejemplo:

«Mira, ahora no puedo hablar del tema por el que te he citado, porque sigo muy molesto. Caminemos un poco, así me descargo, y luego podré hablar mejor. Quiero que sepas que cuando concerto una cita me irrita mucho esperar, de modo que quisiera que veamos el modo de que esto no vuelva a repetirse.»

En el presente de esa situación, la reparación posible se produce proponiendo un paseo, que es lo que más me descarga, en lugar de quedarme sentado en el bar, tenso y con todo mi malestar. Y para el futuro, proponiendo y logrando efectivamente diseñar una manera que garantice que esa espera de una hora no se volverá a repetir.

Recapitulando entonces los tres componentes:

- a) Realizo la catarsis necesaria para descargar mi sistema.
- b) Le doy a conocer, clara y abiertamente, lo que siento, para que él conozca el efecto que produce en mí lo que él ha hecho.
- c) Incluyo una propuesta para reparar la situación presente para tratar de evitar que se repita en el futuro.

Para comprender mejor la significación de esta secuencia es útil recordar que el enojo no es un fin en sí mismo, sino, en última instancia, un medio para resolver un problema. El enojo se convierte en un fin en sí mismo cuando nos olvidamos, nos desconectamos del tema que ha provocado nuestro enojo y parece que sólo queremos herir a quien nos ha irritado.

Esto nos introduce en el cuarto componente de la expresión del enojo, que es el deseo de castigar al otro por lo que hizo. Aquí el centro está puesto en hacer sufrir al otro. Lo hacemos a través de insultos, enjuiciamientos y descalificaciones. Y en sus formas extremas a través del castigo físico. Cuando mi amigo llega tarde, le digo: «Eres un egoísta, un irresponsable, un desconsiderado, contigo no se puede pactar nada, es imposible confiar en ti ... Lo que pensaba hacer contigo no voy a hacerlo, de modo que me voy. Adiós.» Esto puedo decirlo incluso con un tono de voz relativamente tranquilo, de manera que la descarga en sí de mi estado es mínima y simultáneamente el efecto sobre el otro es máximo.

Aquellas personas que están habituadas a expresar su enojo de esta manera creen verdaderamente que expresar enojo es eso: descalificar, reprochar y castigar.

Si estamos atentos a las discusiones diarias veremos que en la mayor parte de ellas ésta es la modalidad que predomina: «¡No digas tonterías!; ¡Eres un resentido!; ¡Eso es una estupidez!; ¡Eres un hijo de p...!; ¡Eres un amargado!; ¡No sirves para nada!; ¡Eres un pelmazo!; ¡Eres una histérica!», etc.

Todas estas expresiones, más la larga lista de frases equivalentes que cada uno podrá recordar, tienen en común el hecho de utilizar las palabras para atacar al otro, en ese sentido son verdaderas «trompadas verbales». Estas «trompadas» consisten en emitir un juicio descalificatorio acerca de lo que el otro «es». Es decir, agraviar e insultar.

Y, lo repetimos una vez más, muchas personas están sinceramente convencidas de que enojarse y discutir es hacer eso: herir con las palabras.

Cuando se les revela otra alternativa muestran una verdadera sorpresa al enterarse de una modalidad que no estaba presente en su forma habitual de vivir y expresar su ira. Esta evidencia clínica pone de manifiesto hasta qué punto el tema de la ira es también un importante aprendizaje que, como miembros de la especie humana y protagonistas de esta cultura, necesitamos realizar.

La misma modalidad descalificadora y castigadora la encontramos cuando al oír algo que nos enoja «damos un portazo» y nos vamos. Aquí intervienen acciones en lugar de palabras, pero la esencia es la misma. Esta actitud también es muy frecuente, y existen personas que se reconocen a sí mismas como expertas en «poner el dedo en la llaga», es decir, producir con la mínima descarga, el máximo daño.

Una paciente, Elena, me contaba: «Mi marido no me consultó acerca de cómo quería yo que se hicieran los arreglos en la casa, y aunque eso me irritó mucho, no pude decirle nada. Cuando me preguntó a qué hora iba a estar yo para que recibiese al albañil, le dije que esa semana iba a estar muy ocupada y no me encontraría en casa. Él tuvo que quedarse para recibirlo, con las consiguientes dificultades para su propio trabajo, de lo que me alegré muchísimo.»

En la medida en que Elena no disponía de los recursos emocionales para expresarle a su marido que le disgustaba el que no la hubiese consultado, y proponerle que la incluyera para emitir su opinión, no tuvo más remedio que desembocar en la situación en que expresaba su enojo a través de acciones que dañaran a su marido.

Esta actitud está relacionada con ese conjunto de respuestas que intentan que el otro sienta lo que nosotros hasta ese momento sentimos («Si sufrí 10, que él también sufra 10»), y multiplicado incluso («Si sufrí 10, que él sufra 50»).

El régimen de multiplicación depende de cada uno, y ése es el sistema que «va fabricando la bomba atómica». El que dependa de cada uno significa que no sólo está relacionado con lo que el otro hizo sino también con todas las veces en que nos sentimos heridos, con el dolor que nos produjo y con las conclusiones que sacamos sobre el motivo por el que ocurrió. («Esto me sucedió porque todo el mundo intenta sacar provecho, a nadie le importa nada de mí, la vida es una guerra sin cuartel, por lo tanto no me importará nada de nadie, yo atacaré el primero y los destruiré», etc.)

Esta carga de dolor, enojo y escepticismo acumulado es lo que determina el cuántum de la multiplicación.

La llamada Ley del Talión, «ojo por ojo, diente por diente», fue precisamente un intento de limitar y organizar el régimen de multiplicación de la ira desbordada.

La actitud que estamos describiendo es también el sustrato psicológico de los actos de venganza. La venganza es, en esencia, eso: hacer algo para que el otro padezca lo mismo que nos hizo padecer.

A partir de estos hechos, la actitud de «lo que más me descarga es que el otro sufra», se revela como una extraordinaria distorsión en la elaboración del enojo. Además, como a su vez el otro va a reaccionar ante nuestra acción, que lo ha hecho sufrir, si él tiene el mismo mecanismo de causarnos sufrimiento por lo que le hicimos, juntos ponemos en marcha una interacción que agrava el problema y multiplica el daño. Ésa es «la bomba atómica». Así es cómo se fabrican peleas que culminan en actos de violencia de una magnitud tal que resultan, a los ojos de un observador, altamente desproporcionadas en relación con el motivo que las generó. Son esas típicas discusiones que comienzan con un tema menor y terminan en peleas y distanciamiento, y muchas veces preguntándonos cómo empezó la discusión.

Éstos son los ejemplos prototípicos de las situaciones en las que el enojo, en lugar de resolver un problema, lo agrava y multiplica.

Marco Aurelio dijo, en el siglo II de nuestra era: «¡Cuánto más penosas son las consecuencias del enojo que las causas que lo produjeron!» Y hoy, dieciocho siglos después, su frase conserva, lamentablemente, toda su vigencia. Desde la perspectiva que brinda este análisis detallado podemos comprobar que las consecuencias penosas que tan bien observaba Marco Aurelio no son inherentes al enojo en sí, sino a esta forma particular de sentirlo y procesarlo.

A modo de resumen podemos destacar que estas cuatro categorías abarcan todas las formas de expresión del enojo, es decir, siempre estaremos expresando alguno de estos cuatro componentes.

En cualquier respuesta de ira podremos encontrar una, varias o todas estas facetas.

Resulta muy útil descubrir cuáles están presentes en el modo de enojarse de cada uno. Volveremos sobre este punto en «La indagación personal», pero por ahora recordemos que las tres primeras son funcionales en tanto contribuyen a la resolución del problema, y que la que describimos en último término es la más disfuncional del espectro.

AUTOAFIRMACIÓN Y ENOJO

La autoafirmación es un término clave para comprender mejor la función resolutive del enojo.

¿Y qué es autoafirmarse? Es, como su nombre lo indica, afirmarse a sí mismo. Es expresar con claridad la propia necesidad o punto de vista. Poder hacerlo no es sinónimo de salud psicológica, pues esta función se puede ejercer de un modo maduro o inmaduro. Pensemos, por ejemplo, en un vínculo de pareja: la autoafirmación es inmadura cuando la expresamos de forma invasiva y desconsiderada, es decir, cuando presentamos nuestra necesidad sin tener en cuenta a quien nos escucha. «¡Yo quiero esto, y no estoy dispuesto a dar el brazo a torcer!» Esta modalidad se acerca más al mero egocentrismo despótico. Es, en cambio, madura, cuando no sólo presentamos nuestra necesidad claramente sino que, además, lo hacemos de un modo que contempla las posibilidades de recepción del destinatario y asumimos luego una actitud receptiva para escuchar la respuesta.

Resumiendo, la autoafirmación inmadura pretende imponer, en tanto que la madura tiende a proponer.

La autoafirmación, como se puede observar en esta descripción, está más allá del enojo; es una función básica para realizar cualquier intercambio y, sin embargo, no todos contamos con esta capacidad, aún en las sencillas acciones de la convivencia diaria.

En la situación de enojo la capacidad de autoafirmación queda sometida a su mayor desafío, a su momento más arduo. Si uno no cuenta con ella para las situaciones habituales, más difícil le resultará apelar a ella durante el enojo.

Cuando uno ha aprendido a hacerlo, ese excedente de energía que es el enojo se encauza fortaleciendo la autoafirmación, y la autoafirmación alcanza su plenitud funcional cuando apunta a la resolución del problema que produjo el enojo.

Para comprender mejor esto, volvamos al ejemplo de Elena: ella se enojó con su marido porque no la consultó acerca de los arreglos en su casa y expresó su ira obstruyendo la ejecución para perjudicar a su esposo.

De acuerdo con esta propuesta ella hubiera podido expresar: «Tú has decidido los arreglos sin consultarme, eso hace que me enoje, porque la casa es de los dos y

los dos vivimos en ella, y lo que yo necesito es que me consultes. Te propongo que discutamos ese proyecto, que nos pongamos de acuerdo en lo que vamos a hacer y luego llamemos a los albañiles.»

Esto es autoafirmarse con claridad, firmeza y respeto.

Es así en la medida en que Elena nombra, sin descalificar, lo que su marido hizo y a ella le molestó, dice por qué le molestó y propone con claridad lo que necesita que ocurra para que su enojo cese.

Lo que ella hizo, en cambio, fue quedar enredada en la pelea con su marido: se enfadó con él porque no la consultó, no se lo dijo y luego obstruyó la ejecución para dañarlo. Se «olvidó» del tema central —no ser consultada— y por lo tanto no hizo nada para resolverlo, y desplazó el eje hacia la venganza sobre su marido.

Dejó de tener un problema con su marido y su marido pasó a ser su adversario en una batalla que se dirimía para ver quién quedaba más perjudicado.

CUANDO EL ENOJO TOMA ESE CAMINO, TODOS PIERDEN.

Este ejemplo puede resultar muy elemental, pero la experiencia clínica muestra que la parte de las discusiones cotidianas que no se resuelven y van deteriorando la relación son el resultado de no saber cómo expresar un desacuerdo sin agraviar y cómo presentar claramente la propuesta que intenta resolverlo.

Incluiremos a continuación las respuestas a una serie de preguntas formuladas en seminarios sobre el enojo que completan el desarrollo de este tema.

¿ENOJO, IRA Y ODIO SON LO MISMO?

Los tres términos aluden a la misma emoción en diferentes grados de intensidad. El enojo suele asociarse al grado menos intenso. La ira, en esta escala, representa una forma intermedia, y el odio, la forma más intensa y destructiva. Cuando uno comprende que no son emociones distintas sino diferentes grados de lo mismo, que los límites son difusos y que se puede pasar de un estado al otro fácilmente, uno va centrando su atención en la emoción en sí y en su proceso de resolución, y los nombres dejan de tener tanta importancia.

¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE ENOJO Y RESENTIMIENTO?

Si bien el resentimiento merece un análisis específico y detallado, por ahora digamos, de forma resumida, que el resentimiento es enojo enfriado y «cronificado», producto de un enojo que nos desorganizó y que, por lo tanto, no pudimos expresar ni resolver en el momento en que lo vivimos.

¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE MIEDO Y ENOJO?

Las dos emociones tienen en común el señalar la presencia de algo que es vivido como amenazador, tanto para la propia identidad como para algún deseo particular. Se activará el predominio del miedo o del enojo según la relación de proporción que exista entre la magnitud de la amenaza y los recursos con que se cuente para resolverla. Para utilizar una metáfora sencilla: si un mosquito zumba persistentemente y nos molesta mucho, reaccionaremos con enojo. Si, en cambio, es un león suelto con el que nos cruzamos por la calle, nuestra respuesta será el miedo.

CUANDO ME ENOJO, INSULTO, ME DESCONTROLO Y CREO QUE PARA HACER LO QUE TÚ PROPONES HAY QUE SER LA MADRE TERESA DE CALCUTA...

Cuando uno no ha aprendido a autoafirmarse bien, se descarga a través del insulto y el escándalo, y le parece que no hacerlo de ese modo es propio de seres que poseen una santidad especial, pero si observamos bien veremos que no es así, que todo eso que tú haces, a la larga no resuelve nada, y por lo tanto la frustración, el esfuerzo y la impotencia se multiplican y el malestar se hace crónico.

En el aprender a enojarse bien no hay ninguna renuncia significativa. No es una cuestión de santidad sino de desarrollar la capacidad de resolver problemas, y al hacerlo todos se benefician.

¿ENOJARSE EQUIVALE A PELEARSE?

Ese es un gran malentendido que es necesario aclarar. Enojarse y pelearse no es lo mismo. Pelear es entrar en batalla, y eso implica dos que combaten entre sí, cada uno con el deseo de vencer. En ese clima emocional frecuentemente se agravan, se insultan, se hieren. Todo lo cual deja, casi siempre, el mismo residuo: heridas, resentimiento y culpa.

El enojo, en esencia, no es necesariamente pelea. Es un intenso desacuerdo que en la mayor parte de los casos implica un problema a resolver. Y damos un primer paso hacia su posible resolución cuando describimos —sin enjuiciar— aquello con lo que estamos en desacuerdo, cómo nos ha afectado eso, y nos autoafirmamos con claridad y firmeza comunicando qué es lo que necesitamos y proponemos para resolver la situación que nos causa enojo.

Durante el enojo el clima emocional de la situación es, por supuesto, tenso e intenso, pero se trata de un estado transitorio que no deja el residuo del resentimiento por los agravios. Por el contrario, un buen enojo en una pareja o entre amigos, que ha conseguido resolverse, enriquece y temple la relación.

También es cierto que hay algunas situaciones en las que efectivamente existe una pelea: alguien se arroja sobre mi para golpearme y robarme. En ese caso mi enojo se expresa como pelea, porque ésa es la índole de la situación. Éste es un ejemplo extremo, y también existirán otros episodios que responden a la misma modalidad en las que enojo y pelea se hacen una y la misma cosa, pero es importante recordar una vez más que, de la totalidad de los enojos que vivimos en la vida diaria, sólo una ínfima parte responden a ese principio. Sin embargo, la actitud de combate que sí tiene sentido en aquellas situaciones acotadas y específicas, la extendemos a todos los enojos.

Un buen ejemplo para mostrar esa distorsión es el relato de Elena: Tenía un problema con su marido en relación con su necesidad de ser consultada sobre la clase de arreglo que se haría en su casa, y que él no había contemplado. Ese problema que tenían entre los dos se convirtió en una pelea de uno contra el otro.

Este deslizamiento suele ser muy rápido, y casi sin darse cuenta uno se desplaza, una y otra vez, del enojo a la batalla personal. Para quienes padecen esta tendencia distorsionadora resulta muy útil, en el momento mismo de comenzar una discusión, tratar de responder a un par de preguntas. La primera es: ¿Qué tendría que ocurrir aquí para que mi enojo pudiera cesar lo antes posible? La segunda está muy relacionada con la primera y es, en realidad, otra faceta de lo mismo. Consiste en preguntarse: «Y esto, ¿cómo se arregla?»

Estas preguntas son como llaves que abren una nueva actitud mental. Algunas personas utilizan las dos. Otras se sienten más en sintonía con alguna de ellas. Lo importante es que comprendamos en qué consiste su utilidad: la mente, que ya se estaba preparando para una nueva batalla, al conectarse con estas preguntas vuelve a recordar que existe un problema y que es necesario caracterizarlo con precisión, y que el propósito prioritario es descubrir cuál es el modo de resolverlo.

También es útil recordar que el enojo, en su esencia misma, está diseñado para ser transitorio, y que por lo tanto cumple su función adecuadamente cuando arbitra los medios para iniciar el camino de su propia cesación.

Otra faceta de este tema podemos encontrarla en las muy frecuentes frases: «Me he peleado con mi novio» (o con mi novia), o: «Nos peleamos», como una forma de decir: «Nos separamos.» Para esas personas separarse y pelearse son sinónimos, y así expresan, a través del lenguaje, una forma más de esta profunda y extendida confusión.

CUANDO ME ENOJO NO QUIERO PROPONER SINO EXIGIR ...

La «propuesta», en sentido genérico, tiene, efectivamente, múltiples matices que es necesario discriminar: pedir, sugerir, invitar, proponer, demandar, reclamar, exigir y, por último, imponer y ordenar.

La diferencia entre cada una de ellas depende del grado de legitimidad que le demos al «no» como respuesta. Cuando pedimos, sugerimos, invitamos o proponemos, estamos admitiendo al «sí» y al «no» como respuestas igualmente legítimas. Cuando demandamos, reclamamos, exigimos o finalmente, imponemos u ordenamos, estamos disminuyendo progresivamente hasta la cesación la legitimidad del «no». Esto significa que si en ese contexto la respuesta es «no», está implícito que lo que sigue es la confrontación de una oposición.

La diferente calidad de cada forma de comunicación está dada no sólo en aquello que se dice, sino también en cómo se dice. El tono con que algo se dice es lo que muchas veces define si se trata de una propuesta, una demanda o una orden.

Cada situación de enojo, según el contexto en que se da, requiere alguna forma específica de este abanico de posibilidades.

Existen situaciones en las que la orden es pertinente y necesaria. Por ejemplo, soy el jefe de una sección, le encargo una tarea a un empleado para que la realice en las próximas horas, y al culminar ese tiempo me informa de que no la hizo. Me enojo con él y le ordeno que la haga de inmediato.

En general la orden es pertinente en el marco de las relaciones jerárquicas y vinculadas a tareas previamente convenidas. El problema surge cuando la actitud de dar órdenes se extiende a otros ámbitos no regidos por esas mismas leyes, lo que ocurre muy a menudo.

Por ejemplo, entre pares la orden no tiene lugar, como así tampoco en los conflictos del universo emocional: no podemos ordenarle a alguien que nos quiera, o que nos admire o que nos crea, o que se divierta con nosotros, etc.

Las transformaciones psicológicas sólo se producen por autoconvencimiento.

Si para que cese nuestro enojo con alguien necesitamos que se produzca un cambio en su actitud o en su sentimiento, nuestra única posibilidad es transmitírselo y dialogar todo el tiempo necesario hasta que ese alguien se sienta de acuerdo con la propuesta. Y ese diálogo sólo puede darse cuando está muy claro para ambas partes que el «sí» y el «no» son respuestas igualmente legítimas, más allá de que una pueda gustarnos mucho más que la otra.

YO LE TENGO MIEDO AL ENOJO DEL OTRO. ¿A QUÉ SE DEBE?

En ello intervienen varios factores. Nombraremos los más significativos: si vivimos el enojo como algo masivo, sin gradaciones, tipo «cero» o «cien», el enojo posible del otro será para nosotros, siempre «cien». Si, además, no hemos aprendido a autoafirmarnos de un modo maduro, sabemos que estamos expuestos a quedar paralizados o a estallar en ira, y que nos embarcaremos en una pelea descomunal —entre «cien» y «cien»— que terminará por destruir el vínculo.

Cualquiera de estas derivaciones inspira miedo porque no es resolutive, y ésta es una parte importante en lo que subyace en miedo al enojo del otro.

Muchas personas dicen: «No he dicho tal cosa por miedo a que se enojara.» Esas personas imaginan el enojo del otro como el fin de todo, algo que debe evitarse a toda costa y que, cuando ocurre, es una catástrofe sobre la cual nada se puede hacer.

Lo que cura ese miedo es saber que «la película» no acaba con el enojo del otro, que si hemos aprendido a autoafirmarnos respetuosamente, luego de escuchar la ira del otro podemos seguir presentando nuestro punto de vista de tantas maneras como sea necesario. Que, por nuestra parte, no vamos a agravar el enojo existente, y que, si bien el tramo del enojo es tenso e intenso, de ahí también se puede volver, y cuando se resuelve el problema se retorna enriquecido. Por lo tanto, el enojo del otro no es el punto final de la discusión ni del vínculo, sino sencillamente un momento más de esa relación.

A VECES ESTOY MUY ENOJADO Y NO QUIERO VER MÁS A LA PERSONA QUE PROVOCÓ MI ENOJO. ¿ES ESO UN ERROR?

Existen situaciones en las que lo que ocurrió es de tal significación que hace que efectivamente uno no quiera ver más a esa persona, sucesos que ponen en evidencia en el otro rasgos que son incompatibles con nuestra noción de la amistad, la pareja o lo que sea. Esa decisión es parte de nuestra libertad de elegir nuestras relaciones y adquiere toda su significación cuando sabemos que no reaccionamos así ante cualquier enojo. Es necesario aclarar esto porque hay personas que, al no saber cómo enfrentarse a las situaciones de enojo, suelen cortar la relación como forma habitual de reacción. Se trata de la «modalidad quirúrgica» de resolución de conflictos, y eso ya es distinto. El problema de esta precaria actitud es que se dejan por el camino muchos vínculos potencialmente valiosos, y quien reacciona así vive con la inquietante sensación profunda de que no cuenta con la capacidad de conservar lo que valora.

YO ME OFENDO FÁCILMENTE Y ME CIERRO; ¿TIENE QUE VER CON ESTO?

Sí. Uno se ofende cuando se siente herido por algo que el otro hizo y se apoya en la idea de que el otro «¡no tendría que haber hecho eso!». Entonces se cierra y se retira. Uno no puede decirle que se siente herido porque generalmente ello implica mostrar un aspecto propio especialmente sensible o vulnerable que cuesta reconocer. De ese nudo interior surge la ofensa y el corte.

Cuando uno comienza a legitimar interiormente el propio aspecto vulnerable, se le hace más sencillo reconocerlo ante el otro y comunicar la herida que ha experimentado. Al abrir ese estado se hace más fácil aceptar que el otro hizo lo que hizo, uno no se centra tanto en que «¡no tendría que haberlo hecho!» y orienta su energía en la dirección de: «Dado que hizo lo que hizo, veamos cómo se resuelve.»

A partir de allí ha logrado salir de la cápsula «encerradora» y cronificadora de la ofensa y ha ingresado en la tarea de resolver un desacuerdo más, que produce enojo.

YO NO PUEDO ENOJARME CON LA GENTE QUE QUIERO, Y ESO ME TRAE PROBLEMAS ...

Cuando uno cree que enojarse es pelearse y comenzar una escalada hacia la destrucción del vínculo, no tiene más remedio que «cerrar los ojos y dejar pasar», aunque después le traiga problemas. A esta confusión se agregan algunas creencias muy generalizadas, que dicen: «Si quieres a alguien no puedes estar en desacuerdo con él», o «Si expresas el enojo, el afecto se perderá».

Lo que tienen en común estas creencias es que suponen que el afecto y el enojo se excluyen recíprocamente: o uno o el otro. Y, en realidad, es exactamente al revés: una de las actitudes que más ayuda a que el enojo conduzca a un camino resolutivo es poder sentir y expresar el enojo con afecto. Quizá parezca una contradicción insalvable en sí misma, Pero no es así. Es, simplemente, recordar (cuando ésta es la situación) que con quien estamos enojados es alguien a quien queremos, ya sea nuestra mujer, nuestro amigo, nuestro vecino, etc.

El enojo es la figura que está en primer plano; el afecto es el trasfondo que completa el cuadro. La intensidad inicial del enojo suele borrar, transitoriamente, la percepción del afecto. Es por ello por lo que es bueno darse tiempo para tener un registro más equilibrado del conjunto.

Cuando se comprenden todos los matices de esta situación, lo que parecía un inconveniente se convierte en facilitador. Del «Yo no puedo enojarme con la gente a la que quiero», se pasa al «Porque sé que la quiero es que me resulta más fácil expresarle mi enojo cuando lo siento».

YO QUIERO QUE EL OTRO SE SIENTA CULPABLE POR LO QUE HIZO ...

Es una reacción muy común. El otro me ha dicho algo que me duele y me enoja, yo doy veladas señales de dolor y me alejo. Si uno examina con detenimiento esta actitud verá que, en el fondo, se trata de una exageración distorsionada de la legítima necesidad de hacerle saber al otro el impacto que nos ha producido lo que hizo. La pregunta que surge ante esto es: «¿Por qué no se lo puede decir directamente?» Trataremos de ahondar en ello.

«¡No tendría que haber hecho esto!», o «¡Tendría que haber hecho tal cosa!» implican priorizar lo que uno imagina acerca de cómo debería ser el otro y a qué modelo debería ajustarse. Por supuesto que uno se frustra y sufre mucho cada vez que el otro no se ajusta a ese modelo y trata de que él también sufra sintiéndose culpable por lo que hizo. De ese modo uno intenta, además, que cambie su comportamiento sin necesidad de decírselo de modo explícito y directo.

En la medida en que uno va creciendo y es genuinamente autónomo, va desarrollando otra visión y otra actitud. Puesta en palabras sería: el otro es el otro y en última instancia está más allá de todo modelo que yo tenga acerca de él. Por lo tanto, le reconozco el derecho de actuar como actúa. Eso no significa que quede sometido e inerte ante él. Si estoy en desacuerdo con lo que hace se lo expresaré con toda claridad y firmeza y haré las propuestas o demandas que crea necesarias. Pero también sé que allí termina mi jurisdicción. Él puede decir que sí o que no, y admito esas dos posibilidades. En función de su respuesta veré qué es lo que hago.

Estar en condiciones psicológicas de admitir el sí o el no del otro, es la nota clave que permite pasar de la manipulación subrepticia para crear culpa al desacuerdo abierto.

YO EXPRESO BIEN MI ENOJO Y EL OTRO ME CONTESTA MAL Y SIGUE HACIENDO LO QUE QUIERE ...

Expresar bien el enojo no garantiza que el otro vaya a cambiar de acuerdo con nuestro deseo. Sólo asegura que uno «no echa más leña al fuego» y que está creando las condiciones más propicias para que el desacuerdo se resuelva. A menudo el cambio de actitud de uno se va propagando al otro, que capta esa nueva atmósfera emocional y aprende otra forma, más respetuosa y resolutiva, de expresar el enojo. Pero también es probable que no ocurra así y perdure en el otro su manera habitual y destructiva de enojarse. En ese caso lo que uno sí tiene es la certeza de que ha actuado de la forma adecuada y que las cosas están como están. A partir de allí resulta más sencillo tomar la decisión que corresponda a ese momento.

CUANDO ME ENOJO, ME DESORGANIZO, ¿PODRÍAS HABLAR DE ESO?

Dijimos que cuando el deseo encuentra un obstáculo que amenaza su realización, recibe un remanente de energía —el enojo— que está destinada precisamente a fortalecer las posibilidades de realización de dicho deseo. Para que el enojo actúe fortaleciendo, la persona necesita contar con recursos que puedan implementar dicho remanente. Si esos canales no existen, la sobrecarga desorganiza en lugar de fortalecer, y el modo en que lo vivimos es de confusión y desesperación. Se trata de la desesperación de la impotencia.

Éste es, en realidad, un factor fundamental en la producción de enojo destructivo. «Cuando me desorganizo y no sé qué hacer termino rompiendo lo que tengo cerca...». Esto permite comprobar una vez más que uno produce fuera la réplica del estado que siente dentro. Por esta razón, una persona muy enojada y desorganizada es altamente peligrosa.

Ayudar a una persona a utilizar bien su enojo es enseñarle nuevos recursos que le permitan encauzar este remanente de energía hacia la solución del problema que hace que se sienta enojado.

MI PROBLEMA ES QUE CON QUIEN MÁS ME ENOJO ES CONMIGO MISMO

Tradicionalmente se le ha dado mucha importancia a detectar quién era la persona del mundo externo que estaba involucrada en el enojo hacia uno mismo. Incluso los terapeutas hemos destinado mucha energía en tratar de descubrir quién era esa persona y reorientar el enojo en esa dirección. La formulación típica era: «El enojo que siente hacia usted es la interiorización del enojo que siente hacia su padre (madre, jefe, hermano, etc.).»

En la medida en que vamos conociendo mejor la reacción de enojo las prioridades cambian por completo y se produce un cambio radical en la manera de abordar este problema.

Ya no importa tanto con quién estoy enojado sino cómo me he enojado.

Si he aprendido a enojarme, es decir, si he aprendido a utilizar la energía del enojo para resolver el desacuerdo que me lo provoca, entonces no importa dónde está, ni quién es el que hace que me enoje, lo que importa es que efectivamente implemente la función resolutive del enojo.

Y si aún no he aprendido a enojarme bien, la tarea prioritaria es aprender a hacerlo.

Si usted siente que su enojo es contra usted mismo, la primera propuesta que le hago es que observe cuál es específicamente la parte suya que lo enoja. El término «yo mismo» es muy amplio y poco diferenciado. Uno nunca se enoja con uno mismo sino con algún aspecto, más o menos abarcador, de uno mismo. Es necesario saber qué aspecto es (si se trata de un aspecto inseguro o miedoso, etc.) para poder iniciar la tarea de resolución.

Una vez que el aspecto ha sido identificado, el proceso es igual que el que se da con una persona del mundo externo, con la salvedad de que cuando es un aspecto nuestro (por ejemplo el inseguro) el que nos enoja, todos los protagonistas son interiores. Tanto el aspecto inseguro como quien se enoja con él. Esto significa que ambos están bajo la órbita de nuestra jurisdicción, y por lo tanto lo que se aprenda en el despliegue de ese enojo para hacerlo más resolutivo llega a ambos antagonistas por igual.

Si en una sesión estoy desplegando mi enojo con mi mujer, yo puedo hacer todos los aprendizajes necesarios para optimizar mi enojo, pero eso no significa que ella también lo esté haciendo y que su modo de enojarse conmigo cambie de inmediato. De modo que los cambios en ese vínculo se realizarán a partir de un polo y de la propagación que pueda hacerse desde allí, reconociendo la propia vida del otro polo, con sus leyes y sus tiempos.

Cuando ambos antagonistas son interiores no existe ese destiempo y el aprendizaje es más simultáneo. Por esta razón el desacuerdo interior es el vínculo preferencial para aprender a transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve.

INDAGACIÓN PERSONAL

Le propongo ahora al lector que para aprovechar mejor esta lectura trate de evocar alguna escena reciente y significativa en la que sintió intenso enojo. Trate de recordar quiénes eran los protagonistas, cuál era el tema que motivó el enojo, y especialmente cuál fue su reacción. Es decir, de qué modo expresó su enojo. Utilizando el parámetro de los cuatro componentes, le propongo que observe cuáles estuvieron presentes: a) si hubo reacción de descarga, b) si dio a conocer lo que sentía ante lo que le hicieron, c) si formuló alguna propuesta para resolver la situación, y d) si intentó castigar al otro por lo que le hizo.

La experiencia clínica muestra que en la expresión del enojo, la mayoría de las personas sólo ponen en juego las acciones por las que intentan castigar al otro, bien con insultos, reproches o descalificaciones. Sea cual fuere su caso en el ejemplo que ha evocado, trate de imaginar que vuelve a esa escena y observe cómo sería para usted expresar su enojo incluyendo los tres componentes funcionales de este análisis. Considérelolo simplemente como un ensayo y observe cómo se siente al expresar su enojo de ese modo. Si le resulta satisfactorio, trate de extenderlo a otras escenas de enojo hasta que lo incorpore como algo habitual. Recuerde que si usted está introduciendo cambios en su manera de reaccionar, dichos cambios requerirán cierto tiempo para consolidarse. Durante la transición, en la medida en que usted haya captado cuál es la función esencial del enojo y cuál es el camino que mejor la cumple, desde esa comprensión podrá reconocer mejor sus errores habituales. Podrá reconocerlos como la manifestación de una cierta inercia y por lo tanto no necesitará actuarlos. Los contemplará como se observa a un vehículo que está lanzado a alta velocidad y que necesita su tiempo para girar.

Creo que la tarea vale la pena, porque cuando una persona ha aprendido a utilizar la energía del enojo para darle más determinación al intento de resolver el desacuerdo que enoja, y eso se logra con el mínimo daño de todos los protagonistas, en la vida de esa persona ha cesado la guerra inútil.

Material Extraído de:

Levy, Norberto.

“La Sabiduría de las Emociones”; Capítulo 2.

Editorial Debolsillo.

Buenos, Aires, Argentina, 2010.