Programa "Cuidarnos para Cuidar"

Recursero:

15° Ficha: *El Enojo y la Ira como señal*

Me gustaría comenzar esta ficha expresando que, en estos momentos, nos encontramos con la posibilidad de volver habitar espacios públicos, institucionales, laborales, escolares, deportivos, etc. en donde se empieza a dar el encuentro con los otros. Y este retorno, este encuentro, puede ser desde el enojo o desde nuestros sueños y deseos.

Es un momento, en donde nos invitamos a tenernos paciencia: en primer lugar con nosotros mismos y luego con el mundo que nos rodea.

Cuando nos invade la ansiedad y/o la frustración[1], podemos llegar a poner en *el afuera,* aquello que nos pone ansiosos o nos angustia. Este mecanismo de defensa que se llama *Proyección*[2], puede hacer que -frente a ciertas frustraciones personales- se busque un lugar en *el afuera* para poder canalizarlas. Hay que estar atentos a cómo manejamos esa frustración (por la pandemia, por lo perdido, por la marca que ha dejado de alguna u otra medida en cada uno de nosotros, etc.), ya que esta puede tener salidas saludables o patológicas.

Cuando alguien está frustrado -está desilusionado por el incumplimiento de un deseo o necesidad- y no puede manejar la frustración, puede surgir un monto de ansiedad que puede llegar a encontrar tres posibilidades de descarga, que tienen que ver con la destrucción:

1) Destruye afuera: agresividad. 2) Destruye adentro: angustia. 3) ambas cosas.

Cuáles son las causas de la ira:

1) La identificación inconsciente con el personaje, con la máscara que utilizamos para compensar un profundo dolor. Por ejemplo: el dolor de no ser suficientemente perfectos (una herida de insuficiencia, de imperfección, nada es suficientemente perfecto). La auto-exigencia y el perfeccionismo pueden ser una de las causas de la ira, entre otras.

Todos tenemos derecho a equivocarnos, si hoy no nos salió algo, o no pudimos con determinada situación, mañana lo volvemos a intentar.

[1] La frustración es una **emoción o sentimiento** que podemos reconocer cuando sucede algo que no se espera, o se espera (expectativa) algo que no sucede. Del latín "*frustari*", que significa engañar o cometer errores, originario de "*frusta*", que significa error o un **acto hecho** en vano. También se asocia con "*fraus*" que tiene una sensación de mentira. El grado de intensidad de este sentimiento va a variar de acuerdo con la expectativa que se cree en relación con el objetivo a alcanzar, es decir, cuanto mayor sea la esperanza de que se logre algo, mayor será la decepción si el hecho no se logra.

[2] En el psicoanálisis freudiano se entiende por proyección al mecanismo de defensa en el que impulsos, sentimientos y deseos propios se atribuyen a otro objeto (persona, fenómeno o cosa externa).

2) Las creencias o mandatos también pueden influir en mis enojos: “yo debería de ser de tal manera”, o “de tal otra“, etc.
3) ¿Qué hay detrás de la ira? Rigidez, intolerancia, juicio, moral, incapacidad de aceptar, miedo.
4) Juzgo a las personas porque no hacen las cosas como *yo* pienso que hay que hacerlas, entonces creo que *mí* forma, es la forma de concebir la vida.
5) Todo esto nos lleva al afán de querer cambiar la realidad para que sea, como la considero que ha de ser en cada momento, entonces-sino se da esa manera-me enojo. Cuanto más imperfecto me siento por dentro, cuanto más grande es mi dolor, mayor es la necesidad de reformar en el afuera. Creemos que cuando todo eso cambie: los otros, las cosas, etc., ahí sentiremos paz. Se está poniendo el foco en el lugar equivocado: en el afuera en vez de colocarlo en el adentro.

¿Qué consecuencias tiene la ira?

Cada vez que nos enojamos, cada vez que sentimos ira, esta es una señal, un aviso de que hay un dolor en nuestro interior:

“La ira: un ácido que puede hacer más daño al recipiente en el que se almacena, que en cualquier cosa sobre la que se vierte” Seneca

¿Cómo gestionar la ira?

1) Reconocer la ira, el enojo como una emoción más, como la tristeza, la alegría, la duda, etc. Hay enojo en mí, más allá de lo que pasa afuera, siento ira en mi interior. La ira y el enojo no están afuera, están dentro nuestro, y esto nos invita a asumir nuestra propia responsabilidad[3]. Cuando vamos por el camino de la responsabilidad (no el de la culpa), obtenemos nuestra capacidad de responder frente a lo que nos pasa.
2) Nadie puede hacernos “enojar” sin nuestro consentimiento, tenemos la libertad para elegir, podemos decidir cómo responder o no responder o qué pensamientos utilizar (diálogo interno, voz interior) frente a determinadas situaciones:

“Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa: la libertad de elegir cómo responder a esas circunstancias”. Viktor Frankl

3) La ira también puede aparecer en una de las etapas del duelo. Según el trabajo de Kübler-Ross[4], ella señala las diferentes etapas del duelo[5]: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. En ocasiones, la impotencia de no poder cambiar lo ocurrido lleva a la persona- en esta etapa del duelo- a trasladar (proyectar) su frustración en el afuera.

Si llega a manifestar un cambio significativo en relación a su forma de actuar anterior a esta situación, si el malestar o el stress le impiden realizar las tareas habituales, si pierde la

[3] Responsabilidad: habilidad de responder
[4] Elisabeth Kübler-Ross fue una psiquiatra suizo-estadounidense, pionera en los estudios cercanos a la muerte y autora del libro más vendido a nivel internacional, On Death and Dying, donde discutió por primera vez su teoría de las cinco etapas del duelo.
[5] Este tema se abordará con profundidad en próximas fichas.

capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera; no dude en buscar el apoyo de un profesional de salud mental.

- Es un momento en donde nos invitamos a tenernos paciencia: en primer lugar con nosotros mismos y luego con el mundo que nos rodea.

Programa Cuidarnos para Cuidar