

El enojo y su expresión

Sus efectos perjudiciales sobre la salud y las relaciones interpersonales

Al igual que otras emociones, el enojo o la ira constituyen una manera habitual y sana de reaccionar ante una variada gama de situaciones con las cuales las personas nos vemos enfrentadas cotidianamente.

En efecto, el enojo adecuado nos ayuda a resolver un desacuerdo, reclamar nuestros derechos o simplemente marcar límites. No obstante, en algunos casos, la ira se convierte en un problema que deriva en serias consecuencias para la salud y la calidad de vida en general.

Discutimos a continuación las diferencias entre la ira saludable y la problemática, clarificando algunos aspectos de sus procesos psicológicos y señalando algunos procedimientos cognitivos para su abordaje terapéutico.

Si bien no existen criterios tajantes y unívocos para diferenciar el enojo saludable del patológico, hay en la literatura científica actual un consenso acerca de que el grado y las consecuencias de la ira revisten especial importancia. De este modo, será patológico cuando sea experimentado en montos elevados y/o cuando acarree consecuencias negativas importantes. Veamos más detalladamente cada uno de estos aspectos.

Desde un punto de vista psicológico, estimamos el nivel de enojo sobre la base de su frecuencia, su intensidad y su duración. De este modo, el sentimiento será patológico cuando se presente mucha veces en un período determinado

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

(frecuencia), se experimente subjetivamente con demasiada fuerza (intensidad) y se prolongue por largos períodos (duración). Contrariamente, el sentimiento de enojo poco frecuente, leve y de corta duración será probablemente más adaptativo. La evaluación de las consecuencias del enojo abre varias vertientes de discusión. Entre ellas, sobresale el análisis de su expresión.

En este sentido, se han distinguido al menos tres grandes formas en que la ira puede ser manifestada, cada una de ellas con un impacto diferencial sobre la salud y bienestar de la persona.

Primero, el enojo puede ser **suprimido**, vale decir, la persona puede rumiar sobre la provocación del enojo, proferir internamente insultos o maldiciones, mas no expresar abiertamente ningún malestar. Esta modalidad, identificada comúnmente con el “explotar hacia adentro” se ha revelado sumamente dañina para la salud física, acarreando problemas cardiovasculares, gastrointestinales o inmunitarios, por sólo mencionar los más comunes.

Segundo, el enojo puede **expresarse explosivamente**, con insultos, gritos e incluso, agresiones físicas. Aunque en menor medida que la supresión, la manifestación explosiva también se asocia con problemas de salud física. No obstante, sus consecuencias se traducen más visiblemente en problemas interpersonales que dificultan el adecuado desarrollo social de la persona. Muy típicamente, la persona con un estilo explosivo de enojo halla dificultades para relacionarse con compañeros de trabajo o estudio; ni que hablar de los problemas de pareja, donde el impacto puede alcanzar escenarios tan graves como la separación.

Finalmente, el enojo puede **expresarse de manera asertiva**, vale decir, con verbalizaciones, gestos, tonos de voz y, en general, comportamientos que marquen claramente la molestia de la persona pero de manera socialmente aceptable. La

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

asertividad constituye la forma adecuada de expresión del enojo pues representa un impacto negativo menor sobre la salud y sobre las relaciones interpersonales. Más aún, la manifestación asertiva de la ira puede ayudar a mejorar la calidad de los vínculos al ser una vía de resolución de conflictos.

Ahora bien, más allá de lo saludable del enojo y sus consecuencias, ¿por qué nos enojamos? Esta pregunta, que apunta al corazón del enojo como tema y problema de la psicología, requeriría largas páginas para ser respondida. Nosotros sólo nos referiremos brevemente a una de las aristas importantes en su etiología: la valoración cognitiva.

Independientemente de la provocación más o menos específica que reciba la persona, la ira se halla signada cognitivamente por el significado de daño e injusticia, especialmente perpetrado por alguien de manera intencional. En pocas palabras, la persona enojada tenderá a presentar en el foco de su conciencia pensamientos automáticos que conlleven las ideas de que está siendo perjudicada injusta e intencionalmente, tal como “me lo hace a propósito”, “es impuntual y no le importa”, “sabe que me molesta e igual llega tarde” o el característico “es injusto”, frase tan frecuentemente proferida en los estados de enojo.

La reestructuración cognitiva, apuntalada en la discusión y cambio de los pensamientos automáticos, constituye una potente herramienta para ayudar a los pacientes a manejar la ira patológica.

Técnicas de modificación de pensamientos automáticos para el manejo del enojo:

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

- **PRACTICAR LA EMPATÍA:** Consiste simplemente en aprender a ponerse en la situación del otro. Es importante poder explicar el comportamiento de la persona desde su punto de vista y no sólo desde el nuestro.
 - Pensamientos automáticos: “me tiene harta con su impuntualidad, no piensa en mí”, “debería haberme llamado”.
 - Pensamientos alternativos: “tal vez le cueste organizarse entre el trabajo y el estudio, está con muchas actividades”, “pueden haber imprevistos, quizá tuvo una complicación”.
- **MODIFICAR EL PENSAMIENTO DICOTÓMICO Y LAS EXAGERACIONES:** muy habitualmente, la persona irascible califica el comportamiento ajeno en términos extremos de blanco/negro. Por lo tanto, resulta aconsejable que aprenda a ver matices intermedios en las situaciones interpersonales, esto significa interpretar las cosas no sólo como todo o nada.
 - Pensamiento automático: “siempre hace lo mismo”
 - Pensamiento alternativo: “llegó tarde hoy; de hecho últimamente viene llegado puntual; no siempre llega tarde”.
- **EVITAR LAS ETIQUETAS Y LOS JUICIOS:** El pensamiento dicotómico tiende a juzgar y etiquetar a los demás; se confunde conducta con personalidad: “las personas se equivocan, porque son así, tienen un defecto en su personalidad”. A los fines de reducir el enojo, conviene evaluar la conducta del otro, no la personalidad del otro.
 - Pensamientos automáticos: “es desconsiderado conmigo”; “es desordenado”; “debería hacer tratamiento y cambiar su personalidad”; “no es normal”.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

- Pensamientos alternativos: “no me gustan sus llegadas tarde; de todos modos es una buena persona en muchos aspectos”.
- **CUESTIONAR LA “INTENCIONALIDAD” DEL OTRO:** las personas con ira patológica tienden a creer que los demás se comportan “a propósito”, se sienten entonces víctimas del comportamiento ajeno. Fomentamos en este caso que el paciente elabore otro tipo de explicaciones.
 - Pensamientos automáticos: “me lo hace a propósito, él sabe que a mí me molesta esto”; “llega tarde para provocarme”.
 - Pensamientos alternativos: “está llegando tarde, pero no es personal”; “es impuntual con muchas personas, no sólo conmigo, no lo hace para provocarme”.

Como puede observarse, las técnicas cognitivas tienen como objeto la reformulación de los pensamientos automáticos “irascibles”. No implican en absoluto adoptar una postura sumisa o callar los desacuerdos, sino que apuntan a mejorar el manejo del enojo. Ello aumenta la salud, la calidad de vida y el bienestar general. Por supuesto, también colabora para que una diferencia o discusión no derive en peleas o rupturas.

En este sentido, la modificación de la forma de pensar puede conducir finalmente a una mejora en la calidad de las relaciones interpersonales.