

“¡ME SACAS DE QUICIO, HIJO!”

Cómo manejar nuestro enojo

Mientras un adolescente vocifera furioso en la entrada del supermercado, el padre dice en voz baja: “Tranquilo, Pedro, tranquilo... No te alteres, Pedro, sereno... Todo está bien, Pedro, no grites...” Una señora lo observa con interés y cuando se lo vuelve a encontrar en el cajero le dice: “Lo felicito, es admirable la paciencia que le tiene a su hijo Pedro.” El padre le contesta: “No señora, yo soy Pedro.”¹

El manejo del enojo es tan importante que merece un capítulo completo. Todos nos enojamos, pero cuando vivimos con un adolescente a veces parece como si estuviera minada nuestra casa y en cualquier momento hay el peligro de que esos explosivos detonen. Es decir, un comentario que puede parecer inofensivo, corre el riesgo de prender la mecha que inicie una discusión y termine en pleito. Un gesto del adolescente puede causarnos irritación y acabar en regaños y gritos. Así que es de gran ayuda comprender qué pasa cuando nos enojamos y qué podemos hacer para aprender a expresarlo adecuadamente. Entonces, más de la mitad de las batallas estarán ganadas, porque podremos ahorrarnos muchos conflictos y riñas. Recuerden que se necesitan dos para pelear. Si dejamos de convertirnos en el contrincante, no habrá posibilidad de contienda.

¹ Adaptado de Bob Phillips, *The Best Ever Book of Good Clean Jokes*, Galahad Books, Nueva Jersey, 1998, p. 167.

Así que los invito a explorar el mundo de las emociones, en especial del enojo, a través de autorreflexión.

El enojo como emoción humana

El enojo es una emoción humana que todos sentimos, aunque algunos con mayor frecuencia o mayor intensidad. La meta no es dejar de enojarnos, sino reconocer nuestro enojo y desarrollar la habilidad para expresarlo de manera consciente.

El enojo es una reacción defensiva ante sentimientos como el rechazo, la traición, la injusticia, la decepción, la envidia, la vergüenza, la humillación, el abandono, los celos, el miedo.

Todos estos sentimientos son incómodos y dolorosos, porque nos hacen sentir vulnerables, impotentes y fuera de control. El enojo entonces se convierte en una reacción defensiva que momentáneamente parece darnos lo que necesitamos: fuerza, poder, dominio. Pero el enojo, por fuerte que sea, no solo no elimina los sentimientos que lo provocaron, sino que una vez que desaparece, si hemos lastimado o herido a otros con nuestro arranque o insultos, nos sentimos aun peor.

El enojo también es una reacción defensiva ante sensaciones como el dolor físico, el cansancio y el estrés. Y en épocas como las actuales, en las que hay un incremento notable de estrés en nuestras vidas, hay también un aumento importante de enojo. Vivimos en muchos momentos en una sociedad enojada y en un mundo enojado. Basta con observar los conflictos internacionales, las guerras y los atentados terroristas. ¿Qué son sino enojo y venganza a nivel masivo?

Pero revisemos lo que pasa en el hogar. ¿Qué nos sucede con ciertos incidentes que en otros tiempos hubieran carecido de importancia?

Un automóvil toma mi lugar en el estacionamiento y me obliga a estacionarme 10 metros más lejos de la entrada. Esto me enoja.

Hay una fila de cuatro personas para depositar en el banco. La persona frente a mí tarda más de lo que yo esperaba para hacer su transacción. Esto me enoja.

Tener que esperar unos minutos o vernos obligados a caminar un poco más serían incidentes insignificantes si no estuviéramos estresados. Pero reaccionamos con irritación, molestia o enojo por la tensión acumulada que nos produce el estrés. Cuando estamos estresados, cualquier suceso se convierte en un pretexto para activar nuestro enojo.

Al enojarnos descargamos energía y liberamos momentáneamente nuestra tensión. Pero la mala noticia es que esa tensión regresa, pues el enojo solo crea más enojo si no atendemos sus causas. El enojo tapa los sentimientos que lo provocaron, que son el resultado muchas veces de necesidades y deseos insatisfechos que hay que tomar en cuenta. Si no escuchamos a nuestro enojo, este puede irse peligrosamente acumulando y terminar afectando nuestras relaciones, al dañar a las personas que más queremos. Al enojo hay que atraparlo cuando es bebé, si no se convierte en un gigante que nos puede aplastar.

Imaginemos que ha sido enviado un cartero a entregarnos un importante documento. Su cometido es no regresar sin entregárnoslo. Así que se acerca a la puerta y toca. Yo me asomo por la cocina, y como creo que me trae malas noticias, decido no abrir. Entonces él se acerca a la ventana y me hace señas, pero yo finjo no verlo y me retiro a la terraza. El cartero se salta la barda y empieza a dar de gritos. Los vecinos se asoman alarmados pero yo me oculto en mi recámara y cierro las cortinas. Ahora el cartero está dando de alaridos y ha empezado a aventar piedras a mi ventana. El vecindario completo está frente a la casa observando lo que pasa, pero yo me pongo tapones en las orejas para no escuchar.

El enojo es como un cartero que nos trae un mensaje. Si no lo escuchamos seguirá insistiendo, y cada vez se tornará más insistente y agresivo, y no nos dejará en paz hasta que le hagamos caso. Por lo tanto, ¿por qué mejor no recibirlo por la puerta principal y escuchar de una vez por todas lo que nos tiene que decir? Su mensaje puede ser desagradable, pero si lo tomo en cuenta, será posible buscarle solución y continuar con mi vida.

¿Podemos controlar todo lo que nos molesta?

En nuestra vida diaria hay muchas situaciones que detonan nuestro enojo.

Sabrina acaba de llegar del hospital después de pasar toda la tarde atendiendo a su madre que sufrió una embolia. Se siente triste y agotada cuando su hija Melanie se acerca. “Te he estado esperando. ¿Te acuerdas que quedaste en ayudarme con mi proyecto de la escuela? Lo tengo que entregar el viernes.” “Está bien, te ayudo mañana, ahora estoy cansada y ya es muy tarde”, contesta la madre. “No, quiero acabarlo hoy porque quedé de ir al cine mañana con mis amigos”, replica la hija.

La madre se retira a su cuarto pero Melanie sigue insistiendo: “Tú prometiste. ¡Nunca tienes tiempo para mí! Si no lo termino hoy...” La madre explota: “¡Déjame en paz, por Dios! ¿Me oyes? ¡No te voy a ayudar, ni hoy, ni mañana!”

Tenemos que aceptar que no podemos eliminar las situaciones que nos disgustan. Que aunque logremos cambiar algunas, siempre aparecerán otras. Sin embargo, aunque entendamos que no podemos controlar ni a las personas ni las circunstancias que nos rodean, es ahí donde la mayoría de nosotros ponemos nuestra atención. Pensamos: “Si solo lográramos que la pareja y los hijos hicieran y fueran como queremos, ¡qué felices seríamos!”

“No me gusta esa blusa que te pusiste, Andrea, está muy escotada. Cámbiatela o no sales con nosotros”, le dice el padre. Cuando

se suben al automóvil, el padre, molesto nuevamente, la corrige: “No mastiques chicle de esa manera, es vulgar. Escúpelo.” Mientras avienta el chicle por la ventana, Andrea aprovecha para decirle a su hermano en voz baja: “Nada de lo que hago le parece. Por eso odio salir con él.”

No es humanamente posible eliminar todas las cosas que nos incomodan. Tratar de hacerlo solo nos deja más frustrados y enojados, y terminamos alejando de nosotros a las personas que más queremos.

Muchas veces insistimos en cambiar a los hijos adolescentes para que sean como nosotros deseamos, y creemos que con ello se acabarán nuestros problemas y viviremos todos felices para siempre. ¡Si solo nos hicieran caso!

“Si solo Rodrigo levantara sus cosas y fuera más limpio, yo no tendría ninguna queja.”

“Si solo Andrea llegara a la hora que me dice y estudiara como debiera, no estaría enojada y pendiente de ella todo el tiempo.”

“Si solo Eligio no anduviera vestido como pordiosero, no tendría que pelear con él todos los días.”

Cuando pensamos así, caemos en culpar. Culpamos a los demás por nuestra infelicidad, nuestros problemas y nuestras preocupaciones. Cuando los culpamos nos convertimos en víctimas incapaces de cambiar nuestra situación y nos volvemos dependientes.

“No he dormido de preocupación, hijo, desde que me dijiste que querías dejar de estudiar. Si tu padre se entera, ¿te imaginas lo que ocurrirá?” El hijo mira a la madre desinteresado: “No, no tengo idea. Pero ya no me acuerdo, ¿cuándo te dije que ya no quería estudiar?”

Lo que sí podemos cambiar

Si no nos es posible transformar ni eliminar las situaciones provocadoras a las que nos enfrentamos, ¿qué hacer para sentirnos mejor? La única elección que tenemos es en relación con nuestra persona. Buscamos en el exterior la causa de nuestra molestia, cuando en realidad es lo que pensamos y sentimos acerca de lo que nos pasa lo que determina el grado, la forma y la duración de nuestro enojo.

Tenemos que poner nuestra atención en lo que nos ocurre internamente cuando nos enfrentamos a estas situaciones y saber que lo único que nos es posible controlar es la manera en la cual respondemos ante ellas. Y para cambiar la forma en la que respondemos, necesitamos disminuir nuestro estrés, atender nuestro dolor y modificar nuestras suposiciones, interpretaciones y juicios.

En la vida, lo importante no es lo que nos sucede, sino lo que hacemos con aquello que nos sucede.

Revisemos entonces lo que sí podemos cambiar, empezando por nuestro estrés físico.

Podemos disminuir nuestro estrés

Como les mencioné en el capítulo anterior, el estrés nos vuelve egocéntricos, incapaces de responder adecuadamente ante las necesidades de nuestros hijos. El estrés nos cansa y nos puede agotar al grado de convertirnos en personas fastidiosas, irritables y frustradas. Todo nos molesta y nos cae mal. Todo nos impacienta y perdemos nuestro sentido del humor.

Tómense un momento para revisar las siguientes preguntas.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Me quejo frecuentemente de sentirme abrumada por tener demasiado que hacer?

2. ¿Mis hijos y amistades me dicen que siempre estoy de mal humor o enojada? ¿Me irrito por cosas pequeñas?
3. ¿Me siento cansada de todo y de todos?
4. ¿Siento mi cuerpo tenso, me duele la espalda, el cuello?
5. ¿Tengo dolores musculares que trato de ignorar? ¿Tengo dificultades para dormir?
6. ¿Tengo problemas para poner atención, para escuchar a otros? ¿Estoy presente en cuerpo pero ausente en pensamiento?
7. ¿Estoy comiendo de más o olvido comer? ¿La comida se me atora o no tiene sabor? ¿Como muy rápido, con ansiedad?
8. ¿Nunca tengo tiempo para mí?
9. ¿Mi apariencia personal está descuidada?
10. ¿Nunca tengo tiempo para divertirme?

Si contestaron sí a cualquiera de las preguntas anteriores, hay soluciones.

Ayudas positivas para liberar el estrés

Descansen, tomen una siesta

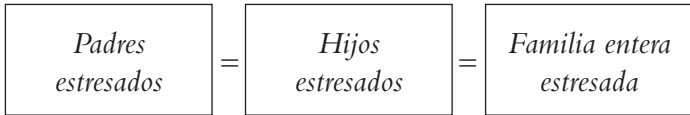
Si la siesta fuera obligatoria en el mundo entero, otro mundo tendríamos. Cuando nos permitimos hacer un alto en el día, nos recuperamos y con ello mejora nuestro estado de ánimo.

Cuando digo “dormir una siesta”, no me refiero a que tomen varias horas para descansar; pueden ser solamente 15 o 20 minutos en que se sienten, cierran los ojos y se relajen, antes de continuar con su trabajo.

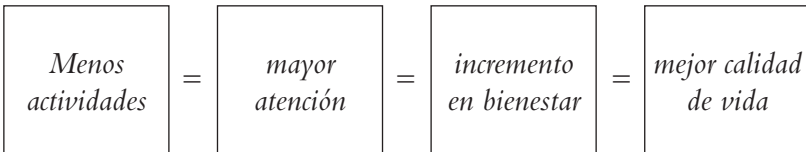
Hagan menos actividades

Recorten el número de actividades que realizan. La prisa y la presión de tener que realizar todo nos estresa muchísimo. Aunque nos vendan la idea de que se nos va a acabar el tiempo, la verdad es que no tiene sentido hacer más, si el precio es nuestro bienestar. Si son padres de niños pequeños ya tienen trabajo de

tiempo completo. Recuerden que el estrés se contagia: cuando los padres están estresados abandonan emocionalmente a los hijos, y estos, a su vez, se estresan. Por eso:



En cambio:



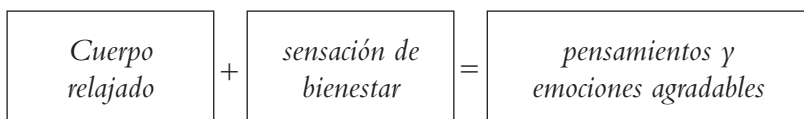
Organícense

Algunas personas son naturalmente ordenadas y organizadas, mientras otras están lejos de serlo. Si este es su caso, no lo utilicen como pretexto, pues todos pueden aprender y mejorar. Hagan un esfuerzo y planeen, porque el resultado será una mejor calidad de vida. El tiempo que invertimos en organizarnos nos libera de contratiempos y nos permite estar más relajados.

Hagan ejercicio

Muchas personas cuando están estresadas se quejan de cansancio y dejan de hacer ejercicio. Sin embargo, el ejercicio nos ayuda a liberar las tensiones musculares del estrés y en especial el enojo; por eso, después de hacer ejercicio, nos sentimos revitalizados y con bienestar. Sentimos una fatiga agradable que nos relaja y nos permite dormir mejor.

Por eso es tan importante que el adolescente practique algún deporte o haga ejercicio y de esa manera canalice su energía. Pero cuiden de no hacer ejercicio hasta el punto de extenuarse.



Cuiden su alimentación

Cuando nos estresamos comemos de más, olvidamos comer o comemos chatarra. Entre más estrés acumulemos, más pendientes debemos estar de mantener nuestros cuerpos bien alimentados para tener la energía necesaria para responder ante la presión. Pues si no nos alimentamos adecuadamente y estamos estresados, bajan nuestras defensas y corremos el riesgo de enfermarnos.

Un adolescente en época de exámenes se estresa y necesita estar bien comido para rendir. Desgraciadamente solo podemos sugerir que se alimente lo mejor posible, pues no está dentro de nuestras posibilidades obligarlo. Sugieran y traten de no sermonear, pues lo único que obtendrán será el resultado contrario: se rebelará y comerá exactamente lo que no debe. Lo mejor que podemos hacer es enseñar con el ejemplo.

Eliminen ruidos innecesarios

No nos damos cuenta de hasta qué grado el ruido estresa, ni de lo ruidosos que son nuestros ambientes. Pero la sobreestimulación pone una carga adicional en nuestro sistema nervioso.

¡Diviértanse!

Si su pareja o sus hijos se quejan de que son aburridos, pregúntense por qué. Trabajar es importante pero si es lo único que hacemos perderemos la capacidad para disfrutar y gozar, y esto nos apartará de los demás, especialmente de la familia.

Propónganse hacer todos los días algo que disfruten: leer un libro, tomar un café con una amiga, ver una película en la televisión. Para hacerlo de una manera consciente, díganse: “Estoy eligiendo hacer algo que me hace sentir feliz”.

Y por lo menos una vez a la semana hagan algo que sea especialmente entretenido: ir al cine, a un concierto, salir a pasear o comer fuera. La única manera de seguir en contacto con la alegría de vivir es haciendo cosas que nos ponen contentos. Nadie es responsable de proporcionarnos estos momentos más que nosotros mismos. Ni podemos utilizar el pretexto de falta de dinero, porque hay muchos entretenimientos que no cuestan. Es su responsabilidad buscar y encontrar lo que les proporciona alegría, todos los días sin excepción.

Ayudas adicionales

- Clases de yoga, meditación, ejercicios de relajamiento o cursos para liberar el estrés
- Masajes y aromaterapia
- Música

El inseparable compañero de nuestro enojo: nuestros pensamientos

El enojo nunca viene solo, siempre está acompañado de un inseparable amigo: nuestros pensamientos. No hay uno sin el otro, pues aparecen tomados de la mano y ejercen un efecto mutuo. A veces aparece primero la emoción y después el pensamiento, otras veces es el pensamiento el que precede a la emoción, aunque estamos hablando de fracciones de segundo.

Estos pensamientos son voces que forman parte de nuestro diálogo interno, ese constante parloteo de nuestra mente que se da, estemos o no conscientes de ello. ¿Qué son esas voces que hablan en nosotros? Pues son nuestras opiniones, preferencias, críticas, expectativas, juicios, suposiciones, conclusiones y creencias en torno a nosotros mismos y todo lo que nos sucede. Estas creencias son simplemente pensamientos que repetimos una y otra vez, hasta que se convierten en actores principales de este

diálogo. Con estas palabras interpretamos todo lo que percibimos de nuestra realidad.

El villano: nuestros pensamientos detonadores

Cuando nos sentimos enojados con nuestro adolescente podemos reconocer la presencia de pensamientos detonadores, es decir, de pensamientos que son el cerillo que enciende mi enojo, que son la gota que derrama finalmente el vaso y nos hace responder con furia ante lo que han hecho. A veces pensamos que es el comportamiento de nuestros hijos lo que se convierte en esa última gota que colma el vaso, pero no es así. Son nuestros pensamientos en relación con su conducta lo que en al final hace que estallemos.

Veamos un ejemplo de estos pensamientos que disparan nuestro enojo en relación con nuestros adolescentes:

Situación provocadora

- Mi hija adolescente olvida recoger sus platos sucios después de comer.

Pensamiento detonador

- “Es una desconsiderada, lo hace a propósito para que yo se los recoja. Es una floja. Solo piensa en ella misma.”

Estos pensamientos por supuesto me enfurecen, y le pego un grito para que venga a ocuparse de sus cosas.

Pero imaginemos otro escenario: acabo de recibir una carta en que me confirman la reservación de los boletos del viaje en crucero que he soñado con hacer. Me siento feliz. Volteo y veo los platos sin lavar de mi hija, y meneando la cabeza pero aún sonriendo, pienso: “Ay, Sabrina, Sabrina, ¿cuándo vas a recordar lavar tus trastes después de comer?” Y, sin dejar de sonreír, empiezo a recogerlos.

La situación provocadora es la misma: la hija no ha cumplido con su responsabilidad, pero lo que cambian son mis pensamien-

tos. En el primer caso son detonadores, en el segundo no. Pero es mi estado de ánimo el que produce ese cambio.

Todo en la vida es cuestión de actitud. De nosotros depende encontrar algo positivo en cualquier situación. Por algo el dicho: “No hay mal que por bien no venga”.

Características de los pensamientos detonadores

¿Cómo podemos darnos cuenta cuando nuestros pensamientos son detonadores? Es muy sencillo, estos pensamientos tienen varias características, hay que escucharlos con cuidado para reconocerlos. Un pensamiento es detonador cuando nos convence de que el comportamiento del adolescente:

1. Es una afrenta personal
“La trae conmigo”.
2. Es una situación permanente
Ver a nuestros hijos mal vestidos, hablando con vulgaridades y como si nunca les hubiéramos enseñado buenos modales; puede parecer muy amenazante si pensamos que así se van a quedar para siempre.
3. No tiene solución
¿Y qué sucede si pensamos que no hay solución para esta situación? Cuando pienso: “Ya me cansé de tratar de que haga las cosas de otra manera. No tiene sentido seguir insistiendo, de todas formas no va a cambiar”, perdemos confianza en la posibilidad de que las cosas mejoren. En pocas palabras, “tiramos la toalla”.

En conclusión, si tomamos lo que hace nuestro hijo de manera personal y pensamos que la situación no va a cambiar y que no hay solución posible, podemos imaginarnos por qué nos puede resultar tan amenazante. Cuando nuestros pensamientos nos

convencen de que la circunstancia es así de grave, no debe sorprendernos que nos produzca enojo o rabia.

Revisemos otro ejemplo:

Situación provocadora

- La recámara de tu hija está tirada y sucia.

Pensamiento detonador

- “Siempre tiene su cuarto hecho un asco. Nunca va a aprender a ser ordenada. Me prometió que lo limpiaría, pero no le importó. Nunca puede darme gusto. Es inútil que siga yo tratando.”

Veamos por qué estos pensamientos son detonadores de nuestro enojo:

1. Es personal: “Me prometió pero no le importó, nunca puede darme gusto”.
2. Es permanente: “Nunca va a aprender a ser ordenada y limpia”.
3. No hay solución: “Es inútil que siga yo tratando”.

Los pensamientos liberadores

Pero es posible cambiar esos pensamientos detonantes por pensamientos liberadores, que me den alivio y, por lo tanto, no disparen mi enojo. Para ello necesitamos convencernos de que lo que hace el adolescente:

1. No es personal

La mayor parte de las cosas que hace un adolescente no están dirigidas a nosotros. Ellos viven un proceso de cambio e intentan integrarse a sus grupos de amigos. Nuestro adolescente no se viste de tal o cual manera para herirnos o avergonzarnos, sino porque quiere ser aceptado en su círculo

de compañeros. Entonces, repítanse una y otra vez, como si fuera un mantra:

Esto no es personal. Esto no es personal. Esto no es personal.

Cuando no tomamos su comportamiento de manera personal adquirimos una nueva perspectiva y podemos ser un poco más objetivos e imparciales.

2. Es transitorio

La adolescencia es una etapa de transición. No se van a quedar por siempre así. Por lo tanto, nos podemos relajar. Recuerden dos dichos: “No hay mal que dure cien años” y “Después de la tormenta viene la calma”.

Todo lo que aprendieron de niños en relación con buenos modales y cortesía, y que parecen haberlo olvidado, lo recuperarán al madurar.

3. Tiene solución

Todo en la vida tiene remedio. Todo. Cuando enfrenten una situación con sus hijos que les esté causando molestia, piensen en algo que los haga sentirse mejor. Recuerden que ustedes están tratando de ayudarse a sí mismos y que tal vez se trata de algo tan sencillo como poner su atención en el arreglo floral de la mesa en vez de ver cómo su hijo mastica chicle con la boca abierta. O recuerden que hace unos años, cuando aún era niño, era diferente y que, por lo tanto, puede volver a cambiar. Cuando las cosas tienen solución nos aligeramos y nos relajamos, pues vuelve a nosotros la esperanza y el optimismo.

Revisemos nuevamente las situaciones que tratamos anteriormente, pero ahora sustituyamos los pensamientos detonadores con pensamientos liberadores:

Situación provocadora

- Mi hija adolescente olvida recoger sus platos sucios después de comer.

Pensamiento liberador

- “Se distrajo y no recogió sus platos. Cuando era más pequeña siempre los recogía. La llamaré para que los recoja”.

Situación provocadora

- “Mi hijo adolescente arrastra los pies y mastica el chicle con la boca abierta. Me dice que se le olvidó su cuaderno en casa de su amigo y que si lo puedo llevar a recogerlo”.

Pensamiento liberador

- “No siempre se va a ver así; su cuerpo está cambiando. Voy a poner mi atención en otra cosa para que no me moleste. Lo llevaré cuando salga para ir al mercado”.

¿Sintieron alivio cuando leyeron estos pensamientos? Claro que sí. Lo que puede en un momento parecernos muy grave, en otro deja de tener importancia. Cuando vemos con cierta distancia lo que le ocurre a nuestros hijos, lo ponemos en perspectiva, con lo que reubicamos nuestras prioridades.

Mayra siempre había sido excelente estudiante, pero en este segundo año de secundaria sus calificaciones han bajado notablemente. Por más que trata, no logra interesarse en las materias; hay muchas otras cosas que reclaman su atención. Está interesada en Ernesto y le preocupa no ser correspondida. Pasa horas arreglándose para tratar de llamarle la atención, pero no está segura de gustarle. Sus padres están muy preocupados y han amenazado con castigarla, pero aunque Mayra quisiera darles gusto, se siente sumamente presionada. Entre más la regañan, peor parece irle en la escuela.

Los padres de Mayra tienen dos opciones: alimentar sus pensamientos detonadores o apoyarse en pensamientos liberadores.

Revisemos la primera:

Pensamientos detonadores

- “Mayra va a reprobar y nunca va a volver a ser una buena estudiante. Está arruinando todas sus oportunidades. No va a poder ir a una buena universidad”.

Pensamientos liberadores

- “Mayra siempre fue buena estudiante, pero está en un proceso de cambio y su prioridad en este momento son sus intereses sociales. Es muy importante que se sienta aceptada por sus compañeros. Aunque quiere darnos gusto, no puede con tanta presión. Está bien que pase de año escolar, aunque sea con bajas calificaciones. Es inteligente y confiamos en que volverá a interesarse nuevamente en sus estudios”.

¡Qué diferencia! Los padres ya pueden respirar. Comprenden lo que está pasando en la vida de Mayra y saben que las cosas volverán con el tiempo a la normalidad. En vez de presionarla tratan de ayudarla para que se sienta con más confianza y seguridad en sí misma, y al sentirse apoyada, Mayra se siente menos estresada. Poco a poco recupera su nivel académico.

Cuidado con los “siempre” y “nuncas”

Muchos padres se preocupan innecesariamente. Si solo se tomaran el tiempo para escuchar con detenimiento su diálogo interno, se darían cuenta de lo absurdo que es. A veces sus mensajes son fatalistas, y una manera de reconocerlos es estar alerta a los conocidos “siempre” y “nuncas”:

- “Siempre me contesta mal”
- “Nunca hace su tarea”
- “Siempre ignora a mis amistades”