

ASOCIACIÓN MEXICANA DE BIOÉTICA Y DERECHOS HUMANOS "NETEMACHILIPOAN"

# DIPLOMADO EN TANATOLOGIA

## TESINA DE TITULACIÓN

### EN EL CAMINO A LA RESOLUCIÓN DEL DUELO ESTA EL ENOJO

VIRGINIA BECERRA VAZQUEZ

JUNIO 2011

EL ENOJO ES UNA ENERGIA QUE NOS PUEDE SER UTIL PARA CRECER EMOCIONAL Y ESPIRITUALMENTE,  
CONVIERTIENDONOS EN RESILIENTES ANTE LA ADVERSIDAD.

## INTRODUCCION

"La vida es una escuela, LA PÉRDIDA es en muchos aspectos, la asignatura más importante del programa de estudios. La mayoría de nosotros nos resistimos y luchamos contra las pérdidas a lo largo de la vida. Las pérdidas que experimentamos pueden ser grandes o pequeñas, pueden ser permanentes como la muerte o temporales como cuando salimos de viaje y dejamos temporalmente a la familia". Dentro de las emociones que se manifiestan ante las pérdidas grandes o pequeñas, permanentes o temporales, reaccionamos de la siguiente manera, con negación, enojo, negociación, depresión y aceptación.

Tengo la inquietud de enfocarme hacia el enojo, que para mí es una energía que podemos encaminar positivamente, aprender y sacarle fruto. Mientras no descubramos cuál es el sentimiento que nos corroe, cada momento hará que estemos más enojados, que nuestro malestar lo encaucemos negativamente, que responsabilicemos a otras personas y desde luego que no estemos sanos física, emocional y espiritualmente.

Es una emoción universal, que todos hemos experimentado y con frecuencia nos ha llevado a un malestar, a veces de larga duración que nos hace sufrir física, emocional y espiritualmente, a tener desarmonía con las relaciones interpersonales y familiares por años.

Resulta que el enojo es la primera manifestación ante un evento molesto o doloroso, aparece espontáneamente y es lo que se muestra, pero puede ocultar como protección: emociones y sentimientos más profundos y dolorosos muy difíciles de reconocer. Es más fácil enojarse que tolerar el sentimiento de dolor o de soledad, de no ser reconocido o bien de ser excluido.

Mi propósito al realizar este trabajo es encontrar un camino sano, integrar las emociones como el enojo a la totalidad de nuestra vida con el fin de potenciar nuestro ser y sacarle todo el provecho posible para el bien propio y de la sociedad.

Sanar implica reconocer mi emoción, darle nombre, platicar con ella, preguntarle qué me quiere decir, hacerme responsable de mis sentimientos y emociones, perdonarme, perdonar y pedir perdón. En conclusión reconciliarme conmigo mismo, con la vida y entender que las pérdidas y el amor nos enseñan lo que es valioso y quiénes somos. Las relaciones nos recuerdan a nosotros mismos y nos proporcionan oportunidades maravillosas. El miedo, el enojo, la culpabilidad, la paciencia y el tiempo se convierten en nuestros mejores maestros.

Empezaré este trabajo con la definición del enojo, sus manifestaciones negativas y positivas, el reconocimiento de la emoción y la aceptación de la misma como el camino a través del cual se puede aprender y salir victorioso emocional y espiritualmente, a ser resiliente, sanando el pasado y perdonando, acciones que me llevarán a la resolución del duelo.

DIPLOMADO EN TANATOLOGIA

VIRGINIA BECERRA VÁZQUEZ

Y como el saber no cura ya que requerimos de acciones concretas para sanar, pongo ante el lector las propuestas de Gladys Brites y Ligia Almoño, autoras de "El Enojo" educando las emociones, de la Dra. Rosa Argentina Rivas Lacayo "Saber Crecer" resiliencia y espiritualidad, de la Dra. Elisabeth Lukas y Jean Monbourquette.



## DEFINICIÓN

El enojo tiene sinónimos, como el enfado que se manifiesta por el movimiento del ánimo, como resultado de algo que nos contraría o perjudica, nos dispone contra una persona o cosa, y nos causa molestia, pena o trabajo para resolver. Además se le llama ira, rabia, agresión y tiene mucho que ver con el estrés que se vive ante cierta situación, con la incapacidad para resolver problemas y con miedo; sin embargo siempre usaré el término enojo para no confundirnos.

El enojo es una emoción natural que se presenta en cada individuo, pero depende del carácter, del temperamento de cada ser y de su aprendizaje en la vida, su forma de responder.

Es el sentimiento que una persona experimenta cuando se siente contrariada o perjudicada por otra persona o por una cosa, como ante una falta de respeto, una desobediencia o un error, o bien ante la pérdida de un ser querido o de alguna cosa material.

El Talmud dice que el enojo, siendo poderoso y negativo, nos puede servir como nuestro maestro, nos puede enseñar quiénes somos realmente, qué es importante para nosotros y la manera de lidiar con la adversidad y la frustración. Podemos aprender del enojo, y en el proceso, manejarlo no sólo a él sino también a nosotros mismos.

"El enojo no cambia nada, no aclara, no resuelve, no propicia, no evita ningún hecho o circunstancia".

Manejo del enojo - "No dejes que el enojo te controle. Es posible expresar el enojo sin perder el control." "Uno tiene mayores probabilidades de perder la paciencia cuando está cansado o está sobrecargado de trabajo, de estrés".

Abuso de enojo - "Es fácil emplear el enojo incorrectamente y es importante estar pendiente de esta posibilidad porque nos puede llevar a acciones negativas".

Perjudicarnos emocional y físicamente - "A veces, en lugar de dirigir nuestro enojo a otra persona, lo dirigimos a nosotros mismos"

"El enojo puede dañar nuestras relaciones", porque tiene que ver con el miedo, ya que "el miedo lleva al enojo, el enojo al odio y el odio al sufrimiento.

El miedo es una emoción negativa ante lo desconocido, pero es más fácil reconocer que estamos enojados a descubrir que es miedo lo que sentimos pero éste puede representar inseguridad, poca estima, mientras que el enojo nos da valor, fortaleza, "seguridad" (nos protege).

Harrier Goldhor Lerner, en su *bets-seller: The dance of anger*, describe el enojo como "una señal que vale la pena escuchar", aclara que "puede indicar que nos han herido, que han violado nuestros derechos, que nuestros deseos y necesidades no se satisfacen correctamente, o simplemente que hay algo que anda mal... que una gran parte de nuestro ser, nuestras creencias,

*valores, deseos o ambiciones está comprometida en una relación". Sostiene que "así como el dolor físico nos obliga a quitar las manos del fuego, el dolor de la ira también preserva la integridad del yo. La ira puede incitarnos a decir "No" al modo como nos definen los demás, y "Sí" a los dictados de nuestro yo interior".*

#### PROBLEMAS

Los miedos no afrontados se convierten en enojo, sobre todo cuando no les prestamos atención, ni siquiera sabemos que los tenemos. Si no nos enfrentamos al enojo, éste se convertirá en rabia.

Estamos más acostumbrados a enfrentarnos a nuestros enojos que a nuestros miedos. Es más sencillo para nosotros enojarnos porque algo va mal que admitir que tenemos miedo, pero esa actitud no ayuda a resolver el verdadero problema. Incluso cuando nuestros miedos están justificados, pierden su justificación si manifestamos demasiado enojo.

El sentir enojo o ira es normal. La respuesta que le damos a este sentimiento es lo que marca la gran diferencia. El problema puede ser que cada vez que nos enojamos, nos dejamos llevar en automático por ese sentimiento y no seamos capaces de ver más allá, dándole poder a lo ocurrido en nuestro entorno. Muy a menudo el enojo se acompaña de pensamientos de venganza lo que nos puede llevar a humillar, lastimar, criticar, juzgar peyorativamente, ofender, fastidiar y hasta odiar a otras personas, sintiendo culpa por ello, o haciéndonos cada vez menos humanos e incapaces de convivir con el mundo, pues nos encasillamos en un caparazón blindado en donde no dejamos penetrar a nadie y nos empezamos a aislar de la realidad y vivimos en un infierno; como soy incapaz de manejar este sentimiento adecuadamente, puedo trasladarlo a mi casa, con mis hijos, mi esposa, mi esposo, mi madre; trasladarlo a mi trabajo o al medio ambiente que frecuento, causándome deterioro en todo mi entorno, provocando conflictos innecesarios, convirtiéndome en una persona antisocial.

"El enojo, enfado, ira, etc., es una emoción natural que, en su estado normal, solo debería durar entre unos segundos y unos minutos en exteriorizarse, si así fuera no habría problema. Las dificultades surgen cuando lo expresamos de una forma inadecuada y explotamos o bien lo reprimimos, en cuyo caso se acumula, con el resultado de que le achacamos a la situación más enfado del que merece o ninguno en absoluto"

El enojo reprimido no se evapora, sino que se convierte en una cuestión pendiente. Si no elaboramos esas pequeñas dosis de enojo, éste irá en aumento hasta que sale por algún lado que normalmente no es el adecuado.

Cuando acumulamos enojo, aunque la persona que nos ha herido quisiera asumir su responsabilidad, no le damos la oportunidad porque no es suficiente que se disculpe



sinceramente, y seguimos enojados, y esto puede salir una y otra vez de distintas e imprevisibles maneras y nunca a nuestro favor.

No es muy fácil identificar lo que nos sucede, no sabemos qué hacer, no nos preguntamos si es correcto, cuestionamos su validez, lo expresamos al destinatario equivocado y hacemos cualquier cosa menos experimentarlo, cuestionarlo y solucionarlo.

Y lo que en forma manifiesta se traduce en protesta, queja, requerimiento, reproche; es en realidad un clamor de amor, de reconocimiento, de que alguna necesidad no fue satisfecha.

El problema es que estamos dirigiendo nuestra energía hacia lo que nos molesta, acrecentando el poder del síntoma, sin tratar de averiguar qué puede significar. Nos enfocamos en el efecto y no en la causa. Desde luego esto no nos va a ayudar para resolver el dilema que tenemos y darnos cuenta de lo que está pasando. Tenemos que encontrar la salida para recuperar nuestra armonía física, emocional, espiritual y social.

El enojo es un dolor no solucionado, es una herida actual porque no se le ha dado atención. El enojo es, con frecuencia una herida que no ha sanado y que tiene que ver con una vieja historia.

#### BENEFICIOS

El enojo es una reacción normal que resulta útil en el momento y el lugar adecuado y en la proporción correcta. El enojo crea una reacción y nos ayuda a controlar el mundo que nos rodea. También nos permite establecer límites adecuados en nuestra vida. Siempre que no sea inadecuado, violento u ofensivo. El enojo puede construir una respuesta útil y sana.

El enojo es uno de los sistemas de alarma más importantes de nuestro cuerpo, y como tal no deberíamos reprimirlo de una forma automática. El enojo nos está indicando cuando nos están haciendo daño y nuestras necesidades no están siendo atendidas. El enojo puede constituir una reacción normal y saludable ante muchas situaciones. Puede además ser una señal de que no estamos siguiendo nuestros sistemas de creencias. Lo que causa problemas es lo que hacemos o dejamos de hacer con ese sentimiento. A menudo tenemos tanto miedo de nuestro enojo y lo negamos con tanta intensidad que dejamos de ser conscientes de su existencia y de ser sinceros con nosotros mismos.

El enojo no tiene por qué ser una bestia horrible que consuma nuestra vida. Es solo un sentimiento que no nos lleva a nada analizarlo en exceso o preguntarnos si es válido, correcto o está justificado, hacer esto sería como si nos preguntáramos si debemos tener sentimientos. El enojo es eso, un sentimiento que debemos experimentar, sin juzgarlo. Es un sentimiento como todos nuestros sentimientos, es una forma de comunicarnos un mensaje, a nosotros mismos.

Tenemos que aprender a escucharnos a ponernos en contacto con nosotros mismos, con nuestras emociones y nuestros sentimientos y como dice Ansel Grum "hablarles y preguntarles qué nos quieren decir".

Podemos entender que somos capaces de poner atención a las causas de nuestro sentir, responsabilizándonos de nuestra salud física, emocional y espiritual. Es decir tengo la habilidad de comprometerme en la solución de algo que me está sucediendo.

Valoración positiva del enojo, Gladys Brites y Ligia Almoño.

- ✓ A pesar de lo negativo, cuando lo expresamos, el enojo es, necesario y útil.
- ✓ Es un buen mensajero que, si sabemos escucharlo, nos avisa que tenemos una necesidad insatisfecha.
- ✓ Permite conectarnos con nuestro anhelo más profundo y poder concretarlo.
- ✓ Implica un reconocimiento del otro. Si estamos dispuestos a invertir tanta energía en esa persona o situación de enojo, es porque de alguna manera nos importa. Lo contrario del amor no es el odio, sino la indiferencia.
- ✓ Puede permitirnos cuidar o proteger las relaciones que nos interesa conservar.
- ✓ Es la fuerza necesaria para hacer valer nuestros derechos con convicción, dejando la posición de víctima.
- ✓ Nos suministra la energía física y psíquica para alcanzar objetivos, promover cambios, luchar por un fin noble, transformar los deseos y fantasías en conducta.
- ✓ Nos da empuje, iniciativa, espíritu emprendedor, audacia, autoafirmación, decisión.
- ✓ Aumenta nuestros recursos para resolver el problema que nos produjo enojo, sin quedar congelados en el trauma.
- ✓ Nos da firmeza para fijar límites, defendernos, protegernos de algo que no queremos y discriminar vínculos.
- ✓ Elimina los bloqueos que nos tienen cautivos en viejos hábitos.
- ✓ Nos agudiza el juicio crítico y la capacidad de cuestionar.

El tema del enojo y de los límites, está relacionado con la posibilidad de *delimitarnos* para no absorber emociones negativas ajenas y repropianos de lo que proyectamos en los demás. Descubrir los aspectos ocultos e integrarlos en nuestra totalidad nos centra.

La reconciliación con lo que somos, con nuestras raíces, de dónde venimos, constituyen la fuerza creadora de la propia estima y de las relaciones humanas sanas.



### MANIFESTACIONES

Cuando algo sucede con mi mente, mi cuerpo también lo manifiesta y lo que se manifiesta en mi cuerpo tiene que ver con lo que sucede en mi mente. Así que es importante darme cuenta de cuál es mi diálogo interno ante los problemas y el síntoma, es consecuencia de ellos.

Es sorprendente la capacidad que tiene el hombre de producir cambios a su entorno con tanta excelencia y para su beneficio.

Alguien dijo que somos el resultado de nuestros pensamientos dominantes. Quizás nuestros pensamientos sean derrotistas, negativos, lacerantes, egoístas, juiciosos o quizá sean constructivos, edificantes, motivadores, de aceptación, otros tal vez se inclinan más al enojo con ellos mismos y con los demás, otros a disminuirse y devaluarse.

El hombre ha dado pasos gigantes para mejorar su comunicación externa, ¿Por qué no dar pasos gigantes para mejorar la comunicación interna? Todavía hay muchas personas que no saben si pueden cambiar y cancelar esos pensamientos dominantes y nocivos que oscurecen su calidad de vida y entorpecen su fluir para que sus relaciones en casa, en la oficina y en la sociedad sean más afables y flexibles.

¿Cómo se hace esto? Es importante hacer una limpieza mental, dándonos cuenta de cuáles son nuestras palabras y nuestros pensamientos y cada vez que aparezcan esos pensamientos limitantes, negativos, destructivos desecharlos y cambiarlos por unos que nos den energía, que sean positivos, motivadores. Esto hay que hacerlo una y otra vez y pronto nuestra mente aprenderá cuáles son los pensamientos que queremos tener y comenzará a crear un programa que podrá funcionar automáticamente. Enseñando a nuestra mente una y otra vez lo que queremos, hasta producir una respuesta positiva sin esfuerzo y pensamientos constructivos automáticos.

Nunca es tarde para empezar a enseñarle a nuestra mente nuevos caminos de comunicación que sean en beneficio propio. En la medida en que se dé un desarrollo interno positivo con una comunicación de calidad, las relaciones, los negocios y el estar consigo mismo resultarán más agradables y menos estresantes.

### LENGUAJE CORPORAL

El lenguaje corporal, no muchas veces, sino todas las veces habla más fuerte que mil palabras. Es una de las formas de comunicación más eficaces y más contundentes que hay. El sistema físico (cuerpo), el sistema mental, el sistema emocional y el sistema espiritual están estrechamente unidos y se afectan continuamente. Si el sistema emocional está triste, el sistema mental lo piensa, el sistema físico lo demuestra y el sistema espiritual lo manifiesta. Lo demuestra al mundo exterior a través del cuerpo, su postura y su actitud. Casi siempre los ojos pierden un poco de brillo, hay poca energía, poco movimiento y seguramente el cuerpo estará levemente inclinado



hacia la derecha y la vista igualmente hacia abajo a la derecha. Esta es la lectura de alguien que está pasando por un momento triste o por una depresión. Es fácil detectarla.

En cambio una persona que tenga un caminar con entusiasmo, habla con energía y tiene la mirada al frente o un poco hacia arriba, es imposible que esté triste, deprimida o enojada. Esta persona está alegre, tiene motivación en su vida y no tiene tiempo para dejarse caer. La piel luce joven, le brillan los ojos y esa energía que irradia es contagiosa.

Si esa persona piensa en una ocasión, en la hubo mucho enojo y todavía hasta el día de hoy, el solo pensarlo provoca enojo, el solo pensarlo afectará el sistema físico, el sistema emocional y el sistema inmunitario. Pensar en ese mal rato hará que los músculos de la cara se tensen, la piel se hace más rígida y todo el cuerpo reluce dureza y enojo. Y todo empezó con un pensamiento que desencadena todos estos cambios. Pensamientos de enojo producirán actitudes de enojo sin tener que decir una palabra, esto se comprueba con solo observar. El cuerpo no miente porque es el reflejo fiel de la mente y las emociones. Si aprendemos a agudizar nuestra capacidad de observación podremos darnos cuenta dónde nos encontramos nosotros mismos. ¿Estamos tristes?, ¿enojados?, ¿cuál es nuestro diálogo interno? Conocer nuestros estados de ánimo nos da la oportunidad de aprovecharlos en nuestro beneficio, ¿vale la pena sentirme como me siento?

#### DECISIONES ASERTIVAS

Tomar decisiones es la manera en la cual nosotros alcanzamos nuestras metas o algo que queremos obtener para nuestro beneficio.

Antes que nada nosotros debemos tener un compromiso serio con lo que queremos lograr a través de un acto de voluntad y así llegar a la acción que es la señal de que se ha tomado ya una decisión.

Una decisión tomada seriamente, genera la energía que nos lleva a la acción para alcanzar nuestra meta. Hay que preguntarnos, ¿qué quiero realmente? Ya que el poder está supeditado al querer. Pensemos que muchas personas en este mundo desperdician su vida por no saber que quieren, y por su incapacidad para tomar decisiones.

Tomar una decisión verdaderamente, significa comprometerse a lograr un resultado y luego, apartarse de cualquier otra posibilidad. Hay que terminar con dudas y temores, y enfocarse solo en el resultado o meta que se persigue. Son las opciones que tenemos y tomamos y no las decisiones de nuestro medio ambiente lo que moldea nuestro destino.

Nuestra mejor decisión siempre será vivir la vida con excelencia. El genio de la física, Einstein, decía "es importante ser firmes y constantes en nuestras metas, pero flexibles en los medios para lograrlas".

Nos enfocaremos en tomar decisiones lo más asertivas posibles. Esto quiere decir que para tomar una decisión, debo pensar realmente qué es lo que quiero y para qué lo quiero, cuáles serían las ventajas y las desventajas. Analizar los recursos que necesito para lograrlo.

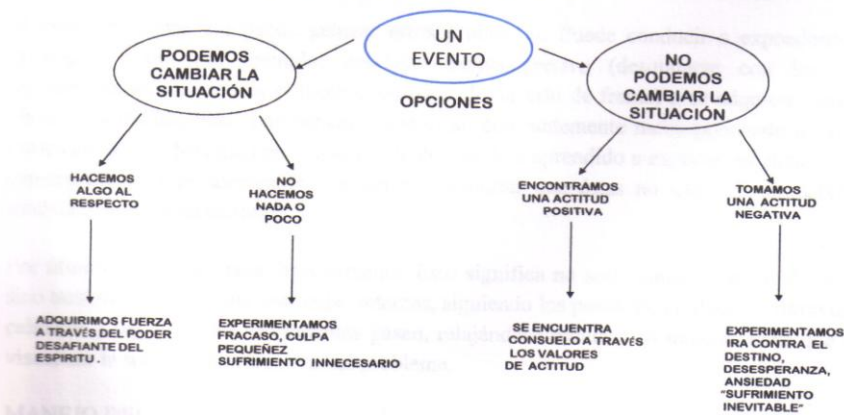
También voy a pensar en cómo me voy a sentir al lograrlo, visualizarme ya con mi objetivo, en el lugar, en el tiempo y con los recursos ya utilizados. ¿Esto es bueno para mí y para los que me rodean? ¿Qué emociones me proporciona el haberlo logrado? ¿Qué clase de sentimientos quiero experimentar?

Al tomar decisiones de esta manera, desplazando los hemisferios, nos daremos cuenta que es lo que tengo que modificar o agregar para que mi meta se dé de la mejor manera, ya que no sólo la analizamos sino que también la vivenciamos a futuro.

Nuestras decisiones determinan quiénes somos, por lo que antes de tomar una decisión hay que pensar sólo lo mejor, hacer sólo lo mejor, esperar sólo lo mejor y no sufrir por sufrir.

La doctora Elisabeth Lukas en su libro, "también tu sufrimiento tiene sentido", nos proporciona un esquema claro y sencillo que nos ayuda en la toma de decisiones:

### Acercamiento logoterapéutico del sufrimiento



Elisabeth Lukas

### CÓMO EXPRESAR EL ENOJO

Las personas utilizan una diversidad de procesos conscientes e inconscientes para lidiar con sus sentimientos de enojo. Las reacciones principales son identificar la moción, expresarla, reprimirla y calmarse.

Identifico mi emoción mediante el diálogo interno, aclaro, concilio, programo y proyecto los pasos siguientes.

Expresar los sentimientos de enojo con firmeza pero sin agresividad es la manera más sana. Para hacerlo, debemos aprender cómo dejar en claro cuáles son nuestras necesidades y cómo realizarlas sin lastimar a otros. Ser firme no significa ser prepotente ni exigente; significa respetarse a sí mismo y a los demás.

Otra manera de abordar esta reacción consiste en reprimir el enojo y después convertirlo o redirigirlo. Esto sucede cuando se contiene el enojo, se deja de pensar en ello y en cambio se concentra en hacer algo positivo como ejercicio físico, cortar el césped, gritar, bailar, etc. El objetivo es inhibir o reprimir el enojo y convertirlo en una conducta mucho más constructiva. El peligro en este tipo de respuesta es que no se permite exteriorizar el enojo, pudiendo quedarse en su fuero interno. El enojo que queda en su fuero interno puede causar hipertensión, presión arterial elevada o depresión.

El enojo no expresado puede generar otros problemas. Puede conducir a expresiones de ira patológica como por ejemplo, conducta pasiva-agresiva (desquitarse con las personas indirectamente, sin decirles el motivo, en lugar de hacerlo de frente) o se adquiere una actitud cínica y hostil duradera. Las personas que están constantemente menospreciando a los demás, criticando todo y haciendo comentarios cínicos, no han aprendido a expresar su enojo de manera constructiva. No es sorprendente entonces, encontrar que éstas no tienen la probabilidad de establecer relaciones exitosas.

Por último, puede calmarse interiormente. Esto significa no sólo controlar su conducta externa sino también controlar sus respuestas internas, siguiendo los pasos para reducir su ritmo cardíaco, calmarse y dejar que los sentimientos pasen, relajándose escuchando música suave que invite a visualizar la solución constructiva del problema.

### MANEJO DEL ENOJO

El objetivo del manejo del enojo es reducir los sentimientos emocionales y el despertar fisiológico que provoca. Si usted no puede deshacerse de las cosas o personas que le provocan enojo, ni evitarlas, ni tampoco cambiarlas, usted puede aprender a controlar sus reacciones.



### ¿ESTÁ DEMASIADO ENOJADO?

Hay pruebas psicológicas que miden la intensidad de los sentimientos de enojo, cuán propenso es al enojo y que tan bien puede manejarlo. Existen muchas posibilidades de que si tiene un problema con el enojo, usted ya lo sepa. Si siente que actúa de manera que parece fuera de control y que es alarmante, tal vez necesite ayuda para encontrar mejores maneras para lidiar con esta emoción.

### ¿POR QUÉ SE ENOJAN ALGUNAS PERSONAS MÁS QUE OTRAS?

Algunas personas realmente se exaltan más que otras enojándose con mayor facilidad y más intensamente que el promedio. También, hay quienes no demuestran su enojo gritando, pero son crónicamente irritables y malhumorados. Las personas que se enojan con facilidad no siempre insultan y lanzan cosas; a veces se retraen socialmente, se amargan o se enferman.

Las personas que se enojan con facilidad, por lo general, tienen lo que los psicólogos denominan baja tolerancia a la frustración, significa que sienten que no deberían estar sujetos a la frustración, irritación o a los inconvenientes. No pueden tomar las cosas con calma y se enfurecen, sobre todo si la situación parece de alguna manera injusta, por ejemplo, cuando se las corrige por un error de poca importancia.

¿Qué hace que estas personas sean así? Hay varios factores. Un factor puede ser de origen genético o fisiológico. Existen pruebas de que algunos niños nacen irritables, sensibles y que se enojan con facilidad, y estos signos están presentes desde una edad muy temprana. Otro factor puede estar asociado a la manera como se les enseña a lidiar con el enojo. El enojo se considera a menudo como algo negativo; a muchos nos enseñan que está bien expresar la ansiedad, la depresión y otras emociones pero que no está bien expresar el enojo. Como resultado, no aprendemos cómo manejarlo o canalizarlo constructivamente.

Las investigaciones también hallaron que los antecedentes familiares desempeñan un papel importante. Generalmente, las personas que se enojan con facilidad vienen de familias problemáticas, caóticas y sin capacidad para la comunicación emocional.

### ¿ES BUENO DAR RIENDA SUELTA A LA IRA?

Los psicólogos dicen ahora que este es un mito peligroso. Algunas personas usan esta teoría como una licencia para lastimar a otros. Las investigaciones han mostrado que darle rienda suelta realmente aumenta el enojo y la agresión y no ayuda en absoluto ni a usted (ni a la persona con la que usted está enojada) a resolver la situación.

Es mejor descubrir qué es lo que desencadena su enojo y luego desarrollar estrategias para evitar que esos factores desencadenadores le hagan perder el control.

Podemos aprender a ser más sinceros y a expresar nuestro enojo. Podemos aprender a vivir una vida en la que el enojo sea un sentimiento pasajero y no un estado.

#### ¿NECESITA AYUDA?

Si siente que su enojo está realmente fuera de control, si está afectando sus relaciones y partes importantes de su vida, puede considerar la asesoría para aprender a manejarla mejor. Un psicólogo u otro profesional de la salud mental autorizado para ejercer puede trabajar con usted en el desarrollo de varias técnicas para cambiar su pensamiento y su conducta.

Cuando hable con un terapeuta, dígame que tiene problemas con el enojo, y es con lo que desea trabajar y pregúntele sobre su método para manejarlo. Asegúrese de que esto no sea sólo un curso de acción diseñado para ayudarlo a conectarse con sus sentimientos y expresarlos. Ese puede ser precisamente su problema.

Los psicólogos sostienen que con ayuda médica, una persona que se enoja mucho puede acercarse a un rango de enojo medio en aproximadamente 8 a 10 semanas, dependiendo de las circunstancias y las técnicas de asesoría utilizadas.

#### RESPUESTAS FISIOLÓGICAS AL ENOJO.

En el ámbito de la salud, el enojo, al igual que cualquier otro sentimiento negativo, nos hace daño, repercutiendo en nuestro bienestar físico, ya que la química de nuestro organismo pierde el equilibrio, y nuestro cuerpo empieza a descargar adrenalina y cortisol para recuperarlo. Las descargas frecuentes de estas sustancias deterioran el sistema inmunológico entre otras cosas, siendo presas fáciles de enfermedades como la gastritis, colitis, dermatitis, dolor de cabeza, migrañas, etc.

Las emociones se relacionan directamente con las sensaciones y los pensamientos, sin embargo hay también una conexión entre las reacciones físicas y las emociones que experimentamos. Piense en los momentos en que usted ha sentido que su pulso se acelera o que su boca se seca. Estos cambios físicos ocurrieron probablemente cuando usted experimentaba una emoción fuerte, tal como el enojo. Hay respuestas físicas definidas causadas por el enojo.

Todos los seres humanos tenemos un sistema nervioso que reacciona automáticamente a las emociones fuertes tales como enojo o miedo. Pensemos en el enojo como una señal de emergencia para el cuerpo. Para resolver esta emergencia, el sistema nervioso se activa y prepara



al cuerpo. Pensemos en algo pasado que nos enojó y después intentemos recordar cómo nuestro cuerpo respondió a ese enojo. Generalmente, la primera respuesta del cuerpo al enojo es una aceleración de la respiración. Ésta es una manera en que el cuerpo toma más oxígeno. Cuando respiramos más rápidamente, nuestro corazón bombea más rápidamente. Esto aumenta la presión en las arterias. Cuando estamos enojados, puede ser que empecemos a sudar. Esto ayuda a refrescar nuestro cuerpo. Si nos miramos ante un espejo, podremos ver que nuestras pupilas están más grandes.

Nuestra cara probablemente se ponga roja o pálida. Cuando estamos enojados, nuestras manos también pueden ponerse frías o sudorosas. Mucha energía es utilizada por nuestro cuerpo cuando estamos enojados. Algunos pueden también temblar. Las personas con problemas físicos pueden experimentar dolores en el pecho. Es sano sacar humo de vez en cuando (sacar el enojo), pero enojarse muy seguido puede agotar las reservas de energía del cuerpo. La salud del cuerpo se pone en peligro cuando experimenta tensión adicional por sentimientos de enojo. El enojo puede causar tensión en los sistemas principales del cuerpo tales como corazón, nervios, o vías respiratorias.

Reconozca los signos físicos y los efectos que el enojo tiene en la salud de su cuerpo. Entre más enterado esté de los daños que el enojo provoca al cuerpo, usted puede hacer esfuerzos para prevenir daños a su salud.

Una de las actitudes más peligrosas e insanas “el enemigo número uno de la salud” es la hiperreflexión, que presta una exagerada atención a los pequeños detalles, transformándolos en verdaderas catástrofes.

Gladys Brites y Ligia Almoño, en el capítulo 12 de su libro “EL ENOJO”, nos proponen los siguientes pasos para la elaboración del enojo:

El **primer paso** para procesar el enojo es la **auto observación**, darnos cuenta, dar un espacio para que el enojo pueda hacerse presente y sea reconocido. Admitir cuan lastimados nos sentimos y cuanto nos duele. Como toda emoción es un mensaje que nos da información de lo que estamos sintiendo en determinada situación. Es importante darnos la libertad de sentirlo, casi tocarlo y una vez que lo hacemos consciente, encausarlo. No despedirlo sin haberlo interrogado.

Registrar las señales corporales que lo evidencian, cuándo, qué estímulo lo desencadenó, en que parte de cuerpo lo sentimos. Y luego darnos cuenta de cómo nos hace sentir lo sucedido.

El **segundo paso**: la **comprensión** de lo que experimentamos, de acuerdo a como interpretamos los hechos, **que significado les damos**. Reconocer es el diagnóstico, el nombre y apellido de lo que nos está pasando.



Comprender el enojo es identificar **que sentimientos** lo provocaron, sí es que nos sentimos excluidos, exigidos, culpados, rechazados, burlados, abandonados o traicionados.

Que **pensamientos** nos surgen, que nos decimos interiormente. Esta es la oportunidad de preguntarnos por qué sentimos enojo y **recordar los momentos del pasado en que nos sentimos igual** pero que no nos atrevimos a manifestarlo. Esta es una alternativa para cambiar el significado que antes le atribuíamos al enojo y modificar la reacción aprendida.

Lo que sentimos es la mitad del proceso, la otra mitad es **lo que cada uno hace con eso que siente**. Es importante reconocer que estamos enojados, sin culparnos y expresar este sentimiento sin hostilidad, sin dañar y sin dañarnos.

Recordemos el esquema de la Dra. Lukas, página 10 de este documento.

Podemos respirar profundamente, contar hasta diez, caminar o correr, pedir ayuda para esclarecer el sentimiento, contárselo a una persona significativa que nos comprenda y acepte sin juzgarnos.

El **tercer paso**, recuperada la calma, es comunicar a la persona con quien nos enojamos **como nos sentimos a causa de lo sucedido y lo que necesitamos**.

Es importante que nos **expresemos con claridad y hablemos en primera persona refiriéndonos a los propios sentimientos, que son incuestionables, sin descalificar, criticar o agredir**.

Como dice Jean Monbourquette: *"Si se expresa una emoción con precisión, ésta tenderá a desvanecerse pues está en la naturaleza de la emoción (e-movere) desvanecerse o transformarse una vez expresada"*.

Todo puede ser dicho siempre y cuando lo hagamos con respeto y cuidado.

No siempre es posible comunicarnos directamente con la persona involucrada, el solo hecho de reconocerlo interiormente, nos ayuda a recuperar la calma. Importa comprendernos a nosotros mismos, resolverlo internamente y así **discernir si queremos decir o no el motivo de nuestro enojo, cuándo y cómo. Hacer un trabajo interior conmigo mismo, de perdón ayuda mucho**.

El **cuarto paso**, una vez planteado el problema, es que quien provocó el enojo reconozca su parte y pueda reparar el daño de alguna manera. Ambos podemos generar alternativas de solución para que la situación no se repita.

También es bueno reconocer que como en todo enojo hay dos o más partes, nadie es totalidad, algunas veces la responsabilidad es compartida. Cuando cada uno reconoce su parte es más fácil desenojarse, más aun si son vínculos significativos.

La conciliación ocurre cuando podemos confrontar con humildad los hechos en lugar de retirarnos indignados, cuando somos capaces de enojarnos compasivamente, sin hostilidad, analizando también nuestra responsabilidad.

El enojo nos permite poner distancia, protegernos para no volver a sufrir. Lo paradójico es que sin darnos cuenta, la separación, la desunión que se genera también es fuente de sufrimiento para ambas partes. Lo que evitamos es volver a sufrir no la vinculación.

Para desenojarnos importa, además no quedar atrapados en esquemas del pasado, sino recrearlos, comprender los sentimientos experimentados allí y, entonces reconociendo el dolor, aceptarlos. Significa un cambio interior que lleva a enfrentar la realidad de otra manera.

Con todo lo anterior, nos podemos convertir en resilientes, es decir que al trabajar con el enojo a través de acciones concretas, voy resolviendo no sólo los problemas que me ocasiona esta emoción, sino también aceptando que en mi proceso de duelo siento abandono, tristeza, desamor, etc.

La Dra. Rosa Argentina Rivas Lacayo, en su libro Saber Crecer, resiliencia y espiritualidad, nos invita a sobreponernos y crecer a pesar de la adversidad.

En el siglo XIX durante la revolución industrial se dio el título de resiliencia a la capacidad de un material para alcanzar su forma inicial, después de soportar una presión deformante, la intención física era identificar la cualidad de algunos materiales para resistir y recuperarse ante el embate de la fuerza externa es un término que adquiere hace más o menos 30 años la psiquiatría y la psicología positiva para describir la capacidad del ser humano para enfrentar la adversidad y salir fortalecidos de ella.

Todo lo que vivimos nos afecta y nos hace cambiar. Nos reconstruimos con la capacidad de amar, ayudar a los demás y abrirnos para crecer. Es el arte de navegar en medio de las tormentas.

*Si se pudiera proteger a los acantilados de las tormentas, nunca podría admirarse la belleza de sus quebradas.*

ELIZABETH KUBLER ROSS

La Dra. Rosa Argentina menciona como factores de riesgo que nos hacen vulnerables:

- Desacuerdos con la pareja.
- Nivel socioeconómico bajo.
- Pobre autoestima.
- Hacinamiento en el hogar.
- Criminalidad paterna.
- Trastorno psiquiátrico materno.



- Alcoholismo en alguno de los padres.
- Rigidez en las actitudes y creencias
- Violencia intrafamiliar.

Los riesgos en este camino son: que no busquemos ayuda sobre todo si tenemos algún trastorno psiquiátrico, si somos rígidos en nuestras actitudes y creencias, si tenemos una pobre estima, si vivimos violencia intrafamiliar, y si existen secretos y deshonestidad.

Probablemente no estamos del todo conscientes de nuestra situación personal, pero tenemos siempre cerca de nosotros alguien que nos puede ayudar a discernir, siempre y cuando lo solicitemos y deseemos cada día estar mejor.

Una de las razones por las que los factores de riesgo pueden causarnos daños es porque tienden a provocar en nosotros un sentimiento de pérdida: la pérdida del amor, la pérdida de control, la pérdida de la autoestima. Pensamientos que nos hacen creer que no somos dignos de ser amados.

Hay pensamientos que no hemos procesado y que necesitamos sanar; ponernos en contacto con el aquí y el ahora; dejando de vivir como presente una herida del pasado, culpándonos y acrecentando el rencor.

Siempre tendremos la posibilidad de sobreponernos y crecer, sin embargo hay peligros que impiden la superación de los pensamientos negativos, la deshonestidad, cuando me rehúso a aceptar lo que pasó, viviendo en la irrealidad, sin hacerme responsable de la parte que me corresponde, para sanar tengo que reconocer que soy parte del problema e igualmente soy parte de la solución.

La resiliencia saca el mejor partido de nuestras potencialidades, de nuestros recursos internos, de nuestra fortaleza espiritual que siempre están presentes.

Sufrimos por la manera como hemos decidido vivir la experiencia.

#### SANAR EL PASADO

Aceptemos que somos vulnerables, asumamos nuestra responsabilidad. Es la batalla con la que seguiremos luchando.

Las cosas fueron como fueron sin engaños, admitamos la verdad, Ahora soy responsable de mi vida, mi presente depende de mí.

Aprendamos a perdonar, sin perdón no hay sanación.

*“Mientras haya enojo no puede haber perdón ni liberación. El perdón se encuentra al final de la ira. Mientras quien nos lastimó permanezca en nosotros no podemos sanar la herida, mientras el*



*cuchillo permanezca en la herida, ésta nunca cerrará. La ira es la fuerza para extraer el cuchillo de nuestra herida, para expulsar de nuestro corazón a quien nos ha lastimado.*

*Necesitamos una distancia saludable con la persona que nos lastimó para colocarnos frente a ella. Recién entonces podremos mirarla a los ojos. Mientras permanezca dentro de nosotros no podremos reconocerla tal como es, sólo percibimos la herida, pero no vemos la cara de aquel que nos ha lastimado. Si la observamos desde una buena distancia quizá reconozcamos que ella misma es un niño herido, que simplemente dio golpes a su alrededor por lo mucho que ella misma fue golpeada, que nos ofendió porque ella misma fue ofendida” Anselm Grum.*

Reconocer el propio enojo forma parte de nuestra condición humana. No es un acto de buena voluntad para quienes según mi percepción son responsables de mi sentir, es un acto de buena voluntad para mí mismo, es un acto de amor hacia mí, es un proceso que dura toda la vida y es en mi propio beneficio.

Al asumir la responsabilidad de nuestros enojos, renunciamos a cualquier intento de justificación o asignación a los demás de toda la responsabilidad, es abandonar la ilusión de sentirnos totalmente inocentes, dejar la prisión de víctimas, del enojo, del rencor, del odio.

Admitir la responsabilidad frente a lo que produjo nuestro enojo, genera comprensión y cercanía de quienes nos hemos alejado.

*¿Quieres ser feliz un instante? VENGATE.*

*¿Quieres ser feliz toda la vida? PERDONA*

Henry Lacordaire

ETAPAS DEL PERDÓN. Jean Monbourquette:

1. **Decide no vengarte y que cesen los gestos ofensivos:** Comenzamos el proceso del perdón cuando tomamos la firme decisión de no vengarnos utilizando todas las fuerzas de afirmación de que disponemos, para poner fin a las violencias del ofensor de forma no violenta.
2. **Reconocer la herida propia:** Si reconocemos la ofensa del otro y la herida propia, vamos a estar más conectados con lo que sentimos, sabremos cómo nos afecta, qué necesitamos y ganaremos energía para la acción.  
Percibir cómo está nuestro cuerpo es una valiosa ayuda para descubrirlo, ya que éste lleva el registro fiel, sin engaños, del dolor experimentado a través de tensiones, contracturas, dolores, ciertas enfermedades.
3. **Compartir la herida con alguien:** Afirma un antiguo proverbio; “Pecado confesado, pecado medio perdonado”. Alivia compartir lo que nos pasa con alguien que nos comprenda sin juzgarnos. También aclara y ayuda a procesar poner palabras al dolor.

4. **Identificar la pérdida para hacer el duelo:** Descubrir qué aspecto de nosotros mismos ha sido herido o afectado:

- ✦ Nuestra dignidad;
- ✦ Alguna cualidad personal muy valorada;
- ✦ La autoestima, el amor propio;
- ✦ La apreciación de nuestros seres queridos;
- ✦ Nuestros orígenes, linaje, patria;
- ✦ Los bienes materiales, etc.

Podemos tomar conciencia de lo que perdimos a causa de la ofensa. Muchas veces descubrimos una antigua herida de la infancia que todavía no se ha curado.

5. **Manejar bien la cólera:** Si la reconocemos como propia sin reprimirla, desplazarla, proyectarla, volverla sobre nosotros, camuflarla ni explotar, podremos expresarla de una manera constructiva, sin dañarnos ni dañar. Al expresarnos de manera adecuada, es posible que surja la emoción subyacente, por lo general la tristeza que facilitará el trabajo de duelo necesario para perdonar.

6. **Recrear la armonía en uno mismo:** Además de enojarnos con quien nos ofende, en un determinado momento, también nos enojamos con nosotros mismos, auto-acusándonos: “¡Por qué siempre me meto en estas situaciones! ¡Cómo no me di cuenta! ¡Cómo me dejé engañar, por qué me involucré con una persona así!”.

**Sucede que, cuando se produce una ofensa grave, se pone en movimiento un contradictorio mecanismo de defensa:** una parte nuestra se mimetiza con el agresor, inconscientemente internaliza su actitud y nos hacemos lo mismo que él nos haría. Surge una disociación entre la parte internalizada del ofensor y la que es víctima y sufre. La armonía consiste en desarmar la violencia del perpetrador interiorizado haciendo de él un protector. Perdonarnos es modificar el diálogo interno, dejar de acusarnos y reprocharnos, admitir que somos humanos, capaces de equivocarnos. Integrar ambos aspectos como parte de una totalidad para lograr la armonía y la conciliación.

7. **Comprender al ofensor: la paz empieza en nuestro interior:** Sólo después de haber conseguido la armonía dentro de nosotros mismos, podremos acercarnos al ofensor con serenidad, evolucionar y reparar. Esto no significa que nos esforcemos en excusar su actuación reprobable ni darle nuestra aprobación. Si, ampliar la mirada, resignificar la severidad del juicio sobre él. Separar su acción de su persona, sin sentenciarlo para siempre, verlo como una persona con limitaciones y con posibilidad de evolucionar y reparar.

Pueden ayudarnos las siguientes preguntas:

- ¿En qué circunstancias cometió la ofensa?
- ¿Cómo explicar semejante actuación de su parte?



-¿Por la historia de sus propias heridas? ¿Por sus antecedentes familiares? ¿Por alguna contrariedad que lo afectaba? ¿Por sus fracasos, sus sinsabores?

8. **Encontrar un sentido a la vida después de la ofensa:** Misión que deriva de las pérdidas y la heridas. La vida fluye, se renueva constantemente, existen heridas dentro de la vida y, en cada una de ellas, se encuentra la semilla de la curación y de la renovación. Se trata de salir enriquecido, de encontrar un nuevo sentido a la vida, más que quedar empantanados en la queja.

Estas preguntas pueden ayudarnos a transformar las heridas en actitudes misericordiosas, de crecimiento personal y apertura a los demás:

- ¿Qué aprendimos de la ofensa sufrida?
- ¿Qué nuevos recursos personales descubrimos?
- ¿Qué limitaciones o fragilidades tenemos y cómo pudimos manejarlas?
- ¿Qué nueva madurez alcanzamos? ¿Somos más humanos y compasivos?
- ¿Iniciamos un nuevo camino a partir de este desafío?
- ¿Hasta dónde nuestras heridas nos han revelado nuestra verdadera esencia?
- ¿En qué medida decidimos cambiar nuestras relaciones con los demás, con lo absoluto?

#### CARACTERISTICAS DE LA RESILIENCIA

Somos resilientes cuando descubrimos y nos sentimos dignos de ser amados y somos más resilientes por haber superado obstáculos y hemos utilizado en nuestro beneficio, la inteligencia, el sentido del humor, la madurez, buscado el apoyo social, optimizamos nuestros recursos internos y alimentamos nuestro espíritu dándole un valor esencial.

Todas estas características despiertan en nosotros y entre otros, sentimientos de satisfacción, entusiasmo y confianza que nos ayudan a ampliar las alternativas para nuestro pensar y nuestra conducta. Es decir tienen fundamentos de formación para nuestra personalidad haciéndonos preguntas a las viejas creencias, van a nuestro interior requiriendo de un arduo trabajo personal para modificar actitudes profundas.

Espiritualmente nos conectamos con nosotros mismos, con nuestro espíritu, con nuestros valores, profundizamos con el SER, más que con el hacer y el tener.

Al enfrentarnos con lo inevitable creyendo que no hay sentido de nada, caminamos sobre hielo delgado. Un ligero cambio de actitud nos lleva a terreno firme.

Si podemos continuar modificando actitudes con un poquito de humor, una sonrisa y una vista más amplia, la estabilidad se vuelve alcanzable. "Los verdaderos héroes en la vida no son los vencedores, sino los vencidos que encuentran un rayo de esperanza. Los pacientes que pueden reconciliarse con la debilidad de una manera positiva y a veces humorística, muestran lo que la gente es capaz de hacer".



Viktor Frankl ve tres valores humanos que nos ayudan a conducir una vida plena de sentido: la creación (lo que hacemos física y mentalmente); la experiencia (lo que experimentamos en la naturaleza, el arte, las relaciones humanas); y los de actitud (enfrentarse a lo inevitable). Podemos hacerles frente enojados o calmados; heroicamente o lamentándonos, siendo un buen u horrible ejemplo para otros. Esta es la oportunidad para darle sentido al sufrimiento y convertirnos en resilientes.

Ningún sufrimiento puede derrotarnos si estamos preparados para buscarle sentido, no es concebible ninguna pérdida sin la posibilidad de, por lo menos un sentido." Nada, cualquiera que sea la situación, puede privarnos de nuestra fuerza de voluntad, ni siquiera el sufrimiento severo".

Elisabeth Lukas al trabajar con sus pacientes les contó una leyenda india, para enfatizar la importancia de la derreflexión:

"Un día un perro deambuló en una casa de espejos. A dondequiera que dirigiera la vista, se veía a sí mismo. Lo irritaban tanto los perros, que enseñó los dientes y gruñó. Al notar que todos, los enfrente, detrás y junto a él, hicieron lo mismo, se asustó. Le ladró al más cercano y en su excitación no notó que los ladridos que resonaban en todos lados eran los suyos. Sólo vio gestos fieros, pelo erizado y empezó a correr. Primero despacio, pero los otros también, así que corrió cada vez más de prisa porque le pisaban los talones. No podía deshacerse de ellos. Aterrado, durante horas corrió en círculos tratando de huir, hasta que cayó muerto, perseguido por su propia imagen". Las personas que sólo se ven así mismas, son atrapadas de igual forma.

Como conclusión reproduzco un poema de Phil Bosmans, que la Dra. E. Lukas les contó a sus pacientes al inicio de una sesión terapéutica:

Extraña, incomprensible vida.  
Año con año, día con día,  
te mueves entre la gente y los objetos.  
Algunos días brilla el sol,  
Y no sabes por qué.  
Eres feliz,  
Extraña, incomprensible vida.  
Año con año, día con día,  
te mueves entre la gente y los objetos.  
Algunos días brilla el sol,  
Y no sabes por qué.  
y eres feliz.  
Ves el lado bello de la vida,  
Te ríes, está agradecido.

Quieres brincar de gusto,  
El trabajo es fácil.  
Todos son amigables.  
No sabes por qué.  
Quizá dormiste bien.  
Quizá encontraste un amigo  
y te sientes comprendido, a salvo.  
Piensas: así es como debería ser  
-apacible, profundamente apacible.

Entonces repentinamente, todo es diferente.  
Como si el sol brillante trajera nubes.  
Sobreviene la tristeza, inexplicablemente.  
Todo parece oscuro.  
Piensas que a nadie le gustas.  
En fruslerías buscas razones  
Para quejarte, gruñir, envidiar, acusar.  
Piensas que así va a ser para siempre.  
Nada cambiará.  
Y no sabes por qué.  
Quizá estás cansado. No lo sabes.

¿Por qué tiene que ser así?  
Porque somos una parte de la "naturaleza",  
Días de primavera y días de otoño,  
Con verano cálido  
E invierno frío.  
Porque seguimos el ritmo del mar  
Flujo y reflujo.  
Porque nuestra existencia es un repetición constante  
De la "vida" y de la "muerte".

Si entiendes esto, puedes seguir  
Con valor y fe, porque sabes:  
Después de cada noche sigue una nueva mañana.  
Si aceptas esto,  
Estas altas y bajas,  
Esto te ayudará a lograr mayor profundidad  
Y alegría.

**EL RESULTADO ES VOLVER A ADQUIRIR LA CAPACIDAD DE GOZAR LA VIDA.**

Porque nunca tendremos otra oportunidad como ésta, no volveremos a representar este papel ni viviremos la vida como lo hacemos ahora. Nunca volveremos a experimentar el mundo como lo hacemos en la actualidad, con las mismas circunstancias, los mismos padres, hijos, y familia. Nunca volveremos a tener este grupo de amigos ni disfrutaremos de la tierra y sus maravillas en una época como ésta. Nunca como ahora podemos reír, dar un ramo de flores, hacer felices a nuestros seres queridos.

No esperemos a echar una última mirada al mar, al cielo, las estrellas o un ser querido. Hagámoslo ahora.

Como decía mi madre cuando en sus manos estaba el darnos algún regalo:

“EN VIDA HERMANO, EN VIDA”



BIBLIOGRAFIA

- Armendáriz Ramírez, José, *PNL Sanando heridas emocionales. Programación Neurolingüística e hipnoterapia eriksoniana aplicada a la salud*. Ed. Pax México, 1999.
- Bowlby, John, *La pérdida afectiva, tristeza y depresión*. Paidós, psicología profunda. Barcelona, España, 1997.
- Bucay, Jorge, *El camino de las lágrimas, Del Nuevo Extremo, S.A.* Océano. Colección Hojas de Ruta, Buenos Aires Argentina, 2006.
- Brites de Vila G. y Almoño de Jenichen L., *El Enojo, educando las emociones. Propuestas para resolver conflictos y prevenir la violencia*. Bonum, 2ª. Ed. Buenos Aires, Argentina, 2008.
- Kessler David, *Compañeros en el adiós. Una guía para el último capítulo de la vida*. Ed. Luciérnaga, Barcelona, España, 2007.
- Frankl, Viktor E., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1999.
- , *La voluntad de sentido*. Herder, Barcelona, 1988.
- Kubler-Ross, Elisabeth, *La rueda de la vida. Es muy importante que hagan lo que de verdad les importe... Sólo así podrán bendecir la vida cuando la muerte esté cerca*. Ed. Zeta-bolsillo, Barcelona, España, 2006.
- Kubler-Ross, Elisabeth y Kessler David, *Lecciones de vida. Lecciones de amor, de coraje, de sinceridad... Ahora es el momento de aprenderlas*. Ed. Vergara, 6ª. Reimpresión, Barcelona, España, 2007.
- Lukas Elisabeth, *También tu sufrimiento tiene sentido. Alivio en la crisis a través de la logoterapia*. Ediciones LAG. 1ª. Ed., México, 2000.
- Monbourquette, Jean, *Reconciliarse con la propia sombra*, Bilbao, Sal Terrae, 1999.
- Poletti, Rosette y Dobbs Bárbara, *La Resiliencia, El arte de resurgir a la vida*. Lumen México, 2005.

INDICE

Introducción	2
Definición	4
Problemas	5
Beneficios	6
Manifestaciones	8
Lenguaje corporal	8
Decisiones asertivas	9
Cómo expresar el enojo	11
Respuestas fisiológicas al enojo	13
Pasos para la elaboración del enojo	14
Sanar el pasado	17
Etapas del perdón	18
Características de la resiliencia	20
Conclusión	21
Bibliografía	22
Índice	23