



## Cómo gestionar la indignación sin enfermar

### Gestionar la rabia para que sea fuente de información y acción constructiva

La palabra indignación refleja un determinado grado de enfado con el que reaccionamos ante cierto hecho o situación vivida como injusticia, agresión o frustración. Tanto si tenemos razones como si, simplemente, lo creemos así, la reacción emocional es la misma: la rabia.

Como toda emoción comporta respuestas a nivel físico: aumenta el ritmo cardíaco, la presión arterial, las hormonas adrenalina y noradrenalina, y la musculatura se tensa preparando al cuerpo para 'atacar'. De entrada la rabia tiene una función de adaptación, de prepararnos para la defensa en situaciones en que somos atacados. Otra cosa es lo que nosotros valoramos como "ser atacados".

Partiendo de la base que todos tenemos derecho a enfadarnos, no todos valoramos de la misma forma la rabia. Mientras que para unos es una sensación desagradable a eliminar cuanto antes y que comporta "miedo a ser capaces de hacer daño a

otro", para otros es vivida como una fuerza agradable que nos hace sentir "capaces de cualquiera cosa". En este punto, nuestra necesidad de coherencia nos puede llevar a mantenernos en el enfado: "si hay razones para indignarse, no tiene sentido calmarse, hay que estar indignado", aunque también mantenemos el cuerpo "alterado".

De entrada, como en cualquier otra emoción, si la situación se mantiene tenemos mecanismos para acomodarnos e ir disminuyendo nuestra sensibilidad ante los hechos que nos afectan. Sin embargo, no siempre los usamos. Si nos sentimos permanentemente indignados y no podemos dejar de estarlo porque siempre tenemos presentes las "razones" que valoramos como injustas o frustrantes, eso nos puede llevar a un límite de desgaste físico, mental y emocional que nos haga sentirnos fuera de control o incluso enfermar (migrañas, hipertensión, agotamiento físico, taquicardias, desajustes hormonales, enfermedades

de la piel, lesiones musculares y óseas, úlceras de estómago...)

En este artículo planteamos cómo gestionar nuestra rabia para que sea fuente de información e incluso de acción constructiva y no se convierta en fuente de conflicto y enfermedad.

#### El caso de Fernando

Fernando tiene 32 años y vive con su pareja. Él trabaja de comercial y su pareja tiene trabajo fijo y bien remunerado. En su tiempo libre le encanta construir maquetas de aviones y hacer deporte. Comenta que siempre ha sido una persona paciente y calmada, aunque también un activista en pro de las libertades y que ha participado en muchas manifestaciones en el ámbito estudiantil. Aun así, desde hace un tiempo ha ido teniendo explosiones de rabia y agresividad en las que no se reconoce y que le hacen dudar de todo, llegando a afectar a su relación de pareja.

Sitúa el inicio del cambio de humor en la última vez que estuvo en paro. Dejó de comprar material para las maquetas, no le apetecía hacer deporte y comenta que le molestaba la preocupación de la pareja por lo económico, excesiva según él, y que se sentía presionado por tener que encontrar trabajo de lo que fuera cuando sentía que quería aprovechar la oportunidad para estudiar y mejorar su currículum. Eso empezó a provocar discusiones entre la pareja en las que él reaccionaba de forma agresiva. A la par, empezó a encontrarse mal del estómago y no poder casi comer, estando cada día peor y sin encontrar una causa física clara.

#### Trabajo terapéutico

Cuando acude a consulta y una vez planteada la demanda, se le pasan unos cuestionarios sobre estado de ánimo, ansiedad y personalidad para tener una referencia de partida y descartar cualquier trastorno grave.

Planteamos un estudio detallado de la situación conflictiva para poder reconocer lo que ocurre, y, sobre todo, cómo ocurre, cómo llegamos a la situación no deseada o que nos hace sufrir.

Fernando dice reconocer el enfado pero que, a diferencia de la sensación de fuerza y energía que le suponía la rabia en la universidad cuando protestaba por cambiar un hecho injusto para él, ahora es una sensación desagradable e incontrolable y la vive como una rabia injustificada. De ser una sensación de "sentirse capaz" ha pasado a

ser una sensación “incapaz de controlar” y que le hace actuar de forma agresiva que le hace sentirse muy mal.

En este punto nos centramos en ayudar a Fernando a reconocer y aceptar cómo es su comportamiento ante estas situaciones. Su reacción emocional es la misma, rabia, lo que nos indica que su lectura de la situación, en los dos casos, es de sentirse agredido y/o frustrado (sea por una ley injusta o por un comentario de la pareja). A nivel de pensamiento, cuando tiene argumentos para defender que algo es injusto ve razonable el enfado y mantenerse en él. Ahora bien, con su pareja piensa que sus enfados no tienen argumentos de base (cree que ella siempre lo hace con buena intención) y se siente desconcertado y más enfadado con él mismo. A nivel de comportamiento cuando cree que tiene razones para estar enfadado ve incluso útil usar esa rabia para actuar (manifestándose con sus compañeros en las aulas, escribiendo quejas al rectorado...), cuando no, no entiende porqué no puede dejar de actuar con agresividad con su pareja.

Nuestro mecanismo automático ante la rabia es responder con rabia, pero que sea nuestra respuesta de base no significa que deba ser así o que no podamos decidir hacer otra cosa con ella. Aceptando esto intentamos buscar las razones para su enfado actual y hacemos hincapié en cómo se sintió con los cambios que se produjeron al quedar en paro: deja de hacer maquetas para no gastar (lo decide él) y recuerda que le dolió, era como una tarea pendiente y un placer frustrado. Intenta centrarse en estudiar, pero la preocupación de su pareja por el trabajo le hace sentir culpable. Poco a poco se va sintiendo mal físicamente con lo que deja de hacer deporte (algo que le hacía olvidar por un rato la situación). Observamos que, por un sentido equivocado de responsabilidad, deja de hacer actividades que le suponen descanso, desconexión y descarga física como el deporte. Toma consciencia de cómo estas actividades son necesarias y forman parte del equilibrio emocional y recuerda que, ya de adolescente, cuando se enfadaba en casa salía a correr y volvía más calmado y viendo la situación de forma diferente. Realmente el ejercicio supone regular el exceso de adrenalina y rebajar la tensión muscular, entre otros cambios. Por eso produce un efecto de bienestar.

### Evolución

A partir de este punto, Fernando empieza a diferenciar entre lo que siente (rabia ante una situación de conflicto) y lo que hace (actuar con rabia), por lo que puede empezar a darse permiso de enfadarse ante una injusticia, buscar la calma y empezar a buscar alternativas de acción ¿Cómo puedo descargar esa adrenalina de forma no destructiva? Aquí planteamos la necesidad de recuperar su afición al deporte, las maquetas y buscar nuevas aficiones.”El otro día no pude salir a correr y me encerré en el estudio a escribir lo que sentía, empecé con una letra horrible hasta que me fui calmando. Luego pude hablar de tema con mi pareja sin gritar”.

En las situaciones conflictivas, aprendió a darse un tiempo para descargar la rabia, o bien haciendo ejercicio o escribiendo y, después, reconocer qué parte del problema y/o solución estaba en sus manos y hablarlo desde la calma. Escribir permite “actuar” la emoción, canalizarla y nos da la oportunidad de observarla con cierta distancia física y temporal lo que nos permite aprender de la situación.

Es importante aceptar que enfadarse forma y formará parte de nuestras vidas. Esto nos aporta información sobre cómo valoramos ciertas situaciones, aun así, podemos aprender a enfrentarnos a nuestro enfado de forma constructiva y evitar reaccionar con agresión o acabar enfermado.

M.DOLORS PALLARÈS I RAMON  
PSICÒLOGA

## ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

**MEDICINA NATURISTA**

**MEDICINA HOMEOPÁTICA**

**MEDICINA TRADICIONAL CHINA.**

**ACUPUNTURA**

**GINECOLOGÍA**

**Y MEDICINA DE LA MUJER**

**PSICOLOGÍA**

**Y DESARROLLO PERSONAL**

**OSTEOPATÍA**

**TERAPIAS MANUALES**

**FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA**

**SOFROLOGÍA**

**ESTÉTICA NATURAL**



**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:**

[www.integralcentremedic.com](http://www.integralcentremedic.com)

**Teléfono: 934 677 420**

C/ Diputació, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

[info@integralcentremedic.com](mailto:info@integralcentremedic.com)