

# ¿Qué hago con mi rabia?

## Pautas para recoger la información y gestionar nuestra rabia.

“**C**uando me enfado mucho me siento capaz de hacer daño y me doy miedo”...“Cuando alguien me molesta exploto gritando y no lo puedo evitar”...“Yo soy incapaz de reaccionar, me bloqueo y después tengo contracturas”...

Éstas son diferentes reacciones ante la rabia, sea cual sea la causa: una situación de agresión verbal, física o psicológica, la frustración de nuestras expectativas o una situación vivida como injusticia.

Como emoción, la rabia, nos da información sobre cómo valoramos una experiencia determinada pero, ¿hasta qué punto somos conscientes de cómo nos enfrentamos a nuestra rabia, qué supone en nuestras vidas y de si podemos reaccionar de otra forma?

Todos tenemos derecho y, de hecho, todos nos enfadamos, pero nuestra reacción también nos habla de la relación que tenemos con la rabia: puede ser una sensación agradable en ciertos momentos, de fortaleza y razón o, en otros, desagradable, de maldad hacia los demás, a eliminar cuanto antes.

La rabia, como toda emoción, cuando es muy intensa, nos altera el cuerpo y con ello nuestra cotidianidad. En ese punto nuestra salud nos “reclama” recuperar el equilibrio, es decir, la calma. Para este cometido es necesario conocer bien nuestra relación con la rabia y cómo nos hace reaccionar en distintas situaciones para poder decidir los cambios que queremos conseguir y los pasos más adecuados para ello.

En este artículo planteamos pautas para recoger la información y gestionar nuestra rabia de forma que nos lleve a una acción constructiva y aprendamos con cada enfado.



### El caso de Laura

Laura tiene 36 años y vive con su pareja. Los dos trabajan como profesionales liberales con las dificultades que ello conlleva: promocionar su propio trabajo, buscar clientes. Le gusta su trabajo de diseñadora y comenta estar siempre innovando e intentando ser creativa, pero reconoce ser bastante rígida e intransigente cuando algo no le gusta. Siempre ha preferido trabajar sola aunque se ve obligada a contactar con proveedores y clientes. Le molesta mucho cuando quieren cambiar algo de su diseño y se le hace difícil defender su parecer.

Esto empezó a ser un problema patente cuando el trabajo empezó a desbordarla y decidió contratar una ayudante. Lo que en principio fue una alegría porqué su negocio empezaba a expandirse se acabó transformando en un dolor de cabeza constante. Su ayudante era la persona presente cada día y con la que debía organizar su trabajo y que también tenía opinión propia. Su pareja le comentaba que era demasiado perfeccionista y que debería aceptar, o por lo menos sopesar, las proposiciones de los demás con más tranquilidad. Ella lo consideraba razonable e iba accediendo para no perder clientes. Sin embargo, comentaba que no podía vivirlo con tranquilidad. Acababa el día con contracturas a nivel cervical, migrañas que podían durar 2 días y noches enteras y, lo peor es que había pensado en reconsiderar su profesión. Este punto era el que la llevó a consultar.

### Trabajo terapéutico

Planteamos un estudio detallado de la si-

tuación conflictiva para poder reconocer lo que ocurría, y, sobre todo cómo ocurría, cómo llegamos a la situación no deseada o qué nos hace sufrir. A partir de una experiencia concreta y reciente de Laura empezamos un trabajo de auto-observación para tomar conciencia de su sentir (rabia), de su pensar (“debo callar y ceder aunque no tienen razón”) y de su hacer (“cedo y acepto muy tensa sin mostrar mi desacuerdo”).

Realizamos este ejercicio de autoobservación en diferentes situaciones y Laura fue tomando conciencia de los detalles que le eran molestos, en qué situación, con quién... también reconocía que, cuando se siente molesta lo primero en que piensa es en marcharse del lugar, retirarse porque tiene miedo de que se le note. Eso conlleva que, rara vez exprese su desacuerdo de forma inmediata. Cuando tiene que guardar la compostura porqué son clientes, se tensa, intenta argumentar de nuevo su punto de vista y si no convence cede ella pero se queda con una gran rabia contenida. Si escuchamos lo que los demás observan en la misma situación es una Laura un poco nerviosa pero que no deja de ser amable e incluso se disculpa al ceder.

Eso cambiaba cuando se trata de su pareja o familia próxima, sobre todo con su padre. No les permitía ni una pequeña opinión diferente sobre su trabajo. Allí era muy dura y sentía la misma intensidad que ante los clientes, pero reaccionaba de forma muy distinta por qué no cedía ni un ápice. Y si hacía falta subía el tono de voz (no demasiado según su familia). Comenta que al sentirse igual,

piensa que que podría alzar la voz con los clientes por lo que se frena mucho más.

## Evolución

Laura va dándose cuenta de que, cuando algo la enfada, tiende a frenar cualquier reacción que pase por expresar su desacuerdo o malestar y cree que hace bien, aunque entonces no debería sentirse mal. No encuentra una forma constructiva de canalizar esa rabia, lo que se traduce en tensión muscular y migrañas.

Empieza a diferenciar situaciones en que puede permitirse reacciones distintas según con quien está o dónde se encuentra. Por ejemplo, con su pareja es con la única persona con la que se permite expresar su desacuerdo, incluso levantando la voz y no sentirse mal, ni acabar con dolor de cabeza, si no todo lo contrario, con una sensación de alivio. Con su ayudante, plantear los desacuerdos es del todo necesario para poder trabajar, forma parte de la comunicación, pero le es mucho más difícil porque piensa que ya debería verlo como ella y estar de acuerdo de entrada.

Se sorprende de la percepción que tienen los amigos de que nunca se enfada y empieza a considerar que con algunos podría plantear desacuerdos sin sentirse tensa... Poder parar un segundo para mirarse "desde fuera de uno mismo" le ha permitido a Laura separarse de lo que siente y piensa y plantearse cambios de hábitos nocivos (contener la rabia siempre) por otros más adaptativas como: escuchar su impulso de salir de la situación, no para huir, sino para darse un tiempo para recuperar la calma y poder decidir la mejor manera de afrontar la situación. Por ejemplo: con algunos clientes es posible expresar su desacuerdo (una vez calmada) sin que se lo tomen a mal y poder llegar a un acuerdo. Empieza a ser capaz de canalizar la rabia más tarde, desahogándose 10 minutos con su pareja al llegar a casa y, así poder hablar con los clientes con más tranquilidad aunque le cuestionen detalles de su diseño.

También le ha sorprendido que, al pensar en la rabia como información de algo que le molesta (no como algo malo a evitar) no se tensa tanto y disminuye la frecuencia de las migrañas. Eso le ha llevado dormir mejor y sentirse más descansada, lo que le facilita tranquilizarse con más rapidez entrando en un círculo de refuerzo positivo.

Dado que no tiene aficiones fuera de su profesión, ha podido reconsiderar su trabajo de diseñadora incluso como herramienta para expresar la emoción, canalizarla y observarla con cierta distancia física y temporal, lo que le permite relajarse y aprender de la situación. Así, cuando se siente tensa y le es posible, coge un bloc y un lápiz y se permite diseñar algo con lo que en ese momento siente, sin ningún tipo de censura. Comenta que en ese bloc ha llegado expresar ideas que luego le han servido para algún trabajo.

Al ser conscientes de cómo ocurre aquello que queremos evitar podemos empezar a proponernos pequeños cambios, revisar a dónde nos llevan y decidir si insistimos o probamos otra cosa. Lo importante es no olvidar que podemos decidir intentar cambiar algo que hacemos nosotros mismos o esperar (y desesperar) que sean los demás los que cambien ya que eso no está en nuestras manos.

Conocer nuestras habilidades emocionales, con la rabia o la tristeza o el miedo..., nos permite mejorar y potenciar nuestra capacidad de regularlas y esto mejora directamente nuestras relaciones con los demás, sea en el campo familiar, profesional y/o social.

M. DOLORS PALLARÉS I RAMON  
PSICÓLOGA  
INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT

# PROGRAMA DE CUIDADOS INTEGRALES PARA MUJERES AFECTADAS DE CÁNCER DE MAMA

Después de la fase aguda de tratamiento, le ayudamos a restablecer un nuevo equilibrio y a conseguir la adaptación óptima en su vida cotidiana

## BENEFICIOS DEL PROGRAMA

Tratamientos de las complicaciones de la cirugía, la radioterapia y de la quimioterapia. Limpieza y desintoxicación del organismo, mejora física emocional y estética, aprendizaje de nuevos hábitos de vida saludables y disminución del riesgo de recaídas.

## SERVICIOS Y ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

### PROGRAMA EN EL BALNEARIO (21 al 27 de septiembre de 2013)

#### Tratamiento Médico Integral

Homeopatía, terapia neural, medicina naturista (fitoterapia), hidrología.

#### Dieta y cambio de hábitos

Dieta en el balneario, talleres de nutrición, de cocina y de cambio de hábitos.

#### Balneoterapia

Bañera de burbujas, duchas circulares bi térmicas, aplicación de fango dermatológico\*, chorro a presión\*, masaje bajo ducha (Vittel)\*.

\*Técnicas a aplicar en función de la valoración médica

#### Fisioterapia y actividad física

Taller de prevención del linfedema, tratamiento físico del linfedema, sesiones grupales de movimiento consciente, programa personalizado de ejercicio físico, grupos de marcha nórdica, gimnasia en medio acuático

#### Taller de estética

Autocuidado de la piel, aprendizaje de automaquillaje corrector.

#### Grupos de apoyo

Técnicas para aliviar el estrés y la ansiedad, de relajación y visualización guiada y para restablecer el vínculo persona-naturaleza.

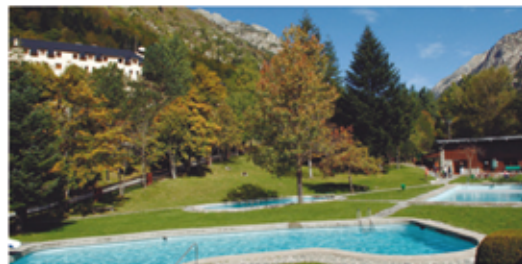
#### Técnicas y herramientas de comunicación

Meditación, técnicas de respiración a través del Yoga (Asanas), sesiones de respiración consciente.

### PROGRAMA DESPUÉS DEL BALNEARIO

#### 9 semanas de tratamiento en Barcelona

Grupos de apoyo emocional, Grupos de trabajo físico, Trabajo específico (Acupuntura, fisioterapia...), Control médico de evolución



Información y reserva:

973 696 210

mpardo@caldesdeboi.com

www.caldesdeboi.com



CLÍNICA  
OMEGA  
ZETA



Tres centros reconocidos en sus especialidades, se unen para crear un programa vanguardista en el que un equipo multidisciplinar trabaja con el objetivo de ayudarle a obtener una mejoría en su calidad de vida