

Enojarse para

UNA VIDA SIN ENFADOS ES CASI UN IMPOSIBLE, PERO EN LA CALLE Y EN LAS REDES SOCIALES, EL FENÓMENO PARECE ESTAR EXACERBADO. EXISTEN ENOJOS INTELIGENTES: CÓMO MANEJARLOS PARA PRESERVAR LA SALUD.

Berlín, 9 de julio de 2006. Final del Mundial. Un jugador está tendido en el suelo como si le hubiesen disparado en el medio del corazón. Tumulto y altercados adentro de la cancha, y desconcierto en las tribunas. El referí argentino Horacio Elizondo nunca vio lo que pasó; tampoco sus asistentes. Fue el cuarto árbitro el que le avisó que Zinedine Zidane le había aplicado un feroz cabezazo a Marco Materazzi. La prolífica carrera del astro francés terminó como jamás se lo hubiese imaginado: con una expulsión escandalosa en la cita más convocante del planeta fútbol.

Un aparente insulto que salió de la boca del defensor italiano fue la gota que rebalsó el vaso y le puso los nervios de punta al 10 galo. Aristóteles estaba en lo cierto: *“Enojarse es fácil, pero hacerlo con la persona adecuada, en el momento adecuado, por la razón adecuada y de la manera adecuada... Eso es cosa de sabios”*. De esta famosa máxima y de toda una exhaustiva investigación que desembocó en un camino que aborda

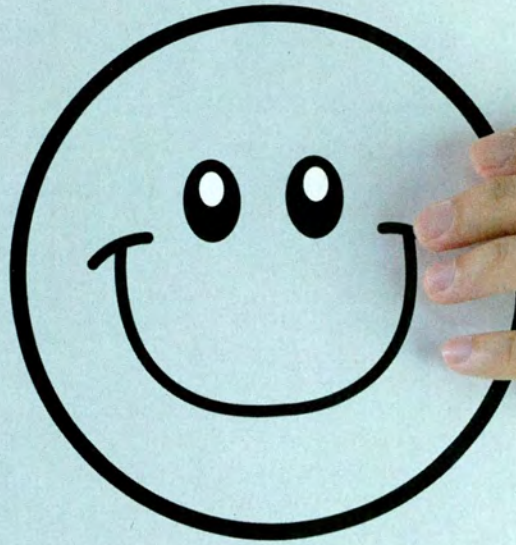
los conflictos sin caer en enfrentamientos estériles, se valió Gustavo Bedrossian para escribir su flamante libro *Enojo inteligente*. *“Una vida sin enojos es un sueño. Todos discutimos, peleamos, luchamos por las cosas que estimamos valen la pena. Y eso es acertado, ya que el enojo cumple una función muy importante. De eso se trata mi planteo: de enojarse bien, sin lastimar, buscando soluciones, resolviendo problemas. Un enojo inteligente, lejos de una catarsis intempestiva e irrelevante, implica un tipo de expresión firme, clara y respetuosa, donde intentamos optimizar la situación que estamos atravesando”*, sentencia este reconocido licenciado en Psicología y doctor en Psicología Clínica.

—Pensemos en las reacciones en la calle o en las redes sociales... ¿Vivimos enojados? ¿Por qué?

—Por un sistema de creencias. No es que surja de un registro consciente, pero contamos con ideas que operan en nosotros alimentando comportamientos iracundos. Por ejemplo, nos figuramos con derecho al enojo cuan-



reír



do los demás no proceden de acuerdo con nuestra expectativa. Una vara arbitraria para medir lo justo hace que veamos injusticias por todos lados, y concluimos que el sendero de la serenidad es el transitado por los débiles y los resignados. Esto hay que revisarlo.

–Según tu teoría, las manifestaciones de ira suelen ser desplazamientos. ¿Nos embroncamos incorrectamente?

–Inconvenientes laborales que se desplazan a la vida familiar y viceversa, son moneda corriente. Por eso es imperioso dedicar un tiempo a recapacitar sobre lo que nos acontece y comprender dónde se originan las frustraciones que nos impulsan hacia enojos irracionales. Como remarca el psicólogo estadounidense Daniel Goleman: *“Quien no reconoce una emoción, queda a merced de esa emoción”*.

–¿Por qué enojarnos inteligentemente promueve la salud?

–Porque la palabra que no se exterioriza, el sentimiento contenido, enferma. Nos conducen a la ausencia de paz interior y a la desconexión con el prójimo. Fui testigo de cómo, en algunas familias, determinadas conversaciones destrabaron malos entendidos y sanaron vínculos dañados desde hace años.

–Decís que cuando callamos lo que nos duele, envejecemos.

–Es que hablar suelta tensiones. Sin exagerar, hay individuos que parecen más jóvenes luego de haber remediado sus disputas. La salud está asociada con el bienestar: no fuimos creados para vivir en la amargura, sino en un marco de paz y calma. Siempre estamos transfiriendo algo a nivel espiritual. Las personas serenas –que no significa que sean complacientes– nos alientan a sacar lo mejor nosotros mismos.

Amor y enojo: el uno para el otro

Con veinticinco años de trayectoria, Bedrossian afirma que el amor y el



Ponerse de acuerdo

En Enojo inteligente, Gustavo Bedrossian comparte consejos a la hora de entablar una conversación/discusión:

- Reconocer la relación como un equipo, pensar en términos de nosotros.
- Mantenerse en el asunto actual. No recordar antiguas rencillas.
- Comprender los sentimientos y las necesidades de cada persona.
- No atacar, insultar, burlar ni ser irónico.
- No manipular con el silencio, gritos, amenazas o crisis histéricas.
- No hacer declaraciones acusatorias.
- Discutir en privado. Elegir con sabiduría el lugar y el momento del día.
- Estar abierto a la posibilidad de que uno pueda estar equivocado.
- No andar con rodeos.
- Ofrecer soluciones al problema.

enojo pueden potenciarse mutuamente. *“Me resulta inspiradora una frase del escritor norteamericano Gary Chapman: ‘El propósito fundamental del enojo es motivarnos a emprender acciones de amor positivas que dejen las cosas mejor que como las encontramos’. Tenemos un mal aprendizaje sobre el enojo: lo practicamos desde la catarsis sin filtro, o al estilo ‘que salga lo que salga’. Al enojo hay que identificarlo tempranamente, frenar la respuesta automática, meditar sobre nuestra experiencia, evaluar las probabilidades futuras, y, recién allí, empezar la reconstrucción. ¿Eso demanda tiempo? Sí, como todo lo bueno. La reacción explosiva trae secuelas ineludibles: es un acto de desamor para con nosotros mismos”,* esgrime quien es director del emprendimiento de servicios psicoló-

gicos PsicoRecursos, y colaborador de la Fundación Vida Para Todos.

–¿A qué se deben los enojos crónicos?

–A la dificultad para perdonar y al acostumbramiento, entre otras razones. Muchas veces suponemos que, al disculpar al otro, estamos eximiéndolo de una condena que debe acarrear a lo largo de toda su existencia. No nos damos cuenta de que el rencor mata nuestro entusiasmo por la vida y destruyendo todo lo que toca. ¡Perdonar libera!

–Gustavo, ¿el silencio es el peor aliado del enojo?

–No siempre. El silencio puede proteger un lazo. En ciertas ocasiones no estamos del todo lúcidos, o nuestro interlocutor no está en su mejor momento del día. Explicarle al otro que dejamos el asunto para más tarde puede representar un silencio al servicio de la salud y el cuidado de la relación.

–¿Hay varios silencios?

–Amén del silencio protector, existe uno que se despliega como un arma de manipulación, de castigo o de provocación: se usa como estrategia maquiavélica para debilitar a la otra parte. Y tenemos un tercer silencio que es el que surge de la impotencia. En la pareja se da con habitualidad: uno ya no sabe cómo manejarse, y considera que el diálogo lo arrastrará a una derrota segura. Por lo tanto huye, lo cual es leído por su compañero/a como una señal de indiferencia, y eso va retroalimentando un círculo vicioso.

“Pirotecnia facebookiana”

Un punto interesante en el trabajo de Bedrossian es el que observa a la tecnología como un factor de enojo y violencia. El autor de los libros *Da vuelta tu cabeza* e *Inteligencia familiar*, comenta que destinar horas y horas a estos soportes puede tornarse asfixiante,

improductivo, adictivo y perturbador. *“La tecnología puede ser maravillosa para demostrar afecto o para sorprender con un mensaje inesperado a quien se encuentra en un lugar distante. Es decir, fomenta la conexión. Pero cuando alguien se siente despreciado o ninguneado, puede lograr el efecto contrario”,* especifica.

—Las víctimas del phubbing (NdR: cuando no atendemos a quien tenemos al lado por estar pendiente de los aparatos electrónicos).

—Claro, estoy allí, pero el otro no me registra. Pudiendo estar conmigo, elige conectar con los que nos están presentes. Esto puede suscitar una gran dosis de furia, especialmente cuando el fenómeno se reproduce a diario. Yo aconsejo administrar el consumo de la tecnología: hay que definir pautas para utilizarla. Por ejemplo, ¿por qué

nos llevamos el celular al cuarto a la hora de dormir? ¡No tiene por qué ser también nuestro despertador!

Bedrossian inventó el término “pirotecnia facebookiana” para analizar lo que sucede en Twitter o Facebook: una invitación a voces y personalidades desmedidas. *“Los debates en las redes sociales o en grupos de WhatsApp merecen un párrafo aparte —advierte—. Nunca debemos profundizar una conversación por estos medios, ya que se suma un hecho particular: al haber testigos, nuestro ego no quiere que quedemos posicionados como los ‘perdedores’ de la charla”.*

—Para este año que acaba de comenzar: ¿podemos proponernos enojarnos menos? ¿Cómo?

—Con el enojo inteligente no apunto a reprimir una reacción cuando uno es-

tá enfurecido por dentro y plagado de pensamientos insalubres. Enojarse menos viene de la mano de un cambio de paradigmas. Esto es posible cuando preferimos la salud por encima del espíritu justiciero, cuando dejamos de percibir todo como amenazante para dejar pasar algunas ofensas. A su vez, ayuda el enfocarnos en la trascendencia de la vida y tomar conciencia de cuánto bien podemos generar a partir de una influencia positiva. Insisto en la necesidad de la pausa: nuestras emociones tienen un vértigo que supera a nuestra racionalidad. Por eso, esperemos a reflexionar antes de actuar. No hay apuro. ■

Por: Mariano Petrucci.

Fotos: Kenishirotie/istockphoto