



# FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

## **Bloque 2: Experto en liderazgo.**

### **Material complementario 7. Cuando el enfado se me mete dentro.**

Hoy quiero darte un recurso muy sencillo que a mí me ayuda mucho a no engancharme a algunas de las emociones más persistentes: la ira, la rabia y el enfado.

La ira, la rabia o la expresión agresiva del enfado a veces nos acompañan durante horas, a algunos durante días. Antes de seguir adelante, quiero recordar la diferencia entre sentir enfado y sentir ira. El enfado es totalmente lícito: algo es injusto, alguien me trata mal, la acción de alguien me perjudica... y yo me enfado. Gracias a mi enfado podré defender una situación más justa, defenderme de un maltrato o poner freno a una acción que me perjudica. Puedo manifestar mi enfado con o sin agresividad. De manera asertiva, buscando acuerdos, hablando, poniendo límites o redefiniendo una estructura.

No es necesario atacar cuando estamos enfadados.

La ira o la rabia, en cambio, son maneras en las que el enfado y otras emociones se manifiestan. Son fuertes, violentas y nos revuelven por dentro. Nos generan malestar y con frecuencia se instalan en nosotros y nos acompañan durante un tiempo.

Como normalmente usamos estas palabras indistintamente, y la estrategia de hoy es para el día a día, voy a hablar de “enfado” ya que creo que es el término que más utilizamos. Eso sí, ten presente que me refiero a la expresión agresiva de esta emoción.

Cuando el enfado, la rabia o la ira se instalan en ti de manera fea, puede ayudarte la técnica que te propongo hoy.

## Lenguaje:

Usa contigo el mismo lenguaje que has aprendido para hablar de las emociones de tus hijos. En lugar de decir “estoy enfadada” o “me siento enfadado”, di o piensa: “tengo el enfado dentro”.

Este pequeño matiz a mí me ayuda muchísimo porque reduce mucho mi identificación con este estado de ánimo. Veo la ira como algo externo a mí que ha venido y me ha ocupado. Verlo como algo externo me da poder para deshacerme de la fuerza agresiva de esta ira.



# 2

## Imagínate un monstruito:

Puede ser feo, guapo, simpático, antipático... Como tú quieras. Puedes imaginártelo de tres maneras:

- Dentro de tu cuerpo.
- Encaramado a tu hombro, a tu cabeza, enganchado a tu pierna...
- O puedes imaginar que lo sujetas en tu mano. Esta es la imagen que yo utilizo.

# 3

## Libérate de tu enfado

Ahora que lo has visto, puede resultarte más sencillo expulsarle de tu vida. Te doy algunas estrategias para que lo consigas:

- Respira. Sabemos que esto te va a ayudar a que se diluya.
- Medita unos minutos en una habitación, a solas.
- Si lo tienes agarrado con las manos, imagínate soltándolo. Puedes decirte: “me he agarrado al enfado, esto no me ayuda, voy a soltarlo”.

# 4

## Visualiza cómo te has librado de él:

Puedes imaginar cómo, a medida que respiras, se hace más y más pequeño. Incluso puedes verlo desaparecer. O puedes ver cómo se va correteando o volando. Si estás con tus hijos pequeños, puedes abrir la puerta e invitar a tu enfado a irse: “Vete enfado, que no me ayudas a solucionar esta situación”.



Dejar que la expresión agresiva del enfado se diluya no implica abandonar la razón por la que te has enfado. Si cuando te deshaces de tu ira todavía percibes que hay algo que tenéis que resolver, algo que te indigna, algo que te resulta injusto, ¡actúa! Haz lo que tengas que hacer para resolverlo. Ahora estarás en condiciones de buscar soluciones de manera racional y con conexión.

Activa tu ojo mental para que te guíe.