

Ya hemos aprendido las pautas generales para gestionar estas emociones. Sin embargo, ciertos tipos específicos de miedo y ansiedad, como la timidez y la fobia social, los ataques de pánicos, la agorafobia y otras fobias, la ansiedad generalizada y el trastorno obsesivo compulsivo, tienen sus particularidades y técnicas. Asimismo, existen determinadas tendencias en la personalidad que generan ansiedad, como el perfeccionismo y la personalidad dependiente, por lo que para mejorar nuestro bienestar emocional nos convendrá también detectar si nosotros tenemos esas tendencias y trabajar en superarlas aplicando las técnicas adecuadas para cada caso, lo cual se explicará en el Nivel Avanzado<sup>1</sup>

Si tomamos plena conciencia del problema, lo reconocemos y trabajamos de forma perseverante en seguir el tipo de técnicas apropiadas, probablemente lo acabaremos superando. Si nosotros solos no podemos, cabe recurrir a la ayuda de un psicólogo o, si es una ansiedad demasiado intensa, de un psiquiatra que nos recete medicación mientras aprendemos técnicas que nos permitan superarlo más a largo plazo.

#### ***4.2.2.2. El enfado y el rencor***

Todos experimentamos el enfado y sabemos perfectamente lo que es. ¿Con qué frecuencia me enfado yo? Esta emoción incluye el estar molesto, la irritación, el enojo, la hostilidad, la ira, la cólera, la rabia y la indignación. Está relacionada con la frustración, que puede provocar enfado, así como con el odio, que puede ser consecuencia de éste. La expresión característica puede ir desde un discreto “estoy molesto”, pasando por un “estoy cabreado”, subiendo a un elocuente “estoy indignado” hasta llegar al grosero “¡qué cabrón!” u otras expresiones todavía más agresivas que no vamos a reproducir aquí.

Es otra emoción muy primitiva y que compartimos con otros animales. Cumple muchas veces una función de defensa frente a ataques, cuando percibimos que han invadido intencionadamente nuestro territorio, nuestros derechos, nuestros principios, nuestra integridad física o moral o que están causando algún daño o haciendo algo que “no deben” o “que está mal”, por lo que avisa a los “supuestos” agresores o infractores de que cesen en su agresión o infracción y, en caso de que no cesen, nos prepara para contraatacar, en el supuesto de que decidamos hacerlo.

Por ello, cuando estamos enfadados todas nuestras expresiones son agresivas: la expresión de la cara, la forma directa y fija de mirar, la tensión del cuerpo, el tono de voz, que tiende a subirse y a veces incluso a gritar, con expresiones hirientes, en ocasiones unido a un deseo de agredir verbal o incluso físicamente, golpear algún objeto o lanzar algo. Incluso las manos se ponen rojas, ya que la sangre afluye a ellas para prepararlas a llevar a cabo ese propósito, si así lo decidimos. Es un mecanismo pensado para un ataque defensivo, que en ocasiones se materializa con agresiones físicas o verbales.

<sup>1</sup> Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los temas específicos del apartado 4.2.2.1, así como el apartado 4.2.2.13.H. Adicción a las relaciones, en lo referente a la personalidad dependiente.



Llamamos enfado a esa reacción inicial agresiva. Si es de una intensidad alta hablamos de ira, cólera o rabia. Generalmente esa reacción de enfado desaparece al cabo de unos minutos, horas o días, pero en ocasiones se enquistada, se nos queda dentro y persiste, a lo que llamamos resentimiento o rencor, que es un sentimiento duradero de haber sido tratado injustamente. Cuando lo tenemos, no lo solemos sentir todo el tiempo, sino cuando sucede algo que nos lo hace traer a la mente. En caso de que el enfado permanezca en forma de resentimiento a veces tenemos incluso un deseo de venganza.

Al igual que sucedía con el miedo y la ansiedad, las causas que activan el enfado y el rencor pueden ser innatas o aprendidas y suele haber mucha subjetividad sobre lo que es un ataque intencionado y lo que no, así como lo que es una injusticia y lo que no.

## **Gestionar el enfado**

El enfado es natural y puede útil y beneficioso, pues sirve para defendernos, siempre que lo usemos en las dosis adecuadas y lo procesemos lo antes posible. El problema es que se trata de una emoción que nos hace sentir mal y daña las relaciones. Por ello, nos convendrá gestionar o incluso eliminar nuestros enfados aplicando los siguientes antídotos.

*Sentir, tomar conciencia y expresar*

Para optimizar nuestro bienestar emocional conviene no tragarse el enfado, sino darle salida de una manera que preferiblemente no dañe a los demás, como hacer ejercicio físico, pues si no lo exteriorizamos es posible que lo somaticemos acumulándolo en alguna parte del cuerpo y generando enfermedades o tensiones musculares. Cuando comunicamos nuestro enfado a la persona que nos lo ha causado, es preferible hacerlo de

forma asertiva<sup>2</sup>. En cambio, cuando damos rienda suelta a nuestra rabia, ello contribuye a que cada vez nos enfademos más.

### *Racionalizar*

Este es el paso más importante. En vez de pensar en términos irracionales de “deberías”, de “buenos” o “malos” o de quién tiene la “culpa”, nos sentiremos mejor si pensamos en términos racionales de fenómenos regidos por “causas” y “efectos”, limitándonos a describir lo que sucede y el por qué, intentado observar las situaciones que nos afectan con la objetividad con que un astrónomo puede contemplar las estrellas, de forma desapasionada y racional, para lo que será de gran ayuda la actitud de meditación<sup>3</sup>. A fin de cuentas, cualquier conducta que haya tenido una persona, animal o elemento de la naturaleza era inevitable, ya que no se daban las circunstancias para que fuera de otra manera.

Cuando determinada persona ha hecho algo que nos ha molestado o herido proceder de la manera anterior se vuelve más complicado, pues tendemos a pensar que las personas son diferentes a todo el resto de elementos que existen en la naturaleza, ya que, entre otras cosas, tienen voluntad. Pero esa voluntad no es más que un fenómeno más del universo provocado por sus leyes de causalidad. Es cierto que algunas conductas son realizadas de forma voluntaria, intencionada, deliberada y a propósito, pero a su vez esa voluntad estaba determinada por una serie de causas que concurrieron de forma inevitable.

Podemos analizar por qué tal persona se ha comportado de esa manera, con una actitud comprensiva y empática<sup>4</sup>, lo que nos ayudará a que en vez de ver a personas que nos causan daños deliberadamente y que no hacen lo que deberían hacer, las veamos como unos elementos más del universo, regidos por las leyes de éste, como el viento o las nubes, y a que en vez de pensar en términos de “fulanita me ha hecho esto” pensemos “a fulanita le ha sucedido esto” o simplemente “ha sucedido esto”.

Asimismo, como no tenemos telepatía y generalmente no conocemos las intenciones profundas de la gente, en vez de precipitarnos en conclusiones negativas, podemos dar alguna explicación alternativa más benevolente, como “tal vez ese conductor me ha cortado porque no me ha visto o tenía mucha prisa como una urgencia médica” o “probablemente ese conductor me pone las largas porque no se ha dado cuenta”.

### *Solucionar*

Cuando estamos enfadados tendemos a la impulsividad y a la irreflexividad, haciendo o diciendo en ocasiones cosas de las cuales luego nos arrepentimos. Por ello, seremos más efectivos en resolver la situación si antes de actuar nos reservamos algo de tiempo para

<sup>2</sup> Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad.

<sup>3</sup> Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

<sup>4</sup> Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad

pensar con calma cuál es la mejor manera de solucionarla, guardando el “tema” durante un ratito en la nevera para que se enfríe un poco. Nos ayudará mantener la calma si abandonamos temporalmente el lugar y las personas que nos han causado el enfado.

### *Positivar*

Es de gran ayuda positivar las situaciones de enfado cultivando sensaciones agradables de serenidad, con técnicas como la meditación<sup>5</sup>, la relajación mediante afirmaciones y visualizaciones<sup>6</sup> o la respiración profunda<sup>7</sup>.

### *Soltar*

A veces cuesta desprenderse de la sensación de enfado, pero como es desagradable y además es nociva para nuestra salud, según sólidos estudios médicos, nos interesa liberarnos de ella lo antes posible del mismo modo que intentamos sacudirnos de encima una avispa cuando se posa en nosotros. Está demostrado científicamente que para ello es de ayuda distraernos con otra cosa, preferiblemente con algún tipo ejercicio físico que nos descargue o con una actividad relajante que nos tranquilice. También nos puede distraer una actividad que nos guste especialmente, lo que me permitirá concentrarnos en ella y desconectar, como escuchar nuestra música favorita, leer un buen libro o ver una película.

Una buena manera de soltar esta emoción es algo tan simple pero tan efectivo como mirarla de frente, simplemente observándola, aplicando la conciencia focalizada en las emociones<sup>8</sup>. Basta hacer esto para que vaya desapareciendo y nos demos cuenta de que no hay nada de sólido en esa emoción.

Para eliminar o reducir el enfado también es muy útil cultivar el amor hacia la persona o personas causantes del enfado, aplicando la técnica del amor incondicional y de la compasión<sup>9</sup>, ya que al fin y al cabo la gente desagradable frecuentemente lo está pasando mal; cuando estamos bien y somos felices no solemos ser desagradables con los demás. También ayuda si cultivamos la paciencia y la tolerancia<sup>10</sup>.

Casi todas las personas solemos enfadarnos de vez en cuando, pero si reaccionamos de forma exagerada, aun cuando los hechos causantes sean muy leves o inofensivos para los demás, hablamos de tendencia a la irritabilidad, que trataremos con más detalle en el Nivel Avanzado. Si tomamos conciencia de este “tema específico”, en caso de que nos afecte, y lo trabajamos suficientemente podemos mejorar de forma significativa nuestro bienestar y el de los demás.

---

<sup>5</sup> Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia, en lo relativo a la concentración en las emociones.

<sup>6</sup> Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

<sup>7</sup> Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

<sup>8</sup> Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en las emociones.

<sup>9</sup> Ver el apartado 4.1.2. El amor.

<sup>10</sup> Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la tolerancia.

## Gestionar el rencor

Existe un tipo de enfado más profundo y persistente, que tiene lugar cuando creemos que hemos sido víctimas de alguna injusticia. A algunas personas ello les provoca una fuerte sensación de rabia e indignación, que a veces se enquistaba y se puede prolongar durante mucho tiempo o incluso toda la vida en forma de resentimiento y rencor.

El sentido de la justicia cumple una función y tiene sus ventajas, pero también tiene inconvenientes, ya que el tipo de sentimientos de rabia y rencor que generan son desagradables y contrarios a nuestro bienestar personal y al de los demás. ¿Guardo rencor contra alguien? Si la respuesta es afirmativa es prioritario que trabaje esta área. A fin de cuentas, ¿a qué me interesa más regalar mi precioso tiempo y energías: a este tipo de pensamientos y sentimientos o a las experiencias y el tipo de relaciones que sí quiero tener con el tipo de personas que sí quiero tener alrededor?

No me interesa revivir una experiencia negativa una y otra vez, sino abrirme a relaciones y experiencias satisfactorias. Gestionar el rencor tiene algunas particularidades que aprenderemos a continuación, superándose a través del perdón.

### *Racionalizar*

Como sucedía con el enfado, este paso es el más importante. Cuando experimentamos alguna injusticia frecuentemente tenemos pensamientos automáticos que distorsionan la realidad y que son los causantes muchas veces de la mayor parte del malestar que sentimos. Así, una creencia irracional muy difundida y que nos hace sentir mal es creer que debería haber justicia en el mundo. Una cosa es que nos guste que el mundo funcione según nuestro sentido de la justicia, que lo deseemos, que lo busquemos e incluso que luchemos por ello, pero otra cosa muy diferente es creer que “debe” ser así. ¿Qué ley del Universo contempla ese supuesto “deber” del mundo? Aunque pueda ser duro reconocerlo, la naturaleza se mueve por causas y efectos y no por “deberes”, ni siquiera el “deber” de ser justa y es por ello que existen las injusticias. Aceptar esta creencia más realista nos hace sentir más serenos frente a todo aquello que nos parece injusto.

Otra creencia que podemos tener es pensar que nuestro sentido de la justicia es una verdad absoluta, cuando la realidad es que simplemente es algo interior y subjetivo, dado que no hemos alcanzado el estadio de “seres infalibles” en el que todo lo que pensemos, creamos y sintamos adquiera automáticamente el rango de “verdad universal”. Desde una perspectiva objetiva, no existe el bien y el mal, sino simplemente causas y efectos. Desde el punto de vista de la ciencia no hay personas buenas y malas, sino simplemente personas que en cada momento se comportan de una manera determinada como consecuencia de una serie

de factores genéticos, educacionales y experiencias vividas. Desde la perspectiva racional y empírica existen una serie de magnitudes mensurables y constatables, como el peso, el volumen, el color, la capacidad lógica, la sensibilidad o la sinceridad. Sin embargo, no existe en la naturaleza el bien y el mal como un fenómeno demostrable y constatable, sino que más bien como algo interior y subjetivo. ¿Acaso puedo demostrar la existencia del bien y del mal del mismo modo que se puede demostrar la Ley de la Gravedad?

Para evitar distorsionar la realidad, en vez de usar las palabras “bueno” o “malo” podemos hacer una descripción rigurosa de lo que sucede: me gusta, no me gusta, estoy de acuerdo, no estoy de acuerdo, me beneficia, me perjudica, tiene tales ventajas y tales inconvenientes, me siento bien tratado o me siento abusado. Se trata de ver las cosas tal como son, objetivamente, descubriendo el entramado de relaciones causa y efecto, del mismo modo que un niño se acucilla para observar cómo las caminan las hormigas sin entrar en valoraciones, juicios y críticas.

Con bastante frecuencia tenemos la creencia irracional de que algunas personas son malvadas o de que los que hacen algo malo deben ser culpados y castigados, por lo que nos sentiremos mejor si combatimos esos pensamiento con los argumentos que aprendimos cuando hablamos del estilo de pensamiento en términos de maldad<sup>11</sup> y del culpabilizador y punitivo<sup>12</sup>.

Otra distorsión de la realidad que hacemos a veces es magnificar o catastrofizar las injusticias, pensando que algo injusto es horrible o es peor de lo que realmente es. No obstante, este tipo de pensamientos no se ajustan poco a la realidad. Cuando sucede algo que nos parece injusto generalmente puede ser frustrante, insatisfactorio, desagradable y a veces incluso doloroso o muy doloroso, pero no algo horroroso o terrible. Por tanto, me sentiré mejor si pienso en lo que sucede haciendo una descripción lo más precisa de la realidad, intentando no hacer exageraciones.

Cambiar las creencias lleva tiempo, pero si cada vez que tenemos este tipo de pensamientos los contrarrestamos con argumentos lógicos al cabo de cierto tiempo tenderemos a ver las situaciones de injusticia de una forma más realista y sólo con esto probablemente dejaremos de tener la mayor parte del malestar que nos causan.

### *Solucionar*

Podemos intentar resolver la injusticia. Una vez se dispara la señal de indignación y rabia porque se ha roto el orden justo, es mejor que nos focalicemos en lo que es justo para nosotros en vez de lo que no lo es. Puedo pensar en la situación justa que quiero para mí y para los demás y visualizarla. En la medida de mis energías y mi tiempo, puedo elaborar un plan de acción para conseguir la justicia y ponerlo en práctica, tomando las decisiones, medidas y acciones adecuadas, tal como veremos cuando hablemos de la necesidad de justicia<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

<sup>12</sup> Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

<sup>13</sup> Ver el apartado 7.2.5. Justicia.

## *Aceptar*

Seré más feliz si acepto aquellas injusticias sobre las que no tengo control, reconociendo que hay cosas que no puedo cambiar, o en que no me viene bien invertir energías, tiempo y recursos para cambiarlo, o el hecho de que hay situaciones que cambiarán más adelante pero no de forma inmediata.

Aceptar una situación injusta no quiere decir aprobarla, estar de acuerdo con ella o justificarla, ni tampoco renunciar a que se haga justicia ni a que se me desagravie a mí o a otras personas mediante el cumplimiento de una pena, sanción, indemnización, compensación o disculpa. Tampoco quiere decir dejar de ser fiel a mi sentido interior de la justicia. De lo que se trata es simplemente de reconocer la realidad de que ha sucedido algo que yo no quería y que ya no puedo cambiar. Puedo hacer algo para que no vuelva a suceder en el futuro, pero no puedo cambiar el pasado y por tanto lo único que puedo hacer es aceptarlo, lo que me trae la paz interior. Saber que el ser víctima no me sucede sólo a mí, sino que le ha sucedido y le sucede a millones de personas me ayuda a aceptarlo.

Si desarrollamos nuestra comprensión de las causas de por qué suceden ciertas cosas y de por qué ciertas personas actúan como actúan, ello también nos ayuda a aceptar. Al entender el por qué de las cosas, nos damos cuenta de que no podían haber sucedido de otra manera. Cuando se dan determinadas causas sucede inevitablemente un efecto, nos guste o no<sup>14</sup>. Así por ejemplo, si se dan determinados factores atmosféricos inevitablemente ocurre un huracán o una tempestad. Del mismo modo, cuando una persona con determinados genes recibe determinada educación y tiene determinadas experiencias, inevitablemente en determinadas circunstancias se comporta de una manera determinada. Ello me puede gustar o no, pero es así y desde el momento en que ha sucedido es que no podía tener lugar de otra manera.

Desarrollar la empatía y la compasión nos ayuda a comprender a los demás y a tener mayor paz de espíritu. Muchas veces vemos sólo el acto abusivo, cruel, injusto o deshonesto de una persona, pero con ello sólo vemos una parte de la historia. ¿Conozco bien qué infancia ha tenido esa persona?, ¿qué tipo de educación le han dado?, ¿qué situaciones y experiencias dolorosas ha tenido que soportar y cómo se sintió con las mismas? Si lo supiese posiblemente me daría cuenta que probablemente esa persona ha sido también una víctima, una víctima que a su vez victimiza. Dentro de él, no hay más que un niño abusado al que le han hecho sufrir.

Hoy en día gracias a la investigación en el campo de la psicología sabemos que muchas veces las personas que no tratan bien a otras lo hacen porque a su vez ellas no fueron bien tratadas en su infancia o adolescencia. Ahora sabemos que muchos padres que golpean o maltratan a sus hijos han sufrido a su vez malos tratos y falta de afecto en

---

<sup>14</sup> Ello es así en nuestro mundo más inmediato, sin perjuicio de que en otras dimensiones, como a nivel de las partículas que componen la materia, la realidad funcione en base a principios diferentes a las leyes de causa y efecto, como el principio de incertidumbre de Heisenberg.

su niñez. Sabemos asimismo que los maltratadores de mujeres suelen venir de hogares violentos y que trasladan en su pareja la agresión que han acumulado en otros ámbitos. Los que han estudiado el abuso de unos niños a otros (bullying) han descubierto que a menudo las causas son que los niños están expuestos a violencia familiar.

Cuando conocemos a la persona que ha hecho algo que nos ha dañado nos damos cuenta de que frecuentemente se trata de un problema de capacidad. A menudo esa persona simplemente hizo lo que le enseñaron a hacer o lo que ha visto hacer y no ha tenido la capacidad suficiente para cuestionárselo, del mismo modo que nosotros hemos venido arrastrando creencias irracionales durante muchos años sin cuestionárnoslas. La gente suele hacerlo lo hace lo mejor que puede en base a lo que ha aprendido, la información que ha recibido y el entendimiento y el criterio que tiene en cada momento y no es lógico pedir imposibles. En Nivel Avanzado aprenderemos muchos tipos de personalidad y situaciones personales que nos ayudarán a entender por qué la gente hace daño o se comporta de determinadas maneras.

Cada vez que alguien hace algo que no comprendo, puedo tratar de entender los pensamientos, sentimientos e intenciones que le empujaron a hacerlo. De ser posible, incluso se lo puedo preguntar.

Cultivar el amor incondicional y la compasión<sup>15</sup>, focalizándonos en el daño que han sufrido las personas que a su vez victimizan, nos puede ser de gran ayuda para aceptar a dicha persona y lo que sucedió, así como el hecho de intentar ver las cualidades positivas de la misma.

### *Positivar*

Nos sentiremos mejor si pensamos en todos los componentes positivos que pueda rodear a la situación que nos parece injusta, como el placer de luchar por lo que consideramos justo, valorar todo lo que sí funciona conforme a lo que creemos que es justo, apreciar el hecho de que otras personas han luchado y están luchado por la justicia o sentirnos agradecidos por todos los avances que se han realizado en la sociedad donde vivimos respecto a ese tema u otros.

Otro lado positivo de la situación es el placer de ir poco a poco superando esta experiencia y recuperando la calma y la paz interior. La experiencia de superar una injusticia siguiendo estos 6 pasos nos ayuda a crecer emocionalmente y a sentirnos cada vez mejor con independencia de las circunstancias que nos suceden.

### *Perdonar*

El último paso es muy importante, aunque con cierta frecuencia complicado: perdonar, es

---

<sup>15</sup> Ver el apartado 4.1.2. El amor.

decir, liberarnos del sentimiento de rencor y rabia, quitando este “expediente emocional” de encima de nuestra mesa para archivarlo en algún armario y liberándonos de revivir las experiencias del pasado que no nos gustaron y del dolor que nos causaron. Posiblemente seguiremos desaprobando esa situación, pero la diferencia está en que la desaprobaremos con serenidad.

Al haber realizado los 5 trabajos anteriores tiende a venir el perdón por su propio peso y tendemos a liberarnos del rencor. Ya hemos hecho todo lo que estaba en nuestras manos y ya no tienen razón de ser los sentimientos de rabia, pues ya han cumplido su función. Pero a veces ello no es un proceso rápido y nos cuesta perdonar, en cuyo caso necesitaremos repetir los 6 pasos una y otra vez, como si hiciésemos girar una rueda de forma repetitiva, hasta que consigamos pensar con paz interior en la situación que nos parece abusiva.

Puede suceder que nos parezca imposible perdonar. Ello es natural y en este caso es mejor no forzar, sino tratar el tema de forma fluida y suave. No es necesario saber cómo perdonar; es suficiente con estar dispuesto a perdonar algún día. Nos podemos tomar todo el tiempo que necesitemos e ir a nuestro ritmo. Perdonar cuesta, pero el premio en términos de felicidad es grande.

Estoy aprendiendo a perdonar y a liberarme del pasado y de la amargura. Me despido con calma de lo que no me gusta. No necesito adorar a alguien que me ha dañado; puedo sentir una simple indiferencia o puedo sentir amor, lo que yo elija, pero en cualquier caso seré más feliz si abro la mano y dejo que ese globo molesto del resentimiento y el dolor vuele hacia el firmamento, desaparezca y al final sólo se vea el sol. Para ayudarme a alcanzar ese estado de calma y equilibrio me será de gran ayuda entrenar regularmente la conciencia<sup>16</sup> y la serenidad<sup>17</sup>.

### *4.2.2.3. La frustración*

Otra de esas emociones que a todos nos suele gustar muy poco es la frustración, que tiene lugar cuando no sucede lo que deseamos, como cuando deseamos hacer algo y comprar algo y no es posible, cuando tenemos que hacer cosas que no queremos hacer o cuando tenemos una meta y se interponen obstáculos en el camino para conseguirla. Sentiremos tanta más frustración cuanto mayor sea la contrariedad para la satisfacción de nuestro deseo y cuanto más intenso sea el mismo. La expresión característica puede ir desde un “esto no me gusta” hasta un típico “¡mierda!” pronunciado con tensión en la cara y en el cuerpo y llevando a veces nuestras manos hacia la cabeza o moviendo los brazos de otra manera, así como otras expresiones todavía más contundentes y desagradables que nos negamos a reproducir aquí.

---

<sup>16</sup> Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

<sup>17</sup> Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.