

IRA ¿POR QUÉ SE PRESENTA EN EL DUELO?



“Él que se enoja pierde” un dicho popular que expresa la percepción social del enojo, emoción que por mucho, nos da más ganancias que pérdidas. *Encontremos, la forma en que saludablemente, esta emoción nos ayuda, particularmente en el proceso de duelo.*

El enojo, es una emoción, que como todas, tiene funciones específicas, que manteniéndose en un proceso natural (activarse, reconocer su finalidad y desactivarse) es completamente saludable, si no existiera, estaríamos verdaderamente perdidos en un mundo sin límites.



De acuerdo a Elizabeth Kübler Ross (la madre de la Tanatología moderna) la segunda etapa de duelo, es el enojo o Ira. *Es importante* decir que este proceso fue estudiando en la sociedad Norteamericana, que con sus respectivas variantes, es distinta a la Latina; es por esto que desde hace un par de años, se ha estandarizado (a través de la investigación) el proceso a México, encontrando que en este punto, es *precisamente* donde coincidimos, el enojo.

El Dr. Reyes Zubiría menciona que durante una pérdida, *podemos experimentar* lo que él ha llamado: Frustración, segunda emoción del proceso y que está caracterizada por su *crecimiento constante* al pasar

del tiempo. Menciona que cuando las personas nos damos cuenta que “ya no hay tiempo para lo que nos habíamos propuesto” se origina, intensificándose en la medida en que somos conscientes de nuestra impotencia; ante la muerte, la separación o cualquier tipo de pérdida.

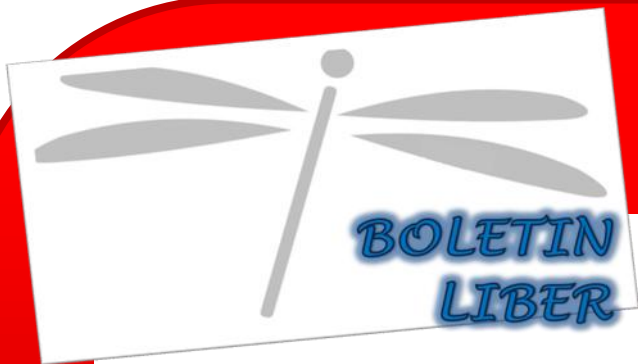
Esta emoción se manifiesta precisamente como Enojo, Ira o Rabia, que de acuerdo a la percepción de Reyes, es una pasión, y como tal, no se puede controlar y es *irracional*, siendo por otro lado, agresiva.



-Ira contra Dios: para los creyentes, suele ser la primera que surge, y tiene que ver con el “no escuchar” sus peticiones y/o deseos. Se da una ambivalencia donde se nos cuenta que es omnipotente y que si pedimos nos dará, pero no *responde*. Este enojo es un acto de fe ya que para enojarnos con Dios, primero hay que *creer en él*.

-Ira contra el personal de Salud o Autoridades: Por representar un cierto poder *sobre las circunstancias*, de acuerdo a los teóricos, esta rabia puede ser mucho más peligrosa, ya que se está impactando a personas, seres vivos y que si la personas siente el deseo de expresarla, la falta de control adecuado, puede tener consecuencias.

-Ira contra personas Sanas, con pareja o que “tienen” lo que nosotros hemos perdido: puede entrar una comparación de circunstancias, por ejemplo, si un asesino, secuestrador o violador está vivo, ¿por qué mi familiar que era “bueno” no? Si una persona infiel



continúa con su pareja ¿por qué yo que soy fiel y dedicado/a no?

La ira y la Tristeza suelen estar entrelazadas estrechamente, pero la buena noticia es que *podemos* hacer algo para *resolverlas*, aquí te mostramos algunas sugerencias que Reyes Zubiría propone, quizá puedan serte útiles, *recuerda que si notas que esta sensación te sobrepasa, puedes asistir con un terapeuta para ayudarte a resolverlo:*

-Pensamientos agradables: que son diferentes al optimismo o positivos, se dice que el pensamiento es el padre de la emociones, si este es agradable, por ende el sentimiento también lo será.

- **Valorar el pasado:** el enojo y la tristeza pueden sentirse ante el final de algo por pensar que no *ha valido la pena*, los recuerdos pueden haceros presente que si valió la pena, *estaremos terminando un ciclo con las manos llenas.*



-Renovar espiritualidad: que no es igual a religiosidad. Darnos cuenta que lo que ocurre *puede trascender la propia existencia*. Quizá, si el dolor existe, debe tener una razón más allá de un simple síntoma. Puedes preguntar *¿Cuál es el sentido de dolor?*

Sentir el enojo está bien, es natural y saludable, lo importante es aprender a manejarlo adecuadamente para que, siguiendo su curso natural, nos permita sanar y resolver circunstancias. Te dejo con este cuento de Jorge Bucay:

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas. *Había una vez... un estanque maravilloso. Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...*



www.centroliber.com

Hasta ese estanque se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia. Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque. La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida -sin saber por qué- se bañó rápidamente y más rápidamente aún, salió del agua... Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró... Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza... Y así vestida de tristeza, la furia se fue. Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque. En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba. Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia. Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.



Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline sabe que la furia es una emoción con la que toca más de lo que le gustaría, ha dejado de intentar no enojarse, ahora trabaja en el manejo adecuado de la misma. Aún falla en muchas ocasiones, pero en las que acierta, encuentra el entusiasmo para seguir intentándolo.

PROXIMO BOLETIN: "HORMONAS Y SEXUALIDAD"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos
de tu apoyo. Conócenos y
ayúdanos a continuar con
nuestra labor.

www.milagrosaninos.com

Más y Mejor vida, se posible.

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698