

Enfado, Rabia, Hostilidad...



Dentro de este apartado nos referimos a reacciones como el enfado, la rabia, o la frustración que pueden llevar a la hostilidad y al incremento de la irritabilidad. Estas emociones surgen de la necesidad de recuperar algo, o cuando nos sentimos objeto de una injusticia. Son desagradables para quien las siente.

En el ámbito sanitario son emociones con las que estarás familiarizado, pues las viven profesionales y pacientes. Cualquier situación en la que se da sufrimiento, dolor y muerte lleva aparejada una sensación de impotencia que puede proyectarse contra otras personas, contra uno mismo o misma, y contra el mundo en general.

Ahora que muy probablemente ves a mucha gente enfermar y/o morir, que tienes contacto con sus familiares; ahora que los hospitales, ambulatorios y demás centros sanitarios se encuentran más saturados todavía si cabe; ahora que los medios para hacer frente a la enfermedad fácilmente pueden no ser los idóneos o escasear, ahora parece casi inevitable sentirse, como mínimo, enfadado.

El **enfado, la rabia, la hostilidad** son reacciones necesarias, adaptativas y legítimas. Es necesario sentir las y expresarlas, pero de una forma contenida, con una duración ajustada, y sin dañar a otros. Pero, cuando se experimentan prolongadamente, causan un desgaste elevado, suponiendo un estado de tensión interna tal, que puede agotar tus energías física y mental. Pueden provocar una alteración grave en todas las esferas de tu vida.

¿Cuáles son sus indicadores?:

- **Los componentes físicos:** Aumento del ritmo cardiaco y de la frecuencia respiratoria, tensión muscular (frente, cuello, boca, espalda y manos principalmente), somatizaciones, fatiga, etc.
- **Los componentes comportamentales:** Hiperactividad, realizar movimientos bruscos, discusiones frecuentes, insomnio, usar palabras malsonantes, gritar, elevar el tono de voz, “saltar a la mínima ocasión”, cinismo, buscar culpables ante cualquier suceso. En casos extremos, violencia física contra uno mismo o una misma, contra objetos y/o los demás.
- **Pensamientos repetitivos, problemáticos o distorsionados:** Dividir el mundo en buenos y malos, pensamientos absolutistas, solo ver una parte de la realidad, buscar culpables ante cualquier circunstancia, deseo irrefrenable de venganza, etc. Ya hemos hablado de ellos, ¿verdad?