

El enojo se produce en todo animal, para poner límites a quienes nos invaden y superan su espacio de acción para entrar en el nuestro.

Ocurre que en el ser humano no es utilizado adecuadamente porque se relaciona con sus patrones de conducta que se grabaron en su campo emocional y de acuerdo a ello puede empeorar la situación en lugar de conseguir dichos límites. Influyen en él las creencias, los ejemplos y las experiencias de vida.

Para el humano el enojo equivale a la sensación de impotencia y debilidad. Lo expresamos de distintas maneras según dichos códigos. El problema es que probablemente no sea la manera correcta, ya que no se ubica en la realidad sino en la de la antigua mal aprendida.

La prueba del error es que cada uno de nosotros repite la forma de enojarse ante diferentes situaciones y con los mismos resultados catastróficos.

El enojo es para aumentar la adrenalina en una respuesta biológica que destruye y que posiblemente se debería resolver con una química que nos permita pensar fríamente.

Deberíamos observar el modo en que nos enojamos y preguntarnos si lo hacemos como lo hace uno de nuestros progenitores.

A menudo repetimos actitudes aprendidas sin utilizar nuestra inteligencia emocional.

Desde la química vivimos un obstáculo como amenaza y nuestros neurotransmisores producen alerta para la lucha y la confrontación.

Sería correcto que ante las situaciones que nos enojan detectemos nuestros patrones y pongamos un poco de observación coherente que aumente la capacidad de resolver de otra manera más constructiva, que juegue a nuestro favor y no en nuestra contra.