

Aprende a expresar **TU RABIA**

¿Quién no ha sentido rabia cuando alguien se le cuela en el cine o cuando le llega una factura por un servicio no solicitado? Se trata de una reacción natural y la clave es canalizarla de manera adecuada.

MAYTE SAAVEDRA. ENTRENADORA EMOCIONAL Y DIRECTORA DE WWW.INTELIGENCIAEMOCIONAL-PORTAL.ORG

Todos sentimos rabia en ocasiones, y cada uno tiene su propia manera de expresarla. Algunas personas van por la vida tratando siempre de agradar a los demás, y eso les impide con frecuencia ejercer sus derechos. No se quejan cuando deberían hacerlo y callan cosas que deberían decir. A cambio de esta sumisión, tal vez consigan que se hable bien de ellas, pero lo más probable es que vayan acumulando rabia y resentimiento. La persona que reprime por sistema la expresión de su ira experimenta una merma de su autoestima, se siente limitada en sus derechos y es probable que tienda a relacionarse cada vez menos con los demás.

En el otro extremo, tenemos a la persona colérica, la que suele expresar su rabia con violencia. Es muy probable que estas personas reciban poco apoyo social y tengan muy pocos amigos, puesto que nadie simpatiza fácilmente con los que no controlan su cólera.

Casi todos tendemos a ser demasiado sumisos o demasiado agresivos al expresar la rabia, pero la mejor manera de canalizar este sentimiento de atropello o frustración es a través de la queja constructiva.

ANTES DE QUEJARTE

La reflexión es una buena aliada, así que ten claras un par de cosas antes de pasar a la acción:

☀ **Clarifica tu queja.** ¿De qué te quieres quejar? Por ejemplo, te quejas porque te ha llegado una factura en la que se te car-





Me quejo, luego existo

La estructura ideal para articular una queja es, en definitiva, partir de lo que sientes, expresar lo que necesitas y plantear un beneficio mutuo. Esta estructura podemos utilizarla para transmitir quejas a nuestra pareja, a nuestros hijos, a nuestro jefe, a nuestros compañeros de trabajo o a cualquier servicio de atención al cliente. Siguiendo este sencillo esquema, logramos expresar nuestra rabia de forma adecuada, respetando al otro y, al mismo tiempo, respetándonos a nosotros mismos, ya que estaremos siendo coherentes con nuestros pensamientos, emociones y necesidades.

Cuando planteas una queja, es importante hablar al otro más desde el "yo" que desde el "tú"

ga un servicio que no has pedido. No te quejas de lo caro que es el servicio ni por el mal día que has tenido hoy.

☀ **Elige el momento, la persona y el lugar adecuados para transmitir tu queja.** Es importante elegir un momento en el que estés tranquilo, una vez superado al menos parcialmente el acaloramiento propio de la rabia. También hay que escoger un lugar que favorezca la comunicación, donde no haya muchos ruidos y exista cierta intimidad. Por último, es necesario dirigir la queja a la persona adecuada.

CÓMO TRANSMITIR TU QUEJA

Al plantear la cuestión, es importante tener en cuenta algunas consideraciones:

- ☀ Describe la situación o el problema objetivamente. Se trata de describir la situación con detalles y hechos, de la forma más objetiva posible. Lo que no es adecuado es atropellarte o andarte con rodeos y acabar explicando problemas personales que no vienen al caso.
- ☀ Exprésate diciendo cómo te hace sentir la situación.
- ☀ Explica cómo te gustaría que se te hubiese tratado en base a tus necesidades.
- ☀ Es importante hablar al otro más desde el "yo" que desde el "tú". Por ejemplo, antes de acusar de mentiroso al que te ha cobrado de más, tal vez por error, es mejor dejarle claro que te sientes engañado y desamparado.
- ☀ Plantea el beneficio mutuo que hubieseis obtenido si todo hubiese sucedido de otra forma, implicando a la otra parte en la solución del problema. Es decir, que tu queja no sirva para descargar y hablar sólo de tus sentimientos, sino que de ello se desprenda un aprendizaje, ya que, si las cosas hubiesen sido de otra manera, podríais haber salido beneficiadas las dos partes. ▶