

ARREGLANDO FAMILIAS

¿Explotas periódicamente? Aprenda cuatro causas y soluciones

Todos explotamos de vez en cuando, pero para algunos, es un problema continuo.

PUNTOS CLAVE

Periódicamente "explotar" de la nada a menudo indica un problema mayor que ha estado ocurriendo durante años.

Alguien que regularmente esconde sus sentimientos debajo de la alfombra puede estallar en ira cuando las emociones los alcanzan.

Una forma de reducir las explosiones periódicas es dar pequeños pasos para ser sincero con los demás.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Tienes ese día horrible en el que se pinchó la llanta de tu automóvil, no cumpliste con una fecha límite en el trabajo y tu hijo está enfermo y lo acaban de enviar a casa. Te vuelves loco cuando tu hijo empieza a quejarse en el asiento trasero porque dejó su animal de peluche en la escuela. Nos pasa a todos.

Pero para algunas personas, no es esa rara tormenta perfecta, sino un patrón más grande que ha estado ocurriendo durante años. Periódicamente, explotan, aparentemente de la nada sobre algo aparentemente pequeño, conmocionando a las personas que los rodean. Lo lamentan profundamente, se disculpan, pero luego lo hacen de nuevo. Estas son las cuatro causas más comunes de explosiones periódicas pero regulares:

Evitar conflictos. Jake parece un tipo tranquilo, nunca se queja, pero recientemente estuvo a punto de ser despedido de su trabajo porque tuvo un altercado físico con un compañero de trabajo. Seis meses antes, se enfureció con sus hijos por dejar juguetes en la sala de estar. ¿Qué está pasando? Jake evita los conflictos; si algo le molesta, lo deja pasar. Pero los problemas no se resuelven y, finalmente, lo alcanza. Se va, se siente terrible, esconde el problema debajo de la alfombra y comienza el proceso de nuevo. Ser un mártir. Cindy es la primera en ofrecerse como voluntaria para cualquier cosa: comités en el trabajo, proyectos para su iglesia. Ella siempre está haciendo el trabajo pesado, está haciendo lo que cree que debe hacer, pero periódicamente explota: con su esposo, sus hijos, alguien en la iglesia. Se acumula resentimiento por hacerlo todo, resentimiento porque los demás se parecen más a ella y resentimiento porque no recibe el aprecio que siente que se merece.

Problemas con las transiciones. James sabe el lunes lo que planea hacer el sábado, pero Dios no lo quiera, su esposa sugiere el viernes que su madre venga a cenar el sábado. Él explota y se queja de que su madre siempre viene. Si bien parece que James es un fanático del control, el verdadero problema es que no puede manejar los cambios repentinos. Es un planificador y se pone ansioso y nervioso cuando sus planes se desvían. La única razón por la que no explota con esta esposa más a menudo es que ella ha aprendido a caminar sobre cáscaras de huevo casi todo el tiempo.

Duelo no resuelto. El padre de Sharice murió repentinamente hace cuatro meses. Su madre se vino abajo; ella, como hija única, tuvo que dar un paso al frente y planificar el funeral, manejar el patrimonio y, esencialmente, simplemente siguió adelante, sin tomarse el tiempo para llorar. Ahora le dio la razón: tuvo un episodio de ira en la carretera que casi hace que la arresten.

Lo que estas personas tienen en común es que están internalizando, aferrándose a las emociones y los problemas que acumulan presión hasta que explotan. Si tiene problemas con alguno de estos problemas, esto es lo que debe hacer:

Di cómo te sientes. Si evita el conflicto, es probable que haya aprendido desde el principio que el conflicto y las emociones fuertes en los demás pueden dar miedo. Entonces, en lugar de hablar, no lo haces. Es hora de hacer ahora lo que no podías hacer cuando eras niño y aprender a tolerar las emociones fuertes. Aquí puedes dar pequeños pasos: incluso si te lleva unos días reunir el valor para decirle algo a tu compañero de trabajo, pareja o hijos sobre algo que te está molestando, está bien. O si decirlo es difícil, escríbalo. Lo esencial no es contenerse, sino dejar que los demás sepan cómo te sientes. Debe salir de su zona de confort, acercarse en lugar de evitar, para que ambos puedan descubrir que lo que creen que va a suceder no sucede y así poder resolver el problema.

Deja de ser demasiado responsable. El mensaje es el mismo para el mártir: Hora de parar. Deja de levantar la mano y ser demasiado responsable. Es hora de separar los "deberías" de lo que "quieres". Tome los mismos pequeños pasos, incluso si toma tres días darse cuenta de que no tiene tiempo para ese proyecto de la iglesia o no quiere hacerlo, hable. Te vas a sentir culpable, pero está bien. Estás reconfigurando tu cerebro, aprendiendo a vivir tu vida, no la que crees que otros quieren.

Comparte tus planes. Si tiene problemas con las transiciones, lo que claramente quiere hacer es que los demás sepan lo que está pensando y planeando cuando lo piensa y lo planea. Al darles un aviso, pueden avisarle a usted. La esposa de James habría sabido preguntar el jueves si su madre podía venir el fin de semana. Habría tenido tiempo de pensarlo. Mejor aún, debe experimentar con ser menos rígido al seguir sus deseos y emociones en lugar de sus necesidades y encontrar formas de reducir su ansiedad general.

Busca el cierre. Si tiene un duelo sin resolver, es hora de afligirse y cerrarlo. Aquí, Sharice podría querer escribir una carta a su padre, tener algún tipo de ceremonia de clausura o simplemente hablar con otros sobre cómo la ha afectado la pérdida. Intente activamente encontrar su propia manera de decir adiós.

Las explosiones periódicas no son un problema sino el resultado de un problema o una combinación de problemas. Como tantos lugares en los que podemos luchar, el problema subyacente es que la forma en que aprendimos a manejar nuestras vidas tenía sentido en ese momento, pero ya no funciona; es hora de actualizarse al mundo de los adultos, y/o hay problemas que no somos frente a frente que siguen construyendo. La salida es ser consciente y luego dar esos pequeños pasos para hacerlo de manera diferente.

Además, conozca sobre cómo tratar con el estrés y la relación del alcoholismo y la depresión

PREÁMBULO: ¿Cómo la ansiedad se sale de control?