

ENFADO

Cómo ayudar a las personas anoréxicas a acceder a los sentimientos de ira

Abrirse a la ira puede ayudar a muchas enfermedades psicológicas, incluida la anorexia.

PUNTOS CLAVE

☹ La anorexia tiene la tasa de mortalidad más alta—5-20%— de cualquier enfermedad psiquiátrica y su incidencia va en aumento.

☹ La ira reprimida se puede asociar con muchas enfermedades emocionales, incluida la anorexia.

Los anoréxicos pueden ocultar expresiones de ira de sí mismos y de los demás, creyendo que pueden dañar a los demás y a sí mismos si se expresan.

☹ Tener conversaciones clave con una persona anoréxica sobre lo que la enoja puede mejorar su condición y sus relaciones.



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

La anorexia nerviosa es una enfermedad médica y psiquiátrica grave y debilitante. Tiene la tasa de mortalidad más alta de cualquier enfermedad psiquiátrica, 5-20%. La anorexia ha aumentado en cada período de 10 años desde 1930.

El objetivo médico del tratamiento es restaurar el peso. El objetivo psiquiátrico es descubrir por qué la persona recurre a la inanición y corregir el problema. Esta corrección puede inocular a la persona de una recurrencia de la enfermedad en el futuro.

Explicaciones psicológicas

Hay muchas explicaciones psicológicas citadas para desarrollar anorexia. Las víctimas pueden ser perfeccionistas y sobreactuar. Pueden ser personas muy autocontroladas, especialmente con sus emociones.

Algunas personas anoréxicas tienen un diagnóstico de trastorno obsesivo-compulsivo. Pueden tener mucha ansiedad y luchar por la delgadez como ideal. Pueden coexistir con la anorexia actividades y entornos que se centren en el peso corporal y la imagen: modelaje, ballet, gimnasia o carrera. La anorexia puede ser una forma de tratar de obtener el control de una parte de la vida. (medicalnewstoday.com)

Ciertos rasgos de personalidad pueden ser factores de riesgo. La enfermedad se asocia con “baja autodirección [y baja] asertividad”. Los anoréxicos pueden ser deficientes en mostrar emociones positivas y pueden ser modestos.

Ira embotellada

Algunas enfermedades psiquiátricas y psicológicas surgen de las dificultades para compartir emociones de ira. Este puede ser el caso de muchas personas anoréxicas, especialmente cuando revelan su ira a los demás, aunque pueden ocultar sus emociones de ira incluso de sí mismas. Numerosos informes discuten estas observaciones.

En nuestro trabajo clínico, Homer B. Martin, M.D., y yo hemos observado las formas en que las personas, incluidas las anoréxicas, están condicionadas emocionalmente en la infancia para desempeñar roles en sus relaciones. Dos de los más importantes son los roles omnipotentes y los roles impotentes. Estos roles reflejan patrones de comportamiento que se originan en las interacciones con los padres.

Los roles difieren de varias maneras. Algunas diferencias están en los niveles de autoestima, las formas de elaborar emociones, las expectativas de apoyo emocional de los demás, las formas de comprometerse con los demás, los valores personales y la actitud personal general en la vida. Los anoréxicos pueden crecer aprendiendo que la ira no es una emoción que se espera que tengan como parte normal de la vida cotidiana.

¿Cómo la ansiedad y la depresión pueden interferir con la toma de decisiones?

Pueden convertirse en personas súper agradables y complacientes que ocultan todo menos las emociones felices de los demás. Pueden temer que su ira explote si se atreven a reconocerlo y que les haga daño a ellos mismos ya los demás, como un caldero de líquido caliente que explota.

Uno de los objetivos del tratamiento es ayudarlos a lidiar con el problema de evitar la expresión de emociones de enojo.

Una perspectiva que promueve la resiliencia

Los suplementos de vitamina B6 en dosis altas pueden calmar la ansiedad y la depresión

Formas de ayudar a las personas anoréxicas a acceder a las emociones de ira

Hay algunas conversaciones que puede tener con las personas anoréxicas que pueden ayudarlas a ponerse en contacto con su ira en las relaciones cercanas. Si lo hace, puede reducir su auto-inanición.

Tener una conversación compartida

Díales que quiere hablar sobre las cosas que los enojan. Pueden decir que nunca se enojan. Puede que tenga que compartir ejemplos de su propia vida de lo que le hace enojar. Luego, podrán compartir algunas de sus propias experiencias, poco a poco.

La ira es una emoción normal

Explique que la ira es una emoción cotidiana normal que todas las personas tienen. Si comparten algo, aunque sea pequeño y trivial sobre su ira, es un paso adelante.

Hablar sobre la ira en las relaciones

Gradualmente trabaje la discusión en torno a lo que genera un aumento de la ira, especialmente en las relaciones con familiares cercanos.

¿Podemos predecir los intentos de suicidio a partir de estas características del lenguaje?

3 temas encontrados en los sueños de personas ansiosas

3 preguntas para hacer.

A medida que lo escuche mencionar ejemplos de ira, hágale estas preguntas:

☺ **¿Cómo muestras tu enfado?**

☺ **¿Cómo te apetece mostrar tu enfado?**

☺ **¿Qué le gustaría hacer o decirle a la persona con la que está enojado? Una vez más, es posible que tenga que dar ejemplos de su propia vida.**

☺ **¿Qué te impide mostrar o compartir lo enojado que te sientes?**

Los anoréxicos (y otras personas de rol omnipotente) a menudo temen herir los sentimientos de otra persona o disgustarlos. Han sido condicionados emocionalmente para creer que los sentimientos de los demás son más importantes que los suyos.

Quando te sientes ansioso: [cuatro tipos de cuidado personal](#)

Conecte los puntos entre hablar enojado y el miedo a lastimar a otros

Quando tenga un diálogo con una persona anoréxica, mencione lo importante que es compartir y hablar sobre los sentimientos de enojo, especialmente con las personas a las que teme molestar. En cualquier relación, su trabajo no es anteponer los sentimientos de los demás a los propios.

Explique por qué es importante compartir tales emociones: contener la ira puede conducir a muchas formas de problemas y enfermedades emocionales, incluida la falta de alimentación. Lo mejor es hacer que compartan verbalmente lo que los enoja. Decirle a otra persona lo que sientes no te hará daño ni a ti ni a ella. Puede liberarte emocionalmente.

Al principio, una persona anoréxica puede sentirse incómoda con una discusión de ira. Con suerte, será más fácil con el tiempo y con esfuerzo. Él o ella puede pedirle que se reúnan nuevamente para hablar sobre la ira. Siempre puedes invitarlo a él o ella a hacer lo mismo.

Fuente: Photosforyou/Pixabay