

CÓMO SALIR DE UN MOMENTO DE FRUSTRACIÓN INTENSA que genera FURIA:

1- Cuando algo está yendo mal y no consigues dominarlo o llevarlo por donde tiene que ir:

OBSERVA EL FUEGO QUE SIENTES EN TU INTERIOR, LA FURIA y toma conciencia de lo grande que es y de lo destructiva que es esa sensación. Si te dejas arrastrar por ella arrasarás con todo lo que tengas delante. Debes hacerte responsable en ese momento de lo MÁS URGENTE, que es calmarte, y dejar para después lo MÁS IMPORTANTE, que es solucionar la situación que está yendo mal.

2. Sal de la habitación donde estés a un espacio abierto y respira.

Es fundamental cortar radicalmente con el ambiente donde o la persona con la que se ha detonado tu furia. Si no tienes un espacio abierto, ves a otra habitación con ventana y ábrela.

Si estabas hablando con alguien de confianza dile:

“VOY A SALIR UN MOMENTO PARA CALMARMÉ. NO QUIERO HACERTE DAÑO CON MIS PALABRAS O MIS ACCIONES.”

Si estabas con alguien con quien no tienes confianza dile:

“VOY A SALIR UN MOMENTO PARA PENSAR CON CALMA.”

Puede que la persona con quien estás muestre comprensión, tolerancia, respeto y no te ponga pegas a que salgas. Pero podría ocurrir que la persona con la que estés no quiera que “huyas” de la escena porque quiere seguir insistiendo sobre lo que se está hablando. Dado que la discusión (o lo que ha ocurrido) ha sido un DETONANTE PARA TU FURIA, mantener esa discusión (o seguir hablando de lo que ha ocurrido) SOLO PUEDE ALIMENTAR MÁS EL FUEGO. Esto lo sabemos todas las personas adultas. Así que, si la otra persona desea retenerte ahí, es porque le interesa que continúes enfurecido o incluso que escales más en esa furia. Quizá la otra persona no sea consciente de ello, pero está más interesada en mantener el control sobre la situación que en evitar una escena destructiva. Si ese es el caso, sal del lugar (no sólo de la habitación). Sal a la calle diciendo:

“LO SIENTO, PERO SÉ QUE ESTO ES LO MEJOR. TE LLAMO EN CUANTO ESTÉ CALMADO.”

Contra más fácil sea para la otra persona dejarte marchar, más respetuosa es (asertiva).

Contra más difícil sea para la otra persona dejarte marchar, más dominante e imperativa es (agresiva)

3- Tómate un momento para ENFRIAR ESE FUEGO Y EVITAR ESCALAR EN LA FURIA HASTA EXPLOTAR O INCENDIAR.

Escucha el audio “Calmar la Furia” o “Frustración”

Si no es suficiente: Corre a máxima velocidad hasta que no puedas más ó...
 haz 200 abdominales ó...
 sal a la calle con la mínima ropa para sentir el frío (en invierno) ó...
 toma una ducha con agua fría o caliente ó...

3- Ahora que has conseguido recuperar algo de calma y control pregúntate:

¿QUÉ ES LO MÁS INTELIGENTE QUE PUEDO HACER EN ESTA SITUACIÓN?

Y sea lo que sea, aunque parezca raro, egoísta, inmaduro, ilógico, incorrecto... lleva a cabo esa decisión para resolver el problema HOY.

Quizá una vez fuera de la situación será necesario pensar en una estrategia más adecuada por si la cosa vuelve a suceder. Con tiempo y con mi ayuda podremos crear alternativas mejores para gestionar ese problema en el futuro, pero ahora has resuelto el problema SIN FURIA, SIN LUCHA y SIN DESTRUCCIÓN, ¡¡así que puedes sentirte MUY ORGULLOSO!!

✂.....

1. OBSERVA EL FUEGO QUE SIENTES, SU MAGNITUD.

2. SAL DE LA ESCENA DETONANTE.

3. TÓMATE UN RATO PARA ENFRIAR ESE FUEGO.

4. ¿QUÉ ES LO MÁS INTELIGENTE QUE PUEDES HACER AHORA MISMO?