

PSICOLOGÍA



Nadie quiere relacionarse con personas que estallan de forma descontrolada. Salvo situaciones de peligro real, la rabia ciega, altera y nos aleja de las soluciones.

POR *Patricia Ramírez*

La ira no es la respuesta

Muchas personas reaccionan con rabia cuando se sienten amenazadas. Es un estado de alerta que genera adrenalina a través de la activación del sistema nervioso simpático para que podamos combatir lo que en un momento se interpreta como una amenaza.

En su acepción más positiva, la ira tiene como objetivo darnos fuerza para protegernos y poder sobrevivir. Pero muchas veces muestra exacerbación cuando no la necesitamos.

Esta emoción tiene muchas consecuencias a nivel fisiológico y de comportamiento: el pulso se acelera, el corazón late rápido, la respiración se agita; pero también conlleva que las personas a su alrededor se sienten incómodas, amedrantadas, con miedo y deseos de alejarse. Nadie quiere relacionarse con una persona que estalla de forma descontrolada y que dice y hace cosas que luego cuesta olvidar, y que en muchos casos condicionan el trato de por vida.

Esta forma de actuar tiene un claro desencadenante: el pensamiento. El iracundo está valorando el contexto como algo terrible, y sinceramente no lo es, salvo que detrás de usted corra un oso fiero. La cólera no es una respuesta eficaz para comunicarse. Así que olvide la idea irracional de que por las malas se consigue todo o de que hay personas que no reaccionan salvo que se les dé un grito.

Cambiar la percepción

"Lo que empieza en cólera acaba en vergüenza"
BENJAMIN FRANKLIN

El campo de las emociones es riquísimo: la tristeza, la frustración, la alegría, los celos o la pena. Tiene cientos de ellas. ¿Por qué ha elegido expresarse con furia? Si lo que necesita es desahogarse, hágalo, pero no con este traje que le genera malestar a usted y a quienes le rodean. No existe ningún manual en el que se especifique que la ira es la respuesta idónea para expresarse cuando algo sienta mal.

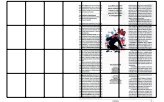
También puede practicar el humor y contemplar la vida como un lugar más divertido. Que alguien le adelante por la derecha puede ser una amenaza o una situación cómica si se imagina a su conductor desnudo con un gorro de Papá Noel en la cabeza. ¿Va a cambiar su forma de conducir proyectando su rabia a través del cristal del coche? No, seguramente su estado de tensión le lleve a precipitarse en la siguiente maniobra.

Buscar otras vías

"Si te enfadas, piensa en las consecuencias"
CONFUCIO

Hay personas que muestran ira para escenificar su enfado. Como si la irritación fuera más real si se evidencia de forma violenta que si se escenifica con tranquilidad. Busque la causa y localice el motivo de su enojo. Y pregúntese: ¿el motivo justifica la respuesta? Si es no, piense con hoja de papel y lápiz delante en otras alternativas para enfrentarse a su enfado y resolverlo. Busque muchas, haga una tormenta de ideas, incluso basadas en el humor: ¿cómo pensaría y reaccionaría alguien que vive en la campiña, rodeado de pájaros y con un ritmo lento de vida? Ojalá consiguiera reírse mientras realiza el ejercicio. La risa relajará su sistema nervioso y podrá contemplar el momento desde un punto de vista más enriquecedor.

Una vez que tenga escritas todas las alternativas, léalas y decida, en función de su forma de ser, cómo le gustaría comportarse la próxima vez ante esta situación.



Igual no consigue actuar de esta forma alternativa inmediatamente, pero a base de interés y entrenamiento, seguro que en un futuro muy próximo consigue ir controlando poco a poco su manera de proceder.

La serenidad es el primer paso

"Por cada minuto que permanece con rabia, usted pierde sesenta segundos de paz"

RALPH WALDO EMERSON

Los consejos para controlar su ira y buscar otras alternativas más sanas para mostrar su enfado deben empezar por preguntarse cómo de amenazante es el motivo que lo genera. La valoración racional de la situación, contemplarla desde otra perspectiva, le dará una dimensión diferente.

→ **Practique un idioma sereno.** Lo que se dice a sí mismo le lleva a sentir de una forma determinada. Si no quiere experimentar furia, no se hable con términos como "horrible", "no lo soporto", "estoy hasta las narices". Suavice y utilice expresiones del tipo "es desagradable, pero es pasajero", "a veces esto es cansino", "si tuviera que elegir, no sería esta mi decisión".

→ **Trabaje su información propioceptiva.** Exprésese lento, sonría a pesar de que no tenga ganas, exprese serenidad con los gestos de su cara y de su cuerpo, hable bajo y entone sin rabia. Adoptar la postura corporal y el volumen y tonalidad de una persona tranquila hará que su cerebro interprete que está en paz y mandará la orden de serenar el sistema nervioso.

Si la ira y el estado de enfado se mantienen en su vida como una constante en lugar de ser algo puntual, practique alguna técnica que le relaje: yoga, deporte, *mindfulness*, técnicas de relajación muscular. Cualquier ejercicio que le permita equilibrar el interior para ser paciente en el exterior.

→ **Entréñese en habilidades sociales e inteligencia emocional.** Entender los puntos de vista de los demás le permitirá ser más flexible y tolerante. Uno de los factores que nos llevan a ser irascibles es la falta de comprensión con los demás, o con los tiempos que manejan los otros, o con las formas de proceder. Entienda que no todos somos iguales, que llevamos ritmos distintos, que funcionamos de diferentes formas. Escuche por qué las personas actúan de otra manera y trate de entenderlos de forma sincera y de ponerse en el lugar de ellos. Igual esta otra visión le relaja.

→ **Mejor ser prudente.** Las personas irascibles creen que tienen el derecho a verbalizar todo lo que les pasa por la mente. A pesar de

*La cólera no sirve
para comunicarse.
Olvide la idea de
que por las malas
se consigue todo*



PARA CONECTARNOS

PELÍCULA
'Un día de furia',
dirigida por Joel
Schumacher y
protagonizada por
Michael Douglas.

CANCIÓN
'Cruz de navajas'
Mecano
Nos cuenta cómo los
celos, el impulso y la rabia
nos llevan a situaciones
que no tienen vuelta atrás.

que ser sincero es una virtud, la sinceridad sin tacto es mala educación. No se crea con el derecho a decirle a todo el mundo lo que tiene que hacer y a dar consejos que nadie le ha pedido. Resérvese parte de información y quédese tranquilo, no reventará si no dice todo lo que piensa. Muchas de las personas bocazas terminan arrepintiéndose más tarde de lo que dijeron. Ahórrese este malestar.

→ **Vaya sacando piedras de la mochila** y no deje que se le acumulen los malos ratos. Resuelva problemas, tome decisiones, llame a quien le ofendió o con quien se siente ofendido y ponga en su agenda sonrisas en lugar de caras tristes. Pruebe a hacer este ejercicio: anote en una hoja todos los frentes que tiene abiertos y que le generan malestar. Al lado de cada frente anote cómo va a proceder, no lo que necesita de los demás para resolverlo, sino lo que usted tiene que hacer para cerrar esa carpeta. Ponga fecha y actúe. Y cuando lo solucione, ponga al lado un *smile*. Ahora tiene un motivo de felicidad y no una carga.

→ **Practique actividades que le hagan sentir bien.** La ecuación es sencilla. Si en su balanza hay más placer que obligaciones, se sentirá bien y a gusto. Se sentirá feliz, y las personas felices son menos agresivas e irascibles.

Tenga siempre en la mente una palabra clave: *stop*, tranquilo, *slow...* cualquier señal que lleve implícita la orden de parar, tomarse las cosas con calma, imprimir otro ritmo. Repítala y recuerde que siempre tendrá tiempo para dispararse si al final cree que es la mejor opción. Pero dese tiempo para analizar si otras posibilidades le harán sentir mejor, alcanzar otros resultados, sentirse cómodo con las personas.

Y recuerde: usted no es globo, no hace falta que reviente cuando algo le pincha. Tiene capacidad para controlarse e inhibirse si así lo decide. Una de las consecuencias emocionales de las personas con ira es la sensación de falta de control. Son las situaciones las que los controlan a ellos.

Los coléricos pueden llegar a sobrepasar límites insospechados. Las consecuencias pueden ser muy peligrosas, no solo para el que recibe el ataque verbal o físico, sino para quien se emplea a fondo en este descontrol. No se deje arrastrar por arranques emocionales. Tener control es posible y está en su mano.

Los adultos son modelos de conducta no solo para los hijos, sino para cualquier adolescente o niño que les observa; también para otros adultos. Si aprenden que la ira es una forma de obtener poder, también querrán hacer lo mismo ●