

HABLEMOS SOBRE LA IRA

La ira es una emoción natural que nos acompaña a lo largo de nuestra vida, siempre está presente en situaciones de conflicto ya sea con otros o con nosotros mismos, y puede oscilar desde una leve irritación hasta el más profundo de los odios. Cuando percibimos que somos tratados injustamente, cuando nos sentimos heridos o cuando vemos dificultada la consecución de alguna meta importante, sentimos ira. Sentir esta emoción en estas circunstancias nos predispone a la acción en un intento de protegernos de aquello que nos hace daño y que es el origen de esta emoción.

Cuando estamos bajo su influencia tendemos a actuar impulsivamente, nos cuesta pensar con claridad y, por tanto, no somos capaces de ver la repercusión de nuestro comportamiento. La ira se distorsiona cuando es prolongada y causa rabia, odio, venganza, amargura, resentimiento; manejarla no es fácil, ya que esta emoción es una de las más fuertes que experimentamos, para hacerlo se necesita compromiso, fuerza de voluntad, predisposición, valentía y sobre todo ser realista.

Esta emoción nos informa de qué cosas nos sacan de nuestro centro, de qué partes de nosotros mismos son vulnerables, ante qué nos sentimos indefensos y qué cosas no sabemos afrontar de modo asertivo, es decir, comunicar con firmeza lo que deseamos sin herir al otro. La ira, el enfado, la frustración, como todas nuestras emociones, están ahí para ayudarnos siempre, siempre y cuando no dejemos que sean ellas las que nos controlen, por tanto, el objetivo no es eliminarla, sino aprender a manejarla.

La necesidad de controlar a diario nuestra vida puede ser un fortísimo impulso con el que muchos batallamos, a veces nos encontramos que esta necesidad de controlar se extiende a otras personas y situaciones, dicha necesidad es un gran generador de frustración. No es extraño que estemos exhaustos la mayor parte del día, hemos ido contracorriente en lugar de dejarnos llevar, es como intentar meter una clavija cuadrada dentro de un agujero redondo, o pretender que el río discurra en sentido contrario al que fluye. En realidad, todo lo que tenemos que hacer es pensar en lo difícil que resulta cambiarse uno mismo, entonces nos daremos cuenta de lo difícil que es cambiar a las otras personas y situaciones. Algunas cosas no se pueden modificar por mucho que lo intentemos, no podemos hacer que el mundo y quienes lo habitan funcionen de la forma que deseamos.

Para salir de esta trampa hay que emplear **el principio de la armonía y renunciar al control**: podemos liberarnos del deseo de controlar a las personas y a las cosas que de todos modos escapan a nuestro control y también podemos dejar de intentar que los hechos se ajusten a lo que pensamos que “deberían ser”. A veces nos ocurre en la vida que cuando pensamos que estamos perdidos o sin control, el **fluir** ayuda a que las cosas al final discurran de forma armónica. En lugar de permitir que la **resistencia** impida nuestro progreso podemos abrírnos a las lecciones que la vida nos enseña.

La vida es como un río que fluye hacia el mar y ni siquiera tenemos que nadar, todo lo que tenemos que hacer es relajarnos y fluir con él. Renunciar a nuestra resistencia nos permite seguir el curso de ese fluir, podemos creer que una fuerza superior o que simplemente la vida nos dirige, fluir con esta fe nos puede llevar por los momentos difíciles sin las reacciones de resistencia, frustración e ira.

Manejar la ira. El objetivo del manejo de la ira es reducir el malestar emocional y la activación fisiológica que provoca. Si uno no puede cambiar las cosas o personas que provocan el enfado, ni evitarlas, se puede aprender a controlar las reacciones.

Las siguientes herramientas nos pueden ayudar.

Comunicación asertiva. Lleva mucho tiempo aprenderla y es necesario practicar a diario, pero es imprescindible para un buen manejo porque para hablar y para resolver un malentendido o una situación de ideas contrapuestas no hace falta hacer daño.

Trabajar la empatía. La hostilidad se genera por la interpretación de las situaciones, es necesario ponerse en la piel del otro para entender de forma objetiva y poder evaluar la situación desde otra perspectiva. Cuando te es fácil ponerte en el lugar de la otra persona se abre un nivel de comunicación donde la comprensión no da lugar a juicios.

Practicar el respeto. Nuestras reacciones de ira vienen dadas por la percepción de falta de respeto, es necesario pedir ese respeto siendo firme pero esto es posible hacerlo con respeto a la otra persona.

No ceder al resentimiento. Si experimentamos frustración al no poder resolver cualquier pequeño inconveniente, puede hacer que estallemos en ira, por lo que es fundamental resolver problemas del pasado para que no estén presentes en nuestro día a día.

Interiorizar los siguientes pensamientos. “No todo sale como yo quiero o planeo”, “A veces, puedo no tener la razón”, “Puedo intentar ser flexible, considerar la situación y ser compasivo”, “Comprendo que no todos piensan o actúan de igual manera que yo”, “Hay situaciones que no se pueden controlar”,...

¿Qué hacer con toda esa ira que sentimos en ocasiones ante la muerte de nuestras hijas e hijos?

Sentimos ira incontables veces, quizá dirigida a nosotros mismos, a otros, a la vida, a Dios, incluso a nuestros hijos, es normal, y es importante permitirnosla sin juzgarnos, es parte de nuestro proceso de sanación. Pero no le permitamos campar a sus anchas, ni durante mucho tiempo, porque entonces nos aniquilará. Debemos encontrar la forma de liberar toda esa energía acumulada, quizá con deportes como correr, andar rápido, golpear una almohada, practicar técnicas de relajación y respiración profunda.

Expresémosla de forma saludable, hablando con un amigo de confianza, con un miembro de nuestra familia o con un terapeuta. También podemos escribir un diario, practicar ejercicio físico, participar en actividades creativas, realizar algún tipo de voluntariado,...

Aprendamos, por tanto, a ser buenos gestores de nuestras emociones desagradables, entendamos que comunicar es llegar a acuerdos, posicionarse con respeto pero siendo capaz a su vez de crear puentes para mejorar la convivencia.

Preguntas:

- ¿Sientes o has sentido ira, enfado ante la muerte de tu hijo? ¿Contra quién o qué?
- ¿Te permites el enfado? ¿Cómo sientes que lo expresas?
- ¿Qué formas “saludables” se te ocurren para expresar ese enfado?
- ¿Estás de acuerdo con el cuento cuando dice que “a veces la tristeza se disfraza de furia”?