

ENFADO

Comprender y procesar la ira

Mirar debajo de la "manta" de la ira puede conducir a una comprensión más profunda.

PUNTOS CLAVE

- 1- Alrededor del 90 por ciento de los incidentes agresivos están precedidos por la ira.
- 2- Los profesionales de la salud mental están ampliamente de acuerdo en que la ira es una emoción secundaria.
- 3- La ira aparece cuando una persona siente la necesidad de defenderse. Es una señal de que algo anda mal y necesita atención.



Por Lázaro Castillo, Jr.

Hay un proverbio chino que advierte contra actuar con ira: si eres paciente en un momento de ira, escaparás de cien días de tristeza. Sabias palabras... pero como sabe cualquiera que haya experimentado la ira, tratar con paciencia cuando se siente enojado es más fácil decirlo que hacerlo.

¿De qué hablamos cuando hablamos de ira?

¿Es posible controlar la ira mientras nos defendemos y nos sentimos amenazados o heridos de alguna manera?

Una emoción de segunda mano

La mayoría de nosotros tenemos al menos un remordimiento por actuar con ira. Y a la mayoría de nosotros nos encantaría saber cómo manejarlos mejor a nosotros mismos y nuestras interacciones con los demás cuando estamos enojados. Pero cuando se trata de la ira, la mayoría de nosotros prácticamente no la comprendemos. Veamos exactamente a lo que nos enfrentamos.

La Asociación Estadounidense de Psicología define la ira como: “un estado de sentimiento negativo que generalmente se asocia con pensamientos hostiles, excitación fisiológica y conductas desadaptativas”. Además, su investigación muestra que "alrededor del 90 por ciento de los incidentes agresivos están precedidos por la ira".

El Diccionario de Cambridge define la ira como: “un fuerte sentimiento que te hace querer lastimar a alguien o ser desagradable debido a algo injusto o desagradable que ha sucedido”. Los profesionales de la salud mental están ampliamente de acuerdo en que la ira es una emoción secundaria, y a lo que me refiero como una emoción general.

Ira en aumento

Con informes diarios de confrontaciones acaloradas en aeropuertos, tiendas de comestibles y otros entornos normalmente neutrales, está claro que la ira va en aumento. Según el Informe anual de emociones globales de Gallup: “En 2020, el mundo era un lugar más triste, más enojado, más preocupado y más estresado que en cualquier otro momento de los últimos 15 años”.

El Dr. Hans Steiner, profesor emérito del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de Stanford, explica cómo la pandemia ha contribuido al aumento de la ira: “La situación de COVID nos presenta desafíos sin precedentes que interfieren implacablemente con todas nuestras vidas. El aislamiento social puede ser la mejor herramienta para mantener el virus bajo control, pero esto choca directamente con la necesidad de intervenciones sociales que nos ayuden a resolver el enojo y la rabia cuando estamos a merced de la injusticia y la incertidumbre”.

¿Cómo controlar la ira?

Te has preguntado: [¿Qué hay dentro de la mente de un asesino?](#)

El embudo de la ira y cómo funciona

Con el Embudo de la ira, el proceso de comprender y procesar la ira no es tan difícil. Aprender a levantar la emoción general de la ira y explorar nuestros verdaderos sentimientos nos lleva a una mejor comprensión y una mayor compasión por nosotros mismos, y a interacciones más sanas, positivas, efectivas y auténticas con los demás.

Aquí hay una ilustración del embudo de la ira y cómo usarlo:

Paso uno: Piense en una situación en su pasado que lo haya hecho sentir enojado: un momento en el que actuó con ira o reprimió su ira y no pudo defenderse.

Paso dos: Tómese un momento para recordar que la ira es una emoción general de segunda mano que surge de las emociones primarias, como la tristeza, sentirse abandonado, traicionado, inseguro, solo, asustado, aprovechado... y la lista continúa. Piense en lo que contribuyó a sus sentimientos de ira en esa situación.

Paso tres: Usando el ejemplo de esa situación, coloque las emociones primarias que llevaron a sentimientos de ira en la parte superior del embudo de la ira. Imagine estos sentimientos deslizándose por el embudo y eventualmente saliendo al fondo como ira.

Paso cuatro: imagine, y escriba, si lo desea, cómo podría haber procesado su ira si hubiera podido examinar, comprender y comunicar mejor sus sentimientos y preocupaciones, en lugar de actuar o reprimir su ira.

Paso cinco: ¡Ponga el embudo a trabajar! La próxima vez que esté enojado con alguien, tómese un momento para pensar en los sentimientos que lo llevaron a sentirse enojado. Ten compasión por ti mismo y por cómo te sientes. Tómese el tiempo para considerar cuál es la mejor manera de resolver lo que le hace sentir inseguro, amenazado o inseguro. Con estas percepciones, responda con compasión, en lugar de reaccionar con ira.

Un nuevo camino a seguir

La ira es una emoción de lucha o huida y un indicador de que necesitas encontrar un nuevo camino a seguir. Aprender a levantar la emoción general de la ira y explorar sus verdaderos sentimientos subyacentes lo llevará a una mejor comprensión y una mayor compasión por usted mismo y por los demás. Cuando exploras lo que hay debajo de tu ira, estás mejorando tu comunicación contigo mismo. Esto, a su vez, conduce a interacciones mejores y más auténticas con los demás y abrirá la puerta a cambios positivos en su vida.

Qué hacer cuando aparece la ira

- 1- Da un paso atrás, en lugar de actuar con ira.**
- 2- Tómese un descanso para permitir que disminuyan los sentimientos de ira.**
- 3- Use el embudo de la ira para explorar las emociones primarias subyacentes, como la tristeza, la decepción o el miedo que desencadenaron su ira.**
- 4- Reconoce los verdaderos sentimientos debajo de tu ira.**
- 5- Tome medidas para abordar las situaciones problemáticas en su vida.**
- 6- Busque la ayuda de un profesional de la salud mental si descubre que su ira está fuera de control.**