OSCAR BRENIFIER



LA IRA

Alcofribas -2026

LA IRA

Oscar Brenifier - 2026

1 - El origen de la ira 2
2 - La naturaleza de la ira 5
3 - La utilidad de la ira 12
4 - Diversas formas de la ira 15
A – El resentimiento 16
B – Irritación 18
C - Variaciones de la ira 19
D - Frecuencia e intensidad 20
5 - Cómo afrontar la ira 22
A – Un hábito significativo 22
B – Actividad física 23
C – Soledad 23
D – Escribir 24
E – Diálogo 25
F - Reflexión 26

1 - El origen de la ira

La mayoría de los seres humanos sienten algún tipo de imperfección, alguna discrepancia entre su realidad inmediata y sus expectativas. Ya sea un deseo, una voluntad o una necesidad. Por lo tanto, nos sentimos insatisfechos, en distintos grados y con diferentes intensidades, lo cual constituye una fuente común de ira. Puede existir la suposición de que el universo, las circunstancias particulares de un individuo o las relaciones deberían tener cierta justicia, un equilibrio en la vida que no funciona del todo como debería. La vida no es justa, una evidencia frustrante, por decirlo suavemente. Así, algunos reaccionan adoptando una actitud de víctima, ya que se sienten tratados injustamente por los demás, por la sociedad o por la naturaleza. Entonces tienen una elección: buscar compasión o luchar por su «causa». Y si eligen esta lucha, a menudo de forma instintiva, automática, antes de ser capaces de procesar lo que están haciendo con racionalidad, podemos afirmar que se encuentran en un estado de ira. Se han visto agraviados por una falta de justicia, sus límites se han visto sobrepasados y lo expresan. Dependiendo de la personalidad, los límites psicológicos pueden ser bajos, como en el caso de personas inmaduras acostumbradas a salirse con la suya, o de personas con mentalidad de víctima que no ven el problema en su propia reacción ante la vida, sino en las circunstancias que desencadenan su ira. O bien altos, como en el caso de personas más maduras que han cultivado su capacidad de paciencia, compasión, optimismo o humildad, con el fin de poder tolerar en cierta medida la injusticia con la que se topan habitualmente.

No obstante, el sentimiento de insatisfacción y una sensación residual de victimismo siempre permanecen presentes en diferentes proporciones. A nivel psicológico o existencial, disponemos de diferentes formas, diferentes estrategias para lidiar con esta frustración. Algunos prefieren mantenerse retraídos; eligen esconderse y sufrir en silencio, pensando humildemente que la mayoría de las demás personas son mejores que ellos; se sienten menos dignos que los demás, tienen demasiada vergüenza de sí mismos. Otros prefieren proyectar su insatisfacción en su entorno: centrándose en los límites y defectos

de los demás, criticándolos constantemente, para así poder olvidar su insatisfacción consigo mismos. Cuando, por supuesto, podrían intentar imponer su voluntad benéfica o salvadora a esos otros miserables, pero «dar» no es para ellos una opción. Y una tercera categoría, que opta por el «valor por poder», encuentra a algún héroe e : un padre, un hijo, un cónyuge, un profesor, un líder espiritual, intelectual o político, o cualquier otra persona a la que consideren un héroe, en quien se centran con un entusiasmo capaz de salvarlos de su propio sentimiento de inutilidad. Admiran a esta persona, la glorifican, la alaban y, a través de un efecto de reverberación, su propio yo se beneficia del «gran valor» de este «ser luminoso» y se sienten mejor consigo mismos. Aunque esta dependencia admirativa nunca les hace olvidar por completo su propia insuficiencia.

Pero, sea cual sea el esquema, una sensación de finitud habita en el alma humana, cargada de amargura, descontento y frustración, a pesar de las numerosas formas de consuelo que uno pueda inventar y en las que pueda involucrarse. Esto engendra una cierta irascibilidad, una cierta susceptibilidad, que varía en gran medida según el temperamento de cada individuo. Las personas más maduras, más tranquilas, equilibradas o autocontroladas, logran dominar o atenuar relativamente esta tendencia a la irritabilidad en sí mismas, mantenerla en un nivel bajo o en un segundo plano, o simplemente evitar expresarla, aunque solo sea por razones relacionales o sociales. Pero periódicamente, debido a circunstancias externas, a trastornos fisiológicos internos, al cansancio o al estrés general o momentáneo, permiten que la ira tome el control, ya sea de forma reprimida o discreta, o de manera intensa, enfadándose de verdad y abiertamente, lo que se conoce como «estallar». Por supuesto, cuando esto ocurre, suelen considerar y culpar a las circunstancias externas, a la persona que tienen delante, a los factores externos, como la causa principal de esa ira: tienden a pasar por alto u olvidar su propia agitación interior, su propio dolor e insatisfacción; instintivamente prefieren atribuir el problema a la causa inmediata, visible y evidente: el exterior es el responsable de su propia indignación. Esa explicación es más fácil, más cómoda, más inmediata. Por supuesto, esto no significa que la causa externa no pueda ser problemática, pero en ese momento, aunque tenga razón, lo más probable es que la persona enfadada no sea capaz de emitir juicios adecuados y críticos. Se ve dominada por sus emociones, su pensamiento no es claro, le falta demasiada

distancia para tener la mente lúcida. Expresa su dolor en relación con acontecimientos que no controla, sucesos de los que no es responsable y que desprecia. Pero incluso si lo que denuncia es objeto de una crítica justificada, la reacción excesiva empaña la cuestión: lo más probable es que esté exagerando la realidad de esta causa «atroz», y su reacción suele ser desmesurada e ineficaz. Aunque algunas personas, en ciertas ocasiones, se ven dominadas por lo que se denomina «ira santa»: una ira totalmente justificada ante algún comportamiento o situación odiosa o repugnante. Pero la mayoría de las personas enfadadas caen en la trampa de una actitud categóricamente autojustificada y de «superioridad moral»: tienen toda la razón y son legítimas por principio.

Cuando nos invade la emoción, el dolor que provoca la propia ira supera en gran medida al dolor causado por su motivo concreto e inmediato, pero, de todos modos, se utiliza como mecanismo de alivio. No obstante, se puede defender la idea de que la expresión de la ira es útil y necesaria, tanto para aliviar la tensión interior como para advertir a alguien de que su comportamiento nos resulta doloroso e inaceptable. Las personas incapaces de expresar su ira adoptan comportamientos que, inconscientemente, pretenden liberar esa ira —como las distracciones—, pero no lo consiguen, lo que puede tener graves consecuencias para el estado de ánimo y la salud. Una ira «reprimida», o inactivada por cualquier proceso de distracción, probablemente reaparecerá en forma de sentimientos parasitarios o en diversos juegos psicológicos, con un posible paso por la función persecutoria, ya sea durante su desarrollo o al final de la misma.
Algunas actitudes específicas son, en realidad, la expresión de una ira disimulada, como el cinismo, el sarcasmo, la arrogancia o el desdén, que muy probablemente ocultan sentimientos de intensa tristeza y tendencias depresivas. Pero alguien que se enfada a menudo, que grita, que se mete con frecuencia en discusiones o peleas, se sentirá necesariamente culpable y cansado, a pesar de las numerosas racionalizaciones en las que uno pueda caer, como la necesidad de gritar, con frases del tipo «Si no, aquí no se hace nada».

2 - Naturaleza de la ira

La ira es un sentimiento o emoción básica, que se manifiesta en forma de descontento, fastidio**,** irritación o exasperación; es una reacción ante una situación que se juzga «mala» de una forma u otra. Suele surgir tras el dolor, una lesión, una privación, la vergüenza, la humillación o incluso el miedo, especialmente tras la pérdida de un ser querido. Pero el fenómeno de la ira está compuesto, en realidad, por diferentes factores.
El fenómeno de la ira se compone, en realidad, de diferentes factores.

- El primer factor es una apetencia, en forma de deseo, expectativa, voluntad o necesidad. Anhelamos la posesión de un objeto, la realización de una acción, algún reconocimiento, amor o gratitud, la aplicación de un principio como la justicia o el respeto, la consecución de algo que tiene una importanci e para nosotros, que nos es querido, y quizá también a otros. La fuerza del apego a este objeto, el dolor que supone su ausencia o su menosprecio, la intensidad del deseo o la codicia que habita en el sujeto, aumentan la dificultad para controlar esta ira, amplifican la potencia de la emoción y debilitan el mecanismo de autocontrol.

- El segundo factor es la carencia, el hecho de que el objeto de deseo no se conceda, lo que genera una sensación de frustración y despierta un sentimiento general de descontento en el sujeto. No obstante, una decepción concreta siempre se inscribe en un patrón psicológico y existencial general que determina la intensidad de su impacto. Cuanto más descontento y preocupado se sienta ya alguien, más fuerte será el efecto de una desgracia concreta. Algunas personas son, por esta razón, bastante sensibles, y los observadores se sorprenderán ante su reacción excesiva ante un acontecimiento determinado, cuando incluso un asunto objetivamente insignificante provoca reacciones impredecibles y desproporcionadas.

- El tercer factor es la ignorancia sobre cómo satisfacer el deseo frustrado, ya sea por razones emocionales o cognitivas. En este punto, la razón brilla por su ausencia y la creatividad se ve mermada; el sujeto o bien no encuentra una solución o ni siquiera intenta encontrarla, ya que ha renunciado a cualquier estrategia eficaz. Esto ocurre con frecuencia cuando la frustración es un fenómeno recurrente, por ejemplo, en el caso de alguien que espera reconocimiento, amor, respeto u obediencia de los demás y casi nunca lo obtiene, o lo obtiene en menor medida de lo deseado. Por ejemplo, cuando un padre quiere algo de su hijo y no hace más que repetir desesperadamente una y otra vez la misma instrucción sin ningún efecto positivo. O un cónyuge que intenta en vano obtener atención o solicitud por parte de su pareja.

- El cuarto factor es la sensación de impotencia que esta situación provoca en el sujeto, que sufre por tanto una sensación de desamparo y experimenta la imposibilidad de una acción eficaz. El sujeto, privado de cualquier sensación de poder, se siente mermado, frustrado, reprimido, alienado de sí mismo, incluso aniquilado. Se percibe a sí mismo como una víctima indefensa. No olvidemos que el poder, nuestra capacidad de actuar sobre el mundo, constituye el núcleo de la aventura de la existencia. En este punto, cuando el sujeto se siente abrumado, o bien entra en una fase pasiva, bastante triste y deprimida, y en cierto modo renuncia a la realidad y a sus expectativas, o bien reacciona y se enfada, a falta de cualquier alternativa o estrategia mejor. Aunque es habitual que muchas personas alternen entre esas dos emociones, la tristeza y la ira, como dos facetas de un mismo fenómeno: la fase depresiva y la fase maníaca. Dependiendo de su temperamento, algunas se inclinan más hacia un lado que hacia el otro.

El cambio entre la tristeza y la ira depende también de la intensidad del sentimiento de legitimidad que uno experimenta y de la fortaleza de su autoestima, lo que hace que uno sea más o menos enérgico, o más bien pasivo. Por ejemplo, si uno cree que la coacción y la inhibición de su yo se deben exclusivamente a una injusticia externa y no a su propia insuficiencia, se siente con más derecho a expresarse abiertamente mediante la ira exterior, ya que

cree instintivamente que la fuerza de su arrebato podría tener algún efecto sobre el «mal». Por el contrario, si alguien se siente bastante impotente por naturaleza, sin motivo concreto, o debido a factores externos e internos vagos que no cree poder modificar, se encierra en sí mismo y expresa su irritación a través de una tristeza impotente o de un comportamiento pasivo-agresivo. No cree que expresar su ira vaya a cambiar nada a su alrededor, o carece de la energía para hacerlo. Se siente como una víctima, asume su impotencia como un estado de cosas inmutable, no ve ningún motivo para estallar o no se siente con derecho a hacerlo. La expresión externa de su ira es más bien un hecho poco frecuente. Esta característica puede aplicarse a personas que han interiorizado un sentimiento estructural de inferioridad, a diferencia del otro tipo, cuyo comportamiento es más bien dominante. Este último se da, por ejemplo, en mujeres a las que se tilda de «histéricas» porque expresan su ira periódicamente. Aunque la frecuencia excesiva de tal comportamiento también puede conducir a la desorientación y la desesperación.

Asimismo, cabe mencionar una forma típica de ocultar o reprimir la ira, común en algunas personas y muy extendida en ciertas culturas, como en Asia: la sonrisa forzada, una sonrisa nerviosa, tensa y rígida. Una sonrisa que niega la ira, que manifiesta una emoción opuesta a ella, mostrada por dos razones diferentes. Una razón psicológica: porque si no complaciéramos al otro, este nos rechazaría, ya no nos querría. O porque tenemos miedo de nuestra propia ira, de nuestra propia violencia interior. Y una razón moral: porque se supone que debemos ser educados, respetuosos y bieneducados, y la ira sería vergonzosa. Así, uno se obliga a esbozar una sonrisa en su rostro, hasta que —o a menos que— la ira sea demasiado intensa y entonces explote con fuerza, de forma violenta. Esta sonrisa también puede mostrarse como reacción a la ira del otro, como un intento de frustrarla, ya que uno no debería enfadarse con una persona amable y sonriente que muestra su buena voluntad. La sonrisa forzada se utiliza, pues, como un medio instintivo para prevenir el comportamiento violento, pero tiene un lado muy represivo, bastante doloroso para el sujeto, ya que tiene que inhibir a la fuerza una emoción poderosa y, al hacerlo, oculta su propio yo, lo que, en cierto modo, provoca aún más ira.

Otra forma «típica» femenina de lidiar con la ira, de nuevo bastante común en ciertas culturas, por ejemplo en el mundo eslavo, es expresar u ocultar la ira con

lágrimas. Es una forma diferente de camuflar la ira, no tras una sonrisa, sino tras las lágrimas. Al igual que en la reacción de «sonreír», se considera normativamente inapropiado mostrar la ira, especialmente para las mujeres, ya que se supone que deben ser amables y comportarse bien. La violencia queda, por tanto, prohibida y reprimida, mucho más que en el caso de los hombres, por razones psicológicas, culturales y morales. De ahí que, cuando esas mujeres se enfadan, sean más propensas a llorar, con lágrimas de ira, como si la situación les entristeciera. Observamos este fenómeno también en las jóvenes que son «chicas buenas», «buenas estudiantes», bien arregladas, que suelen ser muy apreciadas por los adultos y desean mantener ese aprecio incluso en situaciones conflictivas. Las lágrimas no son aquí un simple indicador de tristeza, como suelen serlo, sino un signo de ira reprimida. El mecanismo es el siguiente. Las lágrimas pretenden mostrar que la persona está dispuesta a soportar la situación desfavorable, lo que indica que renuncia a la lucha, pero sigue manifestando que no renuncia a su opinión, a su desacuerdo o a su disgusto. De esta manera, se supone que se librará de la violencia, tanto de la otra persona como, sobre todo, de la suya propia. Las lágrimas también pretenden suscitar compasión o comprensión, y aún así podrían producir un resultado favorable en la interacción. Por lo tanto, representa otra forma de conseguir lo que uno quiere evitando el conflicto, como un proceso inconsciente, por supuesto. En algunos casos, cuando se admite la ira y se expresa abiertamente, sigue habiendo un derramamiento de lágrimas, una extraña combinación de tristeza e ira, probablemente porque estar enfadado es un estado triste, y sirve como un llamamiento desesperado para obtener la complacencia de la otra persona.

Una estrategia habitual, que a la vez oculta y manifiesta la ira, es la frialdad, que se expresa a través del formalismo, la cortesía o el distanciamiento, incluso en pequeñas frases supuestamente agradables o inocuas, como «Que tengas un buen día», «Muy interesante» o «Muchas gracias». Pero también puede manifestarse mediante frases menos agradables, aunque formales, o más abiertamente agresivas, como: «Lo siento, pero yo…», «Estoy ocupado», «No quiero oír hablar de eso…», «No tengo tiempo que perder con…», etc. Lo fundamental es la dimensión performativa de estas pequeñas frases, a veces salpicadas de silencios, un laconismo cauteloso, formal y poco generoso, que no deja entrever nada más que una actitud de hostilidad. A menudo se puede

percibir en ello una pretensión de autocontrol o intelectualismo. Es posible que esta persona no se contenga sistemáticamente: puede que tenga algunos confidentes a quienes confíe su descontento sin artificios. Su discurso adoptará entonces una forma abiertamente emotiva, engañosamente ingenua, con el fin de asegurarse la aprobación y la indulgencia. Incluso utilizará este contexto «amistoso» para dar fe de su «buen carácter» y mostrar su lado espontáneo, a modo de coartada para su franqueza y su apertura de espíritu, lo que le permitirá negar cualquier acusación de agresividad.

Esta modalidad pasivo-agresiva se utiliza con frecuencia en ciertos círculos en los que se practica un esquema de «comportamiento adecuado», donde se exigen buenos modales, donde se evita en la medida de lo posible revelarse a uno mismo, reflexionar sobre uno mismo o entablar un diálogo auténtico con los demás, especialmente cuando uno se siente amenazado, juzgado o en situación de competencia. Este comportamiento también puede clasificarse dentro del patrón pasivo-agresivo. La persona enmascara sentimientos y pensamientos que no asume: ira, resentimiento o frustración. El principio consiste en resistirse o evitar las relaciones abiertas o las acciones directas, ya que esta actitud es una forma de impotencia de la que el sujeto es parcial o totalmente inconsciente. Incluye la mala fe, el victimismo, la negación de la responsabilidad y de la revelación de uno mismo, la falta de confianza en uno mismo y en los demás, y la inercia. Algunas personas, muy acostumbradas a esta práctica, pueden mostrarse bastante agradables en apariencia. Se trata de una forma de manipulación, ya que esta persona empuja a quienes le rodean a reaccionar con vehemencia y tiende a culpar a los demás de las dificultades y los fracasos de los que es el único responsable. La persona pasivo-agresiva es obstinada, mentirosa y susceptible; tiende a la indecisión y a la procrastinación porque se siente fácilmente abrumada. Rechaza el compromiso y la intimidad; evita expresar abiertamente su ira, pero, por otro lado, deja entrever gestos o actitudes desagradables para quienes la rodean. Es huraña y no acepta las sugerencias de los demás. Le gusta poner a los demás en jaque mientras mantiene una imagen «bonita». Practica la ira interna y la violencia e , solapada, recurrente y destructiva tanto para sí mismo como para los demás. A menudo expresa de forma «controlada» palabras duras o comentarios desagradables, y luego se defiende alegando que su interlocutor los ha malinterpretado o que él mismo los ha provocado, recurriendo a explicaciones a menudo incoherentes.

La persona pasivo-agresiva es una persona en constante victimización. Tiene baja autoestima, se niega perpetuamente a la confrontación, pero ofrece una resistencia continua a los demás. Y cuando el otro percibe su enfado y se lo hace saber, o cuando intenta continuar el diálogo, la persona pasivo-agresiva negará rotundamente lo evidente, se irritará y pasará a la ofensiva, o acabará dejando que su enfado estalle abiertamente. Este patrón es bastante común en entornos donde los códigos sociales son rígidos y formales, por ejemplo, en el mundo académico, que resulta bastante represivo y castrante.

Objetivamente, la ira es un mecanismo de adaptación del cuerpo destinado a responder a una situación que plantea un problema, a un fenómeno que requiere urgentemente nuestra atención. Más concretamente, representa un mecanismo de combate, una reacción primitiva ante el peligro, una entre otras como huir o quedarse paralizado. En este sentido, es natural, puede considerarse legítima y necesaria. Cuando algunos animales se enfadan, emiten sonidos fuertes, intentan parecer físicamente más grandes, muestran los dientes y miran fijamente de forma agresiva a su enemigo. Los comportamientos asociados a la ira están, por tanto, diseñados para advertir a los agresores, para asustarlos, para impedir que muestren su comportamiento amenazante. Rara vez se produce un altercado físico sin que al menos uno de los participantes haya expresado previamente su ira. En el caso de los seres humanos, esta puede expresarse mediante palabras, gestos o acciones. Las manifestaciones de ira pueden utilizarse, por tanto, como estrategia de manipulación o relacional con el fin de influir en otra persona o ejercer influencia social. Por esta razón, observamos que, a nivel interpersonal, político o social, se emplean diversas estrategias para canalizar la ira hacia otras formas de catarsis o desahogo. El principio imperial romano de «pan y circo», las luchas en el circo, fue un buen ejemplo; o, más recientemente, la promoción de eventos deportivos como medio para canalizar a un pueblo potencialmente en ebullición y para llevar a cabo una descarga emocional y desviada, desviando así la atención del objetivo.

La ira es también una forma de reunir energía para actuar en una situación difícil. Una persona que experimenta ira suele sufrir efectos físicos, como un aumento de la frecuencia cardíaca, una presión arterial elevada y un incremento de los

niveles de hormonas como la adrenalina y la noradrenalina. Esos procesos fisiológicos pueden canalizarse hacia la realización de un esfuerzo breve e intenso, o para iniciar dicho esfuerzo, con el fin de compensar una falta de energía. Por ejemplo, una persona a la que le cuesta ponerse a trabajar puede enfadarse como estrategia para iniciar esa tarea, para impulsarse y superar los obstáculos iniciales que inhiben la decisión o su puesta en práctica. En este sentido, podemos comprender la dimensión positiva de la ira, útil y a veces necesaria. Nos enfadamos porque este mundo, aquí y ahora, no es lo suficientemente bueno para nosotros, ni lo suficientemente justo ni cariñoso, y esto puede permitirnos poner en marcha comportamientos destinados a influir en el mundo que nos rodea, para que sea aún mejor. La ira ayuda a concentrar la energía de una persona y, por lo tanto, le ayuda a mejorar el impacto de sus acciones en el mundo exterior. Es, por tanto, una ayuda significativa para la eficacia a la hora de resolver problemas o satisfacer necesidades. La ira puede ser tanto útil como eficaz cuando se dirige principalmente a los comportamientos de los demás y no a la persona en sí, una distinción que dista mucho de ser obvia, sobre todo en un arrebato emocional.

Por supuesto, se puede criticar tal reacción como la manifestación de un sentimiento de impotencia, cuando la razón o la voluntad fallan y no pueden aplicarse. Pero hay que admitir que la razón adolece, en efecto, de ciertas limitaciones, y que algunas dimensiones de nuestra psique, como el deseo, el instinto y el amor, escapan con razón a nuestro poder de razón, y que la ira puede compensar algunas deficiencias.

.

El sentimiento de ira suele desencadenarse por la percepción de una situación vivida como injusta, degradante o amenazante. Se debe a la sensación de que se nos ha tocado, afectado, ofendido o herido en lo más profundo de nuestro ser. Las palabras, el comportamiento del otro o una situación determinada se perciben como algo fundamentalmente en contradicción con nuestra propia voluntad, creencias, valores o ideas; son inaceptables y amenazantes para nosotros, ya sea de forma práctica o simbólica. La ira nos ayuda a defendernos de un sentimiento doloroso; es una forma de reaccionar ante una amenaza. Físicamente, el cuerpo está en alerta, listo para luchar si es necesario, o ya se ha lanzado a la lucha. Psicológicamente, los signos externos de la ira muestran a los demás, de forma no verbal e involuntaria, la importancia de lo que está en juego

y la sensación de peligro o dolor que uno experimenta. Los cambios fisiológicos que se producen cuando «la ira surge» son también pistas para e arnos: en la medida en que aún tengamos acceso a la razón en estos momentos emocionales, nos permiten tomar conciencia de esta emoción, reconocerla y ser conscientes de nuestra propia susceptibilidad o fragilidad.

Por último, mencionemos tres tipos de ira. La ira ética, que se indigna ante las injusticias, la cobardía, las inmoralidades, el perjurio, las traiciones y la mala fe. Se produce cuando uno es testigo de un abuso de la fuerza física o de la manipulación psicológica. Luego está la ira intelectual o práctica, que reacciona ante los errores de razonamiento, ante la negligencia, ante los retrasos en las tareas que hay que realizar, ante la desinformación. También puede manifestarse ante el conformismo o la «dictadura» de las normas, reglas y convenciones. Por último, la ira personal o victimaria, generada por la sensación de ser etiquetado, desposeído, ignorado, menospreciado, ridiculizado, excluido, maltratado o, peor aún, de ser herido, insultado, calumniado; es decir, de ser tratado injustamente. Por supuesto, estas formas de ira serán más o menos legítimas o justificadas, según su grado de racionalidad, a veces amplificadas por la sensibilidad excesiva del sujeto. Además, las dos primeras son más claras y centradas, más controladas, porque se derivan más bien de principios generales. La tercera, más personal, es por tanto más reactiva, más impotente, más ávida de venganza que de rectificación, al estar menos orientada a un objetivo concreto.

3 - Utilidad de la ira

El término «ira» suele tener una connotación negativa. Un prejuicio reforzado por la «actitud zen», tan de moda, o por la comunicación no violenta, que está tan en boga. Se considera indeseable, mala y perjudicial y, por lo tanto, negativa. Propongamos, más bien, que es negativa porque resulta desagradable y porque expresa intenciones negativas, de rechazo, hacia un acontecimiento o una persona. Pero la ira no debe rechazarse categóricamente, al igual que cualquier otra emoción «negativa» como la vergüenza, la culpa, la tristeza o cualquier otra; en primer lugar, porque forman parte de un abanico emocional natural; en segundo lugar, porque son necesarias para la experiencia humana, aunque

tengan tanto ventajas como inconvenientes. Por ejemplo, la ira puede utilizarse como fuerza movilizadora en una situación difícil, para salir de la inercia o la confusión, como si se tratara de una especie de redoblamiento de esfuerzos, movilizando las propias fuerzas. Pero, como inconveniente, inflige dolor a todas las partes implicadas, tanto a uno mismo como a los demás, especialmente cuando es repetitiva o excesiva. Una emoción siempre tiene un e su uso en un contexto determinado, en las circunstancias adecuadas. Sin embargo, sigue siendo necesario identificar su origen y su mecanismo para extraer las lecciones necesarias sobre el fenómeno, comprenderlo y dominarlo.

La ira es un lenguaje; la cuestión es comprender este lenguaje, su contenido, su forma y su necesidad. Refleja el eco de una situación en nuestro ser, muestra el impacto de un contexto en nuestra psique. Por lo general, toca una vulnerabilidad, una dimensión sensible de nuestro yo interior. Y, por supuesto, está relacionada con el sentimiento de insatisfacción respecto a nuestro ser y nuestra existencia que mencionábamos anteriormente; se fundamenta en este estado general de descontento, ya que, de lo contrario, lo más probable es que no nos enfadáramos, o lo hiciéramos muy raramente. Desata e intensifica nuestro sentimiento crónico de inutilidad o impotencia. Pero la ira a veces resulta útil, ya que es necesario y liberador expresar nuestro dolor, decirle o mostrarle al otro el efecto que tiene sobre nosotros. Con demasiada frecuencia, cuando mostramos nuestra irritación o ira, ocultamos su motivo real o sustancial, ya sea porque nos da vergüenza y preferimos ocultarlo, o simplemente porque no somos muy perspicaces al respecto, ya que las emociones suelen permanecer en un nivel prerreflexivo: las experimentamos sin tenerlas claras ni ser conscientes de ellas. Así, podemos, queramos o no, disimular nuestra ira con diferentes estrategias retóricas, camuflarla mediante diversas distracciones, esperando o no que el otro comprenda nuestro verdadero dolor. A menudo, en realidad preferimos que no nos entiendan; solo queremos estar enfadados y mostrar nuestra ira; sobre todo, no queremos que la otra persona analice nuestro problema y, menos aún, que nos diga a qué se debe en el fondo. Si lo hiciera, si fuera perspicaz, probablemente negaríamos su discernimiento y nos enfadaríamos aún más por ello, porque el hecho de que se ponga de manifiesto nuestra vulnerabilidad hace que duela aún más. Por ejemplo, alguien que no se encuentra bien debido a un problema matrimonial no le dirá a la gente que esa es la razón de su ira: prefiere centrarse en el

incidente concreto que le ha irritado. En primer lugar, en el momento del arrebato, es posible que no piense en el problema subyacente; y después, si se da cuenta del asunto, si admite ante sí mismo que eso es lo que le preocupa, probablemente no quiera confesarlo ante todo el mundo y revelar sus inquietudes más íntimas. Ya es bastante doloroso de por sí sin exponerlo a la mirada de todos, e incluso a la propia mirada. Sin embargo, se puede decir que alguien que no sabe por qué se enfada nunca agotará su ira.

Resumamos las diferentes funciones de la ira:

• La ira señala una frustración, una violación del territorio personal, al desencadenar un movimiento de protesta. Señala una pérdida de libertad —física, psicológica o espiritual— y ayuda a activar en la persona afectada la capacidad de recuperar la integridad violada. La persona enfadada hace saber a los demás que deben tenerla en cuenta. En caso de agravio, ofensa, insulto o ataque a su dignidad, la persona enfadada ejercerá, por tanto, cierta presión, lo que llevará a los demás a darse cuenta de su error y a ofrecer una reparación.

• La ira despierta la conciencia de una situación de alerta. La persona enfadada tendrá un poder de movilización que no muestra la persona neutral. Está más presente, es más perceptible para los demás y provoca una escucha más atenta por parte de los demás.

• La ira refuerza la unidad interna. La persona enfadada demuestra que su relación con los demás no es fusional y que pretende restablecer los límites interpersonales. Incluso las personas deprimidas o con una estructura personal débil se sienten unidas en su interior y mucho más fuertes cuando están enfadadas.

• La ira canaliza la energía del sujeto: mejora la eficiencia al aumentar la agudeza perceptiva y al dirigir la atención hacia un objetivo, que es, de hecho, la misión que la ira debe permitir cumplir. Nos permite recomponernos, escapar de la inercia o la confusión. Por ejemplo, para recuperar lo que se nos debe, eliminar un obstáculo, rebelarnos contra la injusticia, ahuyentar a un intruso, etc. Resulta eficaz cuando se centra con precisión en lo que hay que cambiar.

• La ira indica la fuerza del vínculo con la persona a la que va dirigida. Al poner a prueba la solidez de esta relación, la ira demuestra que un cambio concreto es importante para la persona que está enfadada. Modificará la relación, llevándola de una etapa fusional, simbiótica o codependiente hacia un apego diferenciado y más autónomo. Así, las relaciones que admiten la ira de sus protagonistas son más sólidas y profundas que aquellas en las que la ira no tiene cabida.

• La ira manifiesta el reconocimiento por parte del sujeto de su propia importancia, el reconocimiento de la importancia del otro, así como del vínculo que los une. Al dirigirse a un comportamiento, y no a la persona, debe entenderse, por tanto, como un grito de dolor preciso y enérgico. Prohibir la ira equivaldría, por lo tanto, en cierta medida, a prohibir gritar «¡Ay!».

• La importancia de la ira es, contrariamente a lo que se podría pensar a primera vista, proporcional al amor que se siente por el otro y al amor que se desea recibir de él. Por otra parte, la ira no define ni condiciona en modo alguno, por su mera existencia, una elección concreta de acción o comportamiento. En particular, no debe servir en ningún caso como justificación para el abandono de la propia responsabilidad; no es, en sí misma, una forma de actuar. Y de ninguna manera justifica la violencia. La violencia física, que representa el deseo de destruir al otro, sería la expresión de lo contrario del amor por ese otro, lo contrario de la búsqueda de un mayor amor del otro hacia uno mismo. La violencia es lo contrario de aquello a lo que apunta la ira, una contradicción aún más evidente cuando la ira se canaliza y se pone en práctica.

4 - Diversas formas de ira

En general, cuando estamos enfadados, dirigimos nuestra ira hacia otra persona o hacia el mundo exterior, cuando la mayoría de las veces el verdadero problema está dentro de nosotros mismos. Aunque a veces nuestra ira puede volverse directamente contra nosotros mismos, por acciones que hemos cometido o, por

el contrario, por acciones que no hemos sido capaces de llevar a cabo. Pero en todos los casos, para trabajar nuestra ira, para controlarla, sería necesario un cambio o una reorientación interna: ser capaces de mirarnos con honestidad y examinar nuestra agitación interior y nuestra susceptibilidad. Sin embargo, esta conversión resulta bastante difícil, por razones obvias, ya que implicaría tomar distancia de nuestro propio yo y observarlo con mayor serenidad y objetividad. Se trata de saber distinguir, en la causa de nuestra ira, lo que realmente pertenece a los demás y lo que nos concierne a nosotros mismos. Por un lado, nuestra susceptibilidad excesiva, nuestras obsesiones, nuestras expectativas desproporcionadas; y, por otro, la realidad externa, las causas externas, las deficiencias de los demás, para poder evaluar la situación de forma más objetiva. Esta ceguera hacia nuestra propia persona, esta falta de introspección e incluso este deseo de ignorar nuestra propia realidad, es una parte importante de las razones por las que algunas personas se enfadan con demasiada frecuencia, en exceso, demasiado rápido y de forma desconsiderada.

Otro aspecto que cabe mencionar es que la ira es una emoción fuerte, muy exigente tanto física como psicológicamente debido a la tensión extrema que implica, por lo que no puede durar mucho tiempo. Siete minutos como máximo, según algunos psicólogos. Llegado este punto, la ira tiene diferentes formas de prolongarse. O bien se trata de un arrebato momentáneo que se apaga, sobre todo si uno tiene la sensación de que fue un arrebato sin sentido. Entonces, uno podría incluso disculparse por ello. O también puede culpar a su propia naturaleza o fisiología por haber tenido un arrebato de ira: «Fue más fuerte que yo». Si el dolor sigue ahí, puede transformarse en un estado depresivo y convertirse en tristeza. O puede mantenerse de forma más moderada, en forma de resentimiento, que es lo que vamos a examinar ahora.

A – El resentimiento

El resentimiento se confunde a menudo con la ira, pero, aunque comparten rasgos comunes, presentan algunas diferencias significativas. La ira es una reacción inmediata ante una situación molesta o un suceso desagradable. El resentimiento, en cambio, no es una respuesta automática a una situación, sino que implica un acto deliberado de darle vueltas a acontecimientos pasados. El

resentimiento puede definirse como un sentimiento de amargura que experimenta una persona por haber sido tratada injustamente. Puede considerarse una emoción más fría, compuesta por ira, dolor y decepción. No se basa en un acontecimiento presente, sino en una serie de acontecimientos pasados, que pueden reavivarse o desencadenarse por un acontecimiento presente. El resentimiento suele implicar recordar o revivir una experiencia dolorosa una y otra vez. La persona no deja atrás la herida y no perdona al otro —ya sea una persona, un grupo o el mundo entero— y se aferra a la amargura. A diferencia de la ira, que a veces puede ser positiva, el resentimiento nunca lo es, ya que solo hace daño a la persona. El resentimiento actúa como una barrera que impide a la persona olvidar, perdonar y seguir adelante. Para dejar atrás el resentimiento, la persona debe reconocer primero su estado real, que puede incluir negaciones, heridas, dolores, etc. Aunque esto puede resultar extremadamente difícil, es precisamente el reconocimiento de esos aspectos lo que le permitiría superar su dolor. El resentimiento es bastante impotente; afecta a la persona de forma insidiosa, carcomiéndole el alma y erosionándole la fuerza de voluntad: por lo general, no conduce a ninguna acción positiva ni a ningún alivio, sino que simplemente se alimenta de sí mismo indefinidamente. Aunque el resentimiento se manifiesta periódicamente, a menudo de forma indirecta —por ejemplo, a través de un comportamient e pasivo-agresivo—, a veces puede estallar en arrebatos de ira. Por lo tanto, el resentimiento es una elección que hace el individuo, y la ira se convierte en resentimiento cuando una persona permite deliberadamente que el sentimiento doloroso persista en su interior, cuando desea o acepta darle vueltas al asunto.

No obstante, algunas personas logran convertir este resentimiento en una acción más potente, que podría denominarse ira permanente, la cual las incita a tomar iniciativas y actuar contra lo que perciben como la causa de su dolor. Pero en esos casos, la razón está en cierta medida integrada en el proceso, ya que esta acción debe ser meditada, desarrollada como una estrategia, y la ira adopta una forma menos emocional y reactiva. Se desata entonces un combate, por ejemplo, el de quienes se rebelan contra algún tipo de tiranía o arbitrariedad. En esos casos, se utiliza una ira canalizada o distante como medio para mantener el nivel de energía y la fuerza necesarios para proseguir la lucha a pesar de las dificultades encontradas. La ira permanente adoptará una

dinámica más pacífica y estructurada, menos inmediata, aunque la emoción siga activa.
La ira puede, en efecto, actuar a largo plazo. Una ira anidada en el seno del yo. Un depósito de ira. Incontrolada, demasiado dolorosa, se vuelve caótica, brota a la menor ocasión. No es más que una estratagema para evitar caer en la depresión y mantener una apariencia de energía. Una tristeza amañada, bien disimulada, que se sustenta en el resentimiento. Pero esta ira residual puede ser una fuente de poder, cuando está bien dirigida, cuando tiene un objeto significativo y digno, cuando es generosa y está bien fundamentada. Entonces se muestra abiertamente, es consciente y valiente, y despierta admiración. La primera es dispersa y entrópica; la segunda, sustancial y fuerte.

B – Irritación

En este contexto, conviene presentar otro concepto, otra variante de la ira: la irritación. La irritación es una especie de estado más débil de ira, o un estado latente de ira. En cierto modo, la diferencia con la ira es principalmente de grado, una ira de menor intensidad, y por ello presenta manifestaciones corporales menos evidentes. En biología y fisiología, una irritación es un estado de inflamación o reacción dolorosa ante un estímulo o agente —el irritante— que induce dicho estado. En psicología, se trata más bien de la irritabilidad, que es la capacidad excitatoria que tienen los organismos vivos para responder a los cambios en su entorno, tanto en lo que respecta a reacciones normales ante los estímulos como a una sensibilidad anómala o excesiva. Y se considera que las personas son «irritables» cuando tienen tendencia a reaccionar de forma excesiva ante los estímulos, experimentando estados afectivos negativos periódicos, especialmente ira, y arrebatos de mal genio, que pueden ser más o menos agresivos, pero que resultan angustiosos o limitantes. Han perdido todo sentido de paz interior o armonía: son inestables. Una definición es que la irritabilidad es un umbral bajo para experimentar frustración, aunque esta definición presenta similitudes con las de la ira y la agresividad. Como síntoma emocional y conductual, se considera que alguien es irritable cuando tiene mal genio, se frustra con facilidad o se siente malhumorado o gruñón. La irritación o la irritabilidad es un estado más general que la ira, ya que esta última suele estar

relacionada con algún acontecimiento específico, aunque algunas personas puedan considerarse de mal genio o irascibles en general cuando se enfadan con frecuencia. Dado que la irritación puede considerarse un estado continuo, está menos canalizada y menos centrada que la ira. Se trata más bien de un estado de cierta sensibilidad, como ocurre con una erupción cutánea: la piel está irritable cuando la epidermis está débil. Y, de hecho, algunas personas tienen una epidermis psicológica frágil: cualquier pequeña decepción, contratiempo, error o fracaso las desestabiliza y las perturba. Como hemos descrito anteriormente, esta fragilidad o vulnerabilidad probablemente esté provocada por un sentimiento general de insatisfacción con su vida, sobre el que probablemente no dejan de darle vueltas, a menos que les afecte alguna situación concreta, como el cansancio o una enfermedad. Esta infelicidad o exasperación les hace reaccionar de forma excesiva y violenta ante cualquier estímulo negativo o inesperado, aunque lo más probable es que también tiendan a percibir compulsivamente mucha negatividad en su entorno y en sí mismos.

C - Variaciones de la ira

Existen, asimismo, manifestaciones específicas de la ira. A continuación, presentamos algunos ejemplos.

• Hostilidad y odio, que consisten en despreciar y rechazar a alguien o algo, percibido como amenazante y malo, por lo que no se está dispuesto a comprenderlo ni a aceptarlo. El odio es un sentimiento que implica menospreciar al otro, así como un deseo de aniquilarlo; la hostilidad es más bien una actitud mediante la cual se hace visible la ira hacia el otro, por ejemplo, a través del desdén.

• El enfado, que es una forma más leve de irritación, más controlable.

• La rebelión, que es una ira dirigida contra la autoridad, mediante la negativa a reconocer a alguien o algo que representa el poder.

• El desprecio, que es una mezcla de ira y asco; este último representa un fuerte sentimiento de aversión o desaprobación hacia alguien o algo que se percibe como moralmente inaceptable, igual que cuando sentimos asco físico por algo o alguien que tiene un aspecto o un olor desagradable.

• Los celos, una forma común de ira, son una mezcla de envidia, miedo e ira, ya sea porque tememos perder lo que tenemos o porque deseamos lo que tiene otra persona.
• La indignación, que es un tipo de ira moral, provocada por algo —una acción o un comportamiento— que consideramos injusto, irrazonable o éticamente inaceptable. Y algunas personas tienden a experimentar con bastante facilidad esta indignación moral.

D - Frecuencia e intensidad

En general, la ira y sus variantes resultan problemáticas cuando se convierten en un hábito recurrente, sistemático e incontrolado, que no consigue más que expresar y acentuar la decepción, el sufrimiento o una sensación de impotencia. Un comportamiento que, en algunas personas, puede llegar a ser realmente absurdo y doloroso, tanto para ellas mismas como para quienes las rodean. Quienes padecen este hábito suelen ser conscientes de que es un problema, pero a menudo tienden a justificarlo alegando la maldad de quienes provocan la ira, o se declaran incapaces de actuar de otra manera, quedándose estancados en su victimismo. A menudo está relacionado con el hecho de que esperan algo imposible o muy difícil de las personas que les rodean. Por ejemplo, un cónyuge que quiere que su pareja sea diferente de lo que realmente es, o que se comporte de forma distinta a lo habitual, como exigirle más originalidad o más seriedad. O un padre que espera de su hijo algo que va más bien en contra de su naturaleza, como que sea más activo o dinámico cuando el niño tiene, por el contrario, una personalidad pasiva y contemplativa. En realidad, su enfado puede proporcionarles cierta satisfacción y producir algunos resultados momentáneos e inmediatos, pero rara vez es duradero. La otra persona, bajo presión emocional y por miedo al arrebato, puede que reaccione en consecuencia durante un rato, pero en la mayoría de los casos esto no tendrá

un efecto significativo. O bien, la otra persona simplemente se esforzará por ocultar su comportamiento «desagradable» que desencadena el enfado. Así, vemos a padres quejarse de que su hijo miente o se muestra hipócrita respecto a algún tema, aunque no deberían sorprenderse, ya que ellos mismos indujeron el miedo en la mente del niño sobre ese tema concreto, y este, a su vez, quiere protegerse de su padre amenazante ocultándose y fingiendo.

Hay que ser consciente de que a la persona que se enfada se la encasilla en la categoría de «persona difícil» con «complejos particulares», con lo que pierde toda credibilidad, si no algo peor. La mayoría de las veces, tras enfadarse y una vez que se ha calmado, la persona que se enfada de forma sistemática siente culpa o vergüenza, sobre todo al darse cuenta del efecto que tiene en las personas que normalmente le son queridas. Ve dolor, miedo y ansiedad en sus ojos, cuando le gustaría ver confianza y amor, lo que hace que las cosas sean aún peores para él. Pero la ira también engendra ira, cuando la persona, por desgracia, se da cuenta de las consecuencias de sus arrebatos. Así, algunas personas llegan incluso a volverse violentas, y las consecuencias de su propia violencia pueden resultarles insoportables, lo que puede generar aún más ira, en un círculo vicioso infinito del que parece no haber escapatoria. Otro patrón lo constituyen aquellas personas que, al no sentirse bien consigo mismas, se enfadan ante el más mínimo inconveniente, decepción o frustración, ya sea por detalles muy insignificantes de su vida cotidiana. Este comportamiento afecta a su vida social y a sus relaciones laborales, lo que acentúa su sensación de malestar. Esta irritabilidad compulsiva puede adoptar un cariz bastante patológico, sobre todo cuando las consecuencias prácticas de este temperamento incontenible se vuelven evidentes, gravosas y perjudiciales. Cabe señalar que las personas que se definen a sí mismas como emocionales suelen tener un carácter irascible, ya que parece que el desbordamiento emocional conduce de forma muy natural a la ira, aunque solo sea a través de un sentimiento de impotencia o de falta de libertad interior.

5 - Cómo afrontar la ira

Por supuesto, no siempre es fácil mantener el autocontrol ante un vecino obstinado, un compañero de trabajo hipercompetitivo, un conductor imprudente, una pareja que se queja o critica compulsivamente, niños sobreexcitados, decepciones de la vida, etc. A diario nos encontramos con muchos motivos para enfadarnos. Pero existen diversas técnicas que pueden ayudarnos a controlar o limitar este hábito, lo cual tiene mucho que ver con llevar una vida más saludable.

A - Un hábito significativo

La primera, que en general es prioritaria, consiste en iniciar o mantener una actividad placentera, que nos resulte agradable, preferiblemente a diario. Una actividad que, en sí misma, nos produzca alegría, independientemente del rendimiento o los resultados, aunque no está prohibido intentar superarnos en la práctica de dicha actividad. Pero debería ser, preferiblemente, una actividad que también aporte sentido y significado a nuestra existencia. El tipo de actividad, tal y como la formula Nietzsche en su idea del «eterno retorno», a la que estaríamos dispuestos a dedicar nuestro tiempo y energía, en esta vida y en nuestras próximas vidas, para siempre. Si la vida no es más que una serie de quehaceres, obligaciones y sacrificios, salpicados ligeramente de placeres insignificantes, superficiales y efímeros, no hay razón para que no nos enfademos. Necesitamos un tiempo para nosotros mismos, un momento para nuestro ser, que no pueda reducirse a una serie de deberes mecánicos y a meras preocupaciones de supervivencia. Y hay demasiadas personas que se privan por completo de ese momento privilegiado y tan necesario dedicado a uno mismo. Aunque este momento también puede dedicarse a los demás, en la medida en que se determine libremente y no exista obligación formal alguna de hacerlo, lo que, por supuesto, implica una actividad fuera del ámbito familiar y doméstico.

B - Actividad física

La segunda consiste en practicar alguna actividad física regular, en la que pongamos nuestro cuerpo en movimiento, una forma de liberar tensiones y canalizar nuestra energía física y mental. Aunque cualquier actividad física es beneficiosa, algunas personas deberían evitar aquellas prácticas que solo implican forzar al cuerpo a realizar algún tipo de rendimiento, como correr, por ejemplo. Porque es un ejercicio bastante solitario y porque no resulta tan alegre. Por supuesto, nos permite huir de la dolorosa realidad, escapar del estrés habitual y relajarnos, pero en sí mismo no es tan alegre. Las artes marciales, el baile o la gimnasia en grupo serían más recomendables para las personas que se enfadan , a fin de entablar diferentes tipos de relaciones con los demás. Las artes marciales son especialmente útiles para dar rienda suelta a los impulsos violentos, aprendiendo a expresarlos y a canalizarlos. El ejercicio físico también puede practicarse en forma de breves momentos a lo largo del día, como dar un paseo de diez minutos de vez en cuando, para romper con la rutina y la presión del día, o cuando notamos que la tensión va en aumento. O practicar la respiración abdominal, con la que recentramos nuestro cuerpo e inducimos un ritmo más profundo y lento en nuestra postura física y mental. Aún más sencillo, algunos pequeños rituales físicos pueden ayudar a reconectar con nuestro cuerpo, como tocarnos el brazo, otra parte del cuerpo o incluso un objeto cuando la tensión se acumula o periódicamente a lo largo del día, durante un par de minutos, para reconectar y enraizarnos en nuestro propio cuerpo.

C – Soledad

La tercera consiste en organizar momentos de soledad, en los que uno pueda olvidarse de los demás y simplemente aprender a enfrentarse a sí mismo y a disfrutarlo. La idea sería entonces dedicarse a alguna actividad que pueda ocupar y enriquecer esos momentos privados. La meditación puede tener un efecto relajante y tranquilizador sobre el cuerpo y la mente. Leer, dedicarse a alguna actividad artística, escuchar música o bailar pueden ser algunas de las actividades que uno puede realizar en solitario, como un momento de soledad tranquilo y agradable. Temer la soledad es un síntoma importante de malestar;

aceptarla y disfrutarla es un camino importante hacia la reconciliación con uno mismo.

D – Escribir

La cuarta es escribir, aunque para muchas personas resulte una tarea difícil. Escribir sería algo bastante natural si no existiera la presunción de tener que rendir, de ser bueno, maravilloso, genial e incluso perfecto. Este miedo a ser inadecuado o malo, el miedo al error y a la imperfección, es el principal obstáculo para numerosas personas a las que les gustaría escribir. Escribir es, de hecho, un diálogo con uno mismo, ya que proyectamos nuestro ser sobre una hoja en blanco y producimos un objeto perceptible que hace visible nuestro propio yo. Es este efecto espejo lo que más asusta a la gente: los límites de nuestro discurso, la imperfección e e de nuestras palabras constituyen una experiencia real de nuestra propia finitud. Por lo tanto, la actitud eficaz consiste en olvidar cualquier idea de rendimiento y limitarnos a adoptar la «actitud de escribir». Escribir es un estado de ánimo, no una producción. Si no surge nada, pues no surge nada, pero, en cualquier caso, mantenemos la «actitud de escribir» durante un tiempo determinado; media hora es un buen objetivo inicial. Entonces podemos escribir sobre esa «nada» o transcribir lo que se nos pase por la cabeza, y el proceso se producirá por sí solo: la escritura se desarrollará y mejorará de forma natural. La persona enfadada debería proponerse como tarea escribir precisamente sobre este fenómeno en su vida. En primer lugar, narre con detalle los hechos y las circunstancias de esos diferentes arrebatos de ira. A continuación, intenta analizar las razones de esos arrebatos. Este proceso te hará más consciente de la ira, su forma y su función, y te ayudará a controlarla mejor. Al identificar las fuentes de la ira, será posible abordar de forma más adecuada, serena y racional tanto el problema objetivo que nos preocupa como nuestra propia reacción, probablemente excesiva e incontrolada.

E – Diálogo

La quinta consiste en no ocultar el descontento y expresar nuestras inquietudes mediante un diálogo sereno. En algunos casos, la ira surge del hecho de no verbalizar los problemas que nos preocupan, reprimiéndolos hasta que la presión se vuelve insoportable, y entonces estalla en forma de arrebato, como producto de una emoción reprimida, como el resentimiento. Por ello, debemos desarrollar el hábito del diálogo, aprendiendo a expresar con calma nuestros problemas a otra persona, a cualquiera, pero en particular a la persona implicada. Para ello, tenemos que mostrarnos disponibles, tomarnos nuestro tiempo, ser capaces de escuchar a los demás, comprender e incluso aceptar el hecho de que quien nos escucha pueda tener una percepción diferente de la situación. No tenemos por qué estar de acuerdo con ellos, debemos aprender a aceptar que no lo estamos, pero sí debemos aprender a explicar nuestra propia postura, a expresar nuestro dolor y a argumentar nuestras conclusiones. El hecho de que podamos dialogar nos reconcilia con nuestra propia potencia e identidad, sacándonos de la posición de víctima para escapar de esa sensación de impotencia que tanto propicia la ira. Expresar nuestra ira directamente no debería estar prohibido, pero debemos aprender cómo y cuándo hacerlo, en lugar de dejarnos llevar por completo por la emoción. Así será menos sistemática y más controlada.

Un reflejo fundamental que hay que adquirir es el de hacer una pausa, como condición previa para un diálogo racional. Hacer una pausa es interrumpir el flujo incesante de la vida y las emociones, el caos permanente en el que estamos atrapados, y crear un espacio para un diálogo tranquilo y sin prisas, en el que ni esperamos nada ni intentamos convencer a nadie. Cuando surge la ira, suele arrollarnos como una ola; se presenta como un reflejo, que no es más que el funcionamiento de nuestros instintos de supervivencia. Por eso, hacer una pausa consciente entre el estímulo y la respuesta nos resultará útil para recuperar nuestra libertad de actuar y hablar, en lugar de seguir siendo esclavos de nuestra propia impulsividad. Cuando empecemos a sentir que la discusión se «calienta», deberíamos interrumpirla un momento y tomarnos un respiro. Con solo tomarnos un par de minutos de descanso, o incluso más, podemos observar nuestra propia reacción, examinar racionalmente lo que está en juego en la discusión, ser más conscientes de las personas implicadas en la situación y reunir

los recursos disponibles para afrontar un momento difícil. A menudo, esa pausa es todo lo que necesitamos para calmarnos y dejar que nuestra razón contribuya a la formulación de nuestra respuesta.

F - Reflexión

En sexto lugar, debemos reflexionar sobre nuestra propia existencia, examinando de forma más profunda la naturaleza y las razones de nuestra insatisfacción. Este ejercicio es el más difícil, ya que implica, por un lado, capacidades cognitivas: identificar y nombrar los problemas, analizar y evaluar nuestros procesos mentales e ideas, relacionarnos con diferentes tipos de esquemas de pensamiento alternativos, etc. Y, por otro lado, implica disponibilidad psicológica: ser capaces de concentrarnos y no dejar que nuestra mente divague caóticamente, aceptar nuestros propios límites, ser capaces de practicar la autocrítica, aceptar mirarnos a nosotros mismos con una mirada a la vez distante y comprensiva, etc. El arduo y laborioso desafío que supone esta tarea es la razón por la que la ayuda de un profesional de la filosofía resultaría útil para tal empeño. Aunque si nuestro grado de ira es tan intenso o persistente que no podemos llevar a cabo dicho ejercicio, lo más adecuado sería acudir a un terapeuta, un psicólogo, un psicoanalista o un profesional similar. En ese trabajo de reflexión filosófica, deberíamos examinar la naturaleza de nuestra existencia, nuestros valores, nuestros objetivos y nuestro sufrimiento, con el fin de ver con mayor claridad y evaluar quiénes somos, qué estamos haciendo, cómo nos relacionamos con los demás, cuáles son nuestras alternativas existenciales, qué queremos hacer con nuestra vida, etc. Para lograrlo, tenemos que identificar el origen de nuestras ansiedades primarias, que condicionan nuestro comportamiento compulsivo y nuestro caos mental. Esto resulta útil tanto para comprender nuestro propio funcionamiento como para calmar nuestra mente, haciéndola más tranquila y lúcida.

En realidad, no hay tantos temas diferentes que provoquen obsesión, estragos y caos en la existencia humana. A continuación, presentamos la lista de lo que, tras años de práctica, hemos identificado como las principales causas de nuestros miedos y ansiedades.

- • Miedo a la muerte, miedo a la mortalidad, tanto la nuestra como la de los demás.
- • Miedo a no ser amado.
- • Miedo a la soledad.
- • Miedo a no ser reconocido, a ser ignorado y a no ser valorado por los demás.
- • Miedo a la inutilidad, miedo a no ser necesarios para los demás.
- • Miedo a no ser libre, a estar limitado en nuestra voluntad y nuestras acciones.
- • Miedo a la falta de valor, miedo a la nada, a nosotros mismos y al mundo.
- • Miedo a la falta de sentido, a la falta de interés y de importancia de nuestro yo y del mundo.
- • Miedo a ser estúpido o a parecerlo, miedo a los errores y a la tontería.
- • Miedo al sufrimiento, miedo a los dolores de todo tipo.
- • Miedo a la locura, miedo a volvernos o estar locos.
- • Miedo a la impotencia, miedo a la potencia, sentirse como una víctima.

La mayoría de las veces, intentamos ocultar y compensar estas ansiedades con ilusiones, con apariencias, lo que podría denominarse mala fe. Este autoengaño suele ser difícil de desmontar, ya que se ha ido construyendo y consolidando a lo largo de los años. Hemos construido nuestros esquemas existenciales en torno a esta identidad ficticia, pero sigue siendo frágil: algo en lo más recóndito de nuestra mente sabe que en realidad no funciona, que es superficial y débil, llena de fisuras y, en el fondo, generadora de ansiedad. La ira suele ser una defensa «fuerte» contra lo que tememos e incluso contra el hecho de darnos cuenta de lo que tememos. La ira estará presente en todas las formas de resistencia, como un muro resistente que, supuestamente, no se romperá.
Por lo tanto, analizar y desmontar pacientemente estos artilugios existenciales y enfrentarnos a nuestros miedos es un paso necesario para la reconciliación con nosotros mismos, con el fin de , apaciguar nuestra psique y hacer frente a la ira endémica. Pero para embarcarnos en este proceso y llevarlo a cabo, necesitamos desarrollar nuestra capacidad de pensar y disfrutar ejerciendo

nuestro propio poder de la razón. Una mente indisciplinada tiende a pensar y a hacer cosas que despiertan la ira, como preocuparse, generalizar en exceso, sacar conclusiones precipitadas, hacer suposiciones infundadas y cometer diversas falacias de razonamiento. Además, nuestro caos interno nos hace sentir inseguros. Muchos de los «desencadenantes» de la ira de una persona no se encuentran «fuera» del sujeto, no son acontecimientos, personas ni circunstancias, sino que son el resultado de una razón sin entrenar, del mal uso de las propias capacidades de pensamiento. Los ejercicios de la práctica filosófica no solo ayudan a desdramatizar nuestra vida, sino que fomentan un pensamiento más claro y flexible. Este proceso, al desmontar muchas suposiciones, elimina en cierta medida muchas de estas supuestas «razones» para enfadarse.