

Anita Timpe

144

ESTOY FURIOSO!

Aproveche la energía positiva de su ira

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	11
Ira: la emoción prohibida	17
¿Qué es propiamente la ira?	17
Las múltiples causas de la ira	25
La ira que tiene su origen en la infancia	37
La relación insana con la ira	49
Ponerse enfermo de rabia: la ira crónica y sus consecuencias	57
El potencial auxiliar de la ira	69
Modelos positivos para relacionarse con la ira	69
Sin ira no es posible cambiar	80
Madure usted gracias a su ira	93
Derechos personales fundamentales	102

¡ESTOY FURIOSO!

La relación racional con la ira	105
Perder el miedo a la ira	106
"¡Estoy enfadado ahora!". ¿Qué puede usted hacer?	107
Manifestar adecuadamente crítica y cólera	115
De la relación con la ira en la vida en pareja	123
De la relación con la ira en la vida familiar	141
Amigos, vecinos y colegas: o de cómo el día a día puede a veces amargarnos la vida	145
Una visión de conjunto de diversas terapias	151
Métodos para alcanzar la serenidad y la paz interior	164
Apéndice	167
Datos y direcciones	167
Bibliografía	170
Agradecimientos	172



INTRODUCCIÓN

*Quien a veces no tiene sentimientos excesivos,
anda siempre a falta de sentimientos.*

Jean Paul

Emociones intensas como la ira y la agresividad constituyen para muchas personas un verdadero problema. Se les hace difícil confesar que alberguen esos sentimientos y del todo imposible manifestarlos. La ira es considerada como una cosa negativa, y debido a ello reprimimos esta intensa y creativa energía. No lo hacemos así sin consecuencias, sin embargo, porque tampoco otros sentimientos, como la alegría y el amor, podrán en ese caso fluir con libertad.

Las personas irascibles no encajan en el cuadro que nos han pintado de la sociedad. A las mujeres, en especial, se las educa para que sean obedientes y amables y repriman su agresividad. La ira, sin embargo, es una emoción normalísima. Contrariamente a otros sentimientos, como la alegría, la tristeza o la angustia, la ira merece una valoración negativa, y lo más habitual es



que sea en la convivencia víctima de un tabú. Relacionarnos con ella nos resulta difícil, porque se nos ha educado para verla como una emoción destructiva que tenemos a toda costa que evitar. Hemos aprendido a temerla, rechazarla y desviarla contra nosotros, o remitirla a una dirección equivocada. Hemos aprendido a comportarnos de modo que nuestra ira no tenga consecuencias, y a negar que haya en último término razones justificadas para encolerizarse. Pero con la ira puede uno aprender a relacionarse como con cualquier otra emoción. Todo lo que ocurre es que hasta el presente conocemos muy pocos modelos para relacionarnos de forma constructiva con ella.

La ira es una emoción normalísima y, en propiedad, una emoción sana.

Todas nuestras emociones son importantes, y todas tienen algo que comunicarnos: el miedo, que hemos de estar atentos; la tristeza, que alguien nos ha hecho daño; la ira, que alguien ha traspasado nuestros límites. Nunca nos encolerizamos sin motivo. He aquí una intuición importante, que muchas personas tienen aún que empezar por admitir. Nuestra ira nos indica siempre que algo, sea ello lo que fuere, no funciona como es debido. Merece, por tanto, toda nuestra atención y consideración.

La ira no es solamente un sentimiento como cualquier otro, es también extraordinariamente importante para nosotros: aflora cuando algo nos supera y estamos desbordados. Vela por que seamos conscientes de nuestros límites y los dejemos claros. Nos

La ira puede ayudarle a usted a desarrollarse.

induce a modificar lo que haya dejado de gustarnos o ser bueno para nosotros. Nos ayuda a protegernos y defendernos cuando nos agreden. Y nos indica que hay un problema del que no nos estamos ocupando, que estamos haciendo demasiadas cosas por los demás –o, a la inversa, los demás demasiadas cosas por nosotros–, y que a



consecuencia de ello nuestro desarrollo personal se ha visto paralizado. La ira es, así, un punto de partida importantísimo desde el que empezar a hacer cambios en la vida. Si ésta es la forma en que usted quiere madurar y seguir desarrollándose, entonces este libro podría serle a usted de gran utilidad.

La ira es una emoción intensa. Dado que puede ser también dañina y destructiva, es importante que uno se relacione cuidadosamente con ella y que nunca se le permita expresarse de una forma ciega. No hay ni que mencionar que, incluso habiendo hecho la ira presa en nosotros, hemos de seguir tratando con respeto a quienes nos rodean. Lo más habitual, en efecto, es que las personas que conviven con nosotros y a las que amamos, sean las que más a menudo susciten nuestra ira. Ellas son las que más próximas están al núcleo de nuestro ser y, por tanto, a nuestras dimensiones más vulnerables e irascibles. Por ser ellas las personas más queridas para nosotros y por estar nuestro bienestar estrechamente entretejido con el suyo, en ningún otro caso merece tanto la pena que desarrollemos una buena relación con la ira y maduremos gracias a ella.

Este libro quisiera enseñarle a usted a adoptar una actitud nueva y más sana hacia su ira. Valiéndose de explicaciones, ejemplos y ejercicios, sus páginas pondrán ante sus ojos un gran número de posibilidades con las que podrá usted relacionarse constructivamente con su ira. Y también le ayudarán a abandonar actitudes ofensivas e irracionales en su relación con la agresividad. Seguramente, en efecto, usted mismo ha experimentado ya hasta la saciedad, tanto en cabeza ajena como propia, que reproches, ofensas, discusiones interminables y aislamiento emocional son cosas que jamás han sido de ayuda para nadie.



Los ejercicios de las páginas que siguen cumplen la función de familiarizarle a usted con el tema de este libro. Si algunos de ellos no tuviesen el efecto deseado o si, lisa y llanamente, usted

**Lleve usted un “diario”
de su ira.**

no encontrase en ellos la respuesta a sus preguntas, haga un esfuerzo por aceptar este hecho. Siga leyendo y explorando, y pruebe de nuevo en un momento posterior. También podrá serle de ayuda que lleve usted un “diario” de su ira. Escriba en él todo lo relacionado con el tema, lo que le enfade, sus reacciones, lo que recuerde usted de su pasado en relación con esta cuestión, etc.

A veces queremos que las cosas cambien muy rápidamente, olvidándonos de que la forma en que nos hemos comportado hasta ahora podría haber desempeñado también una función. Por ello, es importante que pongamos en práctica nuestros conocimientos paso a paso. También en sus relaciones debería usted acometer esos cambios con prudencia, dándose tiempo –y dándose

**Paso a paso y con
alegría.**

loselo a su pareja– para ejercitarse en las nuevas actitudes y ponerlas a prueba. Los diversos ejercicios que voy a presentarle aquí pueden resultarle divertidos, y deberían también serlo. Ejercicios lúdicos como “Sí y no”, “Pelea de gallos” o “Rey león”, podrían contribuir en especial a suavizar las cosas en una fase del conflicto en que los frentes se hayan vuelto particularmente inamovibles.

No se preocupe usted por cometer errores, pues ellos son importantes para su proceso de crecimiento. En último término, aprendemos sobre todo a base de cometerlos. Si siente usted en algún momento que las cosas están poniéndose demasiado difíciles, no dude en tomarse un respiro o en interrumpir la realización de un ejercicio.



INTRODUCCIÓN

Al escribir este libro he buscado sobre todo que fuera útil y práctico. La teoría, pese a todo lo atractiva que pueda resultar, he preferido dejarla por dicho motivo en un segundo plano. Los numerosos ejemplos que ilustran los distintos aspectos tratados tienen su origen en la praxis terapéutica, y en su redacción se ha respetado en parte el anonimato de los afectados. En aras de la sencillez, me he servido casi siempre de las formas masculinas en pronombres, etc., aunque, como es lógico, el libro está por igual dirigido a varones y mujeres.



IRA: LA EMOCIÓN PROHIBIDA

*Una vez desatada, soy difícil de parar,
soy siempre adecuada, siempre necesaria.*

No intentes librarte de mí.

Es preciso que se me oiga y atienda.

Soy la ira.

Amy Sophia Marashinsky

¿Qué es propiamente la ira?

Cuando somos presa de la ira, ya no podemos seguir pensando con claridad. Nuestro cuerpo se encuentra en estado de excepción; el corazón late más aprisa, presión sanguínea y pulso aumentan, y el nivel de adrenalina se eleva, activándose patrones de conducta ancestrales. Sentimos que corre frenéticamente por nosotros una energía que quiere destrozarlo todo. Estallamos, hervimos y temblamos de ira, y nos resulta difícil contenernos.

