



Robyn D. Walser · Manuela O'Connell

**CUADERNO DE TRABAJO PARA**

# **LA IRA**

basado en la

Terapia de Aceptación y Compromiso

*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

Robyn D. Walser, PhD  
Manuela O'Connell

**CUADERNO DE TRABAJO PARA LA IRA  
BASADO EN LA TERAPIA DE  
ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)**

Gestionar nuestras emociones y recuperar nuestra vida

*Serendipity*

**Desclée De Brouwer**

Título de la edición original:

*The ACT Workbook for Anger.*

*Manage Emotions & Take Back your Life with Acceptance & Commitment Therapy*

© Manuela O'Connell y Robyn D. Walser, Phd 2021

This edition is published by arrangement with

New Harbinger Publications through International Editor's & Yáñez Co' S.L.

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Traducción: Fernando Mora

*Impreso en España – Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-3223-2

Depósito Legal: BI-493-2023

Impresión: Grafo, S.A. Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Agradecimientos . . . . .	11
Introducción . . . . .	13
1. Comprender la ira . . . . .	25
2. Comprender el cambio: terapia de aceptación y compromiso . . . . .	55
3. Abandonar el control: lo que funciona y lo que no . . . . .	77
4. Voluntad de experimentar . . . . .	95
5. Reconocer la mente . . . . .	113
6. ¿Quién soy? Contactar con un sentido más amplio del yo	137
7. Lo que realmente importa . . . . .	155
8. ACTuar sobre lo que importa . . . . .	173
9. Compasión e ira . . . . .	203

10. El perdón y la ira.....	223
11. El principio y el fin están conectados.....	239
Referencias bibliográficas.....	249



## INTRODUCCIÓN

*Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.*

—Aristóteles

Cuando era pequeña, yo (R.D.W.) fui testigo del poder y el impacto de la ira. Para cualquier persona de mi familia a la que se dirigiera la ira, era primordial actuar con rapidez y hacer todo lo posible para detener la cólera que estaba a punto de desencadenarse. Los niños, frenéticos y presas del pánico, se apresuraban a limpiar, a esconderse, a callarse, a hacerse más pequeños o a intentar desaparecer para no ser víctimas del inminente enfado. Aprendí que la ira era peligrosa y que había que evitarla. Al crecer en una familia en la que la violencia doméstica formaba parte de mi experiencia, llegué a comprender de qué manera esa emoción permitía controlar a los que nos rodeaban e infundir miedo a todos los que experimentaban la violencia del momento. Esto me llevó a temer tanto mi propia ira como la de los



demás. La ira era una herramienta para controlar a la gente, y llegué a desconfiar de quienes la expresaban de manera inapropiada.

Yo (M.O.) crecí en una familia estricta en la que cualquier expresión de ira se castigaba sin contemplaciones. Las reacciones severas e inflexibles a las emociones eran tangibles, y especialmente duras si las emociones eran “inapropiadas para una mujer”. Mi respuesta a esta represión de la ira fue regular exageradamente mis propias emociones. La ira estuvo tan bien controlada durante toda mi vida que nunca me visitó demasiado. Me convertí en una “niña buena”, si bien colapsando mis límites y reprimiendo mi auténtica voz, lo cual me tornó vulnerable a las situaciones de abuso. También tendía a regular mi comportamiento para no hacer enfadar a otras personas, en especial a las que más me importaban. Esto disminuía mi libertad. Aunque no sentía ira, curiosamente, era esclava de evitarla.

Nuestras historias personales de aprendizaje en torno a la ira son parte de lo que nos ha llevado a escribir este libro. Ambas nos hemos encontrado con pasados dolorosos relacionados con la experiencia emocional de la ira. Hemos tenido miedo de ella o la hemos evitado. Sin embargo, eso no significa que no la hayamos sentido. Todos sentimos ira. Lo que cualquiera de nosotros aprende al responder a la ira probablemente dicta cómo nos comportaremos cuando experimentemos esa emoción. Cada uno de nosotros ha aprendido cómo debe reaccionar cuando experimenta ese sentimiento. El problema es que en ocasiones estas reacciones son bastante inapropiadas, dejándonos a merced del dolor, incapaces de responder o expresar la ira de manera adecuada.

Dado que el lector ha adquirido este libro, suponemos que ha luchado con la ira de alguna manera importante. Su lucha personal con la ira, ya sea reprimiéndola o actuando a partir de ella de una manera que le ha ocasionado perjuicios, merece ser explorada, comprendida y cambiada, especialmente si se ha sufrido “a manos” de la ira. Si este sufrimiento le ha llevado a sentirse culpable, avergonzado,



impotente y fuera de control, o si le ha acarreado dificultades importantes en su vida relacionadas con la pérdida de relaciones, trabajos, amistades y romances, y el sentido de uno mismo, entonces merece la pena que descubra una nueva forma de abordar la ira y el lugar y el papel que desempeña en su vida.

El contenido de este cuaderno de trabajo le ayudará a comprender sus propias experiencias con la ira y de qué modo le afecta esta, así como la forma en que se relaciona con su experiencia personal de la misma. Aprender a reconocer las funciones que desempeña la ira –tanto las útiles como las perjudiciales– le ayudará a empezar a discriminar la mejor manera de relacionarse con los sentimientos de este tipo. También le ayudará a aprender a responder de manera que sus necesidades se vean satisfechas, sus objetivos alcanzados y sus valores vividos.

### **Ira**

La ira es una emoción importante cuando se expresa con sabiduría. Por ejemplo, puede ser portadora de un mensaje esencial que requiere su atención, como cuando se cruzan los límites personales. Reconocer esta violación y responder a ella de una determinada manera nos ayuda a recuperarnos cuando está en peligro una relación, pudiendo avisarnos de que algo va mal y que hay que abordarlo. Sin embargo, nuestra reacción y nuestra relación con la ira marcarán la diferencia entre una respuesta sana y sabia a este sentimiento y otra que sea perjudicial para nosotros y para los demás.

Nuestra relación con los sentimientos de ira tiene consecuencias importantes, pudiendo suponer la diferencia entre unas relaciones plenas y auténticas y unas relaciones gobernadas por el miedo y el control. La forma en que nos relacionamos con nuestra ira y cómo nos comportamos cuando la experimentamos nos conducirá a un mundo de libertad o un mundo de control. Relacionarse con la ira de manera



imprudente o inflexible interfiere en la posibilidad de vivir una vida rica y llena de sentido. El impacto permanente de la ira, tanto para la persona que la expresa como para la que la recibe, es considerable y merece toda nuestra atención. Veámoslo más detenidamente.

## **Ira y control**

Cuando expresamos la ira de forma dominante, puede verse como un intento de controlar a los demás. Sin embargo, es importante señalar que no se trata solo de controlar a otra persona –para que deje de hacer lo que está haciendo o empiece a hacer algo que no hace–, sino también de evitar una experiencia interna personal, es decir, la ira expresada de forma predominante suele ser secundaria o producirse en respuesta a otras emociones, como la inseguridad, el miedo, la tristeza y la ansiedad. Cuando no queremos sentir estas emociones –quizá porque no nos agradan o porque las vemos como algo negativo o como una muestra de debilidad– podemos intentar controlarlas enfadándonos en su lugar.

Estos tipos de control y evitación son relativamente universales. La mayoría de nosotros hemos aprendido a evitar las emociones consideradas negativas o indeseadas. Sin embargo, este tipo de evitación y control gobierna nuestra vida de tal manera que crea otro tipo de problemas. Los que se enfadan rápidamente o utilizan la ira para dominar y controlar a los demás suelen pagar un elevado precio por ello, no solo porque los demás nos teman o les desagrademos, sino también por el impacto que la ira tiene en nosotros.

## **Dejar de lado el control para vivir bien**

Uno de los objetivos de este libro es mostrarle el coste que tiene reaccionar ante la ira de manera impulsiva, evasiva e imprudente. Sin embargo, hay que tener en cuenta que ninguna emoción es



problemática por sí misma. La cuestión es cómo nos relacionamos con ella. De manera que no nos alineemos con la noción de que la ira es una emoción negativa. De hecho, podemos aprender a estar presentes con la ira y reaccionar ante ella de forma más sana. Y queremos asegurarle que no toda la ira es problemática. Hay ocasiones en que la ira es exactamente la experiencia exacta que requiere la situación; incluso puede motivar a las personas a tomar las medidas adecuadas.

En lugar de cambiar la emoción, trabajaremos específicamente en cómo relacionarnos con ella de manera que ayude a establecer límites positivos, que alimente las relaciones en lugar de destruirlas, y que acoja la ira en cada una de sus formas de comportamiento sano. En lugar de considerar que la ira es un obstáculo para una vida sana, que hay que reprimir o expresar de forma que limite la vitalidad, nos centraremos en formas sabias y flexibles de relacionarnos con ella. Nuestro objetivo será aprender a permanecer con la ira sin convertirnos en marionetas de la misma.

Por lo tanto, en este cuaderno de trabajo, aprenderemos a relacionarnos con la ira de una nueva manera. Exploraremos los contextos en los que se desencadena y las diferentes formas de expresarla. Trabajaremos los comportamientos problemáticos relacionados con la ira, considerando las emociones subyacentes que pueden estar involucradas y aprendiendo a encontrarnos con ellas, abiertamente y con buena disposición. Aprender a soltar será parte de este esfuerzo.

### **Adelante**

Como ya hemos dicho, dado que ha elegido este libro, es probable que usted o alguien que conoce esté luchando con la ira o con problemas relacionados con ella. También es posible que reconozca que esta emoción forma parte de su vida y simplemente quiera encontrar la mejor manera de relacionarse con ella.



Le plantearé ahora las siguientes preguntas para ayudarle a considerar si este libro puede ser especialmente relevante para usted:

- ¿Alguna vez ha dicho o hecho algo movido por el enfado, que haya causado un terrible dolor a las personas que más quiere?
- Al verse secuestrado por la ira, ¿ha experimentado graves consecuencias en lugares o relaciones que son importantes para usted?
- ¿Ha permanecido en silencio en una situación de abuso porque no estaban permitidas las reacciones movilizadas por la ira?
- ¿Ha sobrepasado sus límites en relación con los demás, cediendo mucho más de lo que le gustaría para mantener la paz?
- ¿Oculto su ira o no hace saber a los demás que está enfadado?

Si ha respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas, este libro es adecuado para usted. Sin embargo, reconocer lo anterior no quiere decir que haya algo negativo en nosotros, como tampoco significa que la ira sea nuestro enemigo. Nos encontraremos con usted en el lugar donde se halla, porque sabemos que está haciendo lo mejor que puede con lo que sabe. Las reacciones marcadas por la ira suelen ser aprendidas y desarrolladas a partir de lo que nos han modelado o de lo que nos han dicho sobre ella. Sabemos que usted no eligió ni pretendió que sus reacciones irascibles fueran –o siguieran siendo– como eran.

Le invitamos a emprender con nosotros un viaje de aceptación, no de sus acciones llenas de ira, sino de su auténtico ser, con sus genuinos miedos, dolores y vulnerabilidades. Lo haremos sin dejarle solo, y también sin juzgarle. El objetivo es ayudarle a construir una relación sabia y flexible con la ira al servicio de una vida basada en valores. Emitir juicios solo conseguirá que este proceso sea más complicado o improbable. En ocasiones, parecerá que las cosas están desordenadas y tal vez nos produzcan ansiedad: soltar el control interno supone mostrar las mismas emociones que hemos estado evitando a través de



la ira. No es un trabajo fácil. Sin embargo, si persistimos en él, tal vez descubramos que nuestra relación con la ira se transforma, pasando de ser una mala experiencia a convertirse en una compañera que nos informa de la situación.

Exploremos algunas preguntas adicionales para ayudarle en su camino mientras trabaja con el material contenido en este libro. Sus respuestas pueden ser útiles a medida que avanza, especialmente cuando se sienta bloqueado al trabajar con su ira. Tener en cuenta sus respuestas a estas preguntas le ayudará si en algún momento se siente abrumado o le preocupa tener una experiencia de fracaso al tratar de modificar su comportamiento.

Si la ira llegase a convertirse en una sabia compañera:

- ¿Qué empezaría a hacer o dejaría de hacer; qué haría más o menos?
- ¿Cómo le gustaría tratarse a usted mismo, a los demás, a la vida, al mundo, de forma diferente?
- ¿Qué objetivos perseguiría que no está persiguiendo ahora?
- ¿Qué personas, lugares, eventos, actividades y retos le gustaría abordar de manera distinta?
- ¿Qué cambiaría para usted en aquello que realmente importa?

### **Lo que descubriremos al leer este libro**

Aunque todos procedemos de entornos diferentes y tenemos distintas experiencias y mantenemos diferentes relaciones con la ira, asumimos que usted se comprometerá con este cuaderno de trabajo con la intención de aprender nuevos comportamientos. Afrontar la ira no es fácil. Puede resultar vulnerable hablar de experiencias personales relacionadas con ella. Este es en parte el motivo por el que hemos sido los primeros, es decir, empezamos la presente introducción con nuestras propias historias.

