

Manejar la ira

Tema 1. La ira ¿amiga o enemiga?

QUÉ ES LA IRA

Para trabajar con nuestra ira, debemos reconocerla como un estado mental aflictivo. Incluye desde una pequeña irritación, molestia, frustración, odio, rabia, agresividad. Estas emociones tienen en común: **exageración de cualidades** negativas de alguien o algo. La ira está basada en exageración y proyección. Vemos todo desde nuestra perspectiva, eso es lo que llamamos la **actitud auto centrada**.

INCONVENIENTES DE LA IRA

Se nubla la mente por la emoción. No manejamos la situación correctamente. Actuamos y decimos cosas crueles. Se destruye la confianza en las relaciones interpersonales. Cuando desaparece nos sentimos mal. Para los demás es difícil tratar con nosotros. Se deteriora nuestra felicidad.

FALSA JUSTIFICACIÓN DE LA IRA

Frente a injusticias se puede reaccionar y actuar sin sentir ira. No necesitamos estar enojados cuando una persona está lastimando a otra. La ira no tiene que ser la motivación para corregir situaciones incorrectas. Es más efectiva la compasión. No significa ser débil, de hecho se necesita ser muy fuerte y tener un gran valor.

DÓNDE ESTÁ LA IRA

La ira no siempre implica agresión, incluye reacciones pasivas con enojo. La ira ocurre en la mente, su antídoto “la paciencia” está en la mente también. Aunque se expresan externamente, no son fenómenos externos, son procesos mentales. Una misma acción puede venir de dos procesos mentales muy diferentes. Por lo tanto no se trata de dominar el enojo, sino de cambiar lo que está sucediendo dentro de nosotros.

Algunos entrenamientos útiles

MENTAL

- Entrenar alerta mental para reconocer la ira cuando está ocurriendo: qué pasa en el cuerpo y en la mente
- Meditar para ver las cosas como son superando la exageración y parcialidad.
- Meditar para habituar la mente con emociones y actitudes positivas.

CONDUCTUAL

- Entrenar la “escucha reflexiva” también conocida como “comunicación no violenta”: reestructurar lo que escuchas en frases como esta: “parece que estás molesto, porque necesitas...” y de esa manera ofrecer algo de empatía y compasión.