



Resumen Tertulia día 15 de julio del 2008

“LA AUTARQUÍA DE LA IRA”

“Si eres paciente en un momento de rabia, escaparás a 100 días de tristeza”, proverbio chino. Con esta frase iniciamos la tertulia de la mano de una de las asistentes.

Algunas tertulianas relacionaron la ira con el descontrol, la impotencia, el nerviosismo y concluyeron que viene provocada por una mala gestión de la rabia. Una tertuliana nos comentó que en el eneagrama existe un eneagrama que se caracteriza por su afán de perfeccionismo. Son personas que están dominadas por la emoción de la ira. Estas personas tuvieron que asumir una gran responsabilidad durante su infancia y ello hizo que, una vez en su etapa adulta, se convirtieran en personas muy exigentes consigo mismas. Por ello existe una estrecha relación entre la ira y la actitud perfeccionista.

También se comentó que las personas que sienten ira son muy impulsivas y ello hace que reaccionen de forma instintiva ante determinadas situaciones.

Otra de las tertulianas hizo un comentario sobre la ira colectiva: la ira que se desencadena cuando los individuos se organizan en grupos. Cuando la ira es colectiva puede llegar a ser más violenta o más ciega que la ira individual.

Hablamos de la ira que sienten algunas personas cuando se les diagnostican una enfermedad. La ira es el resultado de la no aceptación de su enfermedad y, en algunas ocasiones, estos pacientes se vuelven muy tiranos arremetiendo toda su furia contra sus seres queridos.

Una de las participantes hizo referencia a la relación que existe entre la ira y la tristeza. Detrás de la ira puede haber tristeza. En este caso la ira se convierte en el disfraz de la tristeza.

Comentamos que cuando sentimos ira hacia una persona, nuestra mente no para de generar pensamientos negativos hacia esa persona, los cuales

podemos ir alimentando día a día y ello hará que nuestra ira sea cada vez mayor y más intensa y más nos costará gestionarla de forma adecuada.

Normalmente expresamos la ira de dos formas: “ira hacia dentro” e “ira hacia fuera”. Ninguna de las dos es la más adecuada, la forma ideal es la expresión inteligente de la ira.

La “ira hacia dentro” consiste en la represión de la ira, no la expresamos hacia el exterior sino que la vivimos por dentro, con el resultado dañino que puede tener para uno mismo.

La “ira hacia fuera” consiste en descargar toda la emoción hacia los demás sin control alguno y con todas sus consecuencias.

La expresión inteligente de la ira consiste en exteriorizarla siguiendo unas técnicas o actividades que me ayuden a gestionar su expresión con el fin de no dañarnos a nosotros mismos ni a los demás.

De repente se lanzó la siguiente pregunta al aire: ¿cómo dejar de sentir ira?, ¿cómo gestionar la ira? Algunas de las soluciones que se ofrecieron fueron las siguientes:

- Una de las tertulianas compartió una experiencia personal gracias a la cual concluimos que, en determinadas situaciones, el tiempo lo cura todo. Cuando sientes ira hacia alguien por algo que te hizo o te dijo, la intensidad de la ira en ese momento es muy alta. A medida que pasa el tiempo puedes ser capaz de analizar lo que te pasó de una manera más imparcial, más reflexiva, sin el calor de la ira.

- Cuando la ira surge como consecuencia de un conflicto entre dos personas podría ser necesario dejarse orientar por una tercera persona que medie entre las dos partes en conflicto y que ofrezca un punto de vista alternativo e imparcial a la situación.

- Una de las asistentes nos ofreció una solución que consiste en desplazarnos a un medio natural y expresarle a un árbol toda nuestra ira. Gracias a esta técnica podemos escucharnos a nosotros mismos, reflexionar sobre nuestras palabras y escuchar nuestra conciencia a través del silencio del árbol.

Es necesario que aprendamos a gestionar la ira ya que si nos dejamos dominar por esta emoción con frecuencia, puede tener graves efectos sobre nuestra salud. En este sentido, los investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard han descubierto que la emoción más común en las dos horas precedentes a un ataque de corazón grave era la ira. Una vez que se desarrolla una enfermedad cardíaca, la ira parece ser particularmente letal.

Quisiera terminar este resumen con una frase de una de las tertulianas: *“La ira es una explosión que apaga la inteligencia”*, M. Dolors Creus

Desde aquí quiero agradecer a todas las personas que vinisteis a la tertulia vuestras aportaciones y experiencias. Os envío un gran abrazo a todos los que seguís las tertulias y a los que nos leen.

¡Feliz verano!



*Mayte Saavedra Talavera
Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional*