

## TÍTULOS PUBLICADOS

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA APRENDER A SER FELIZ  
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA  
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA VIVIR RELAJADO  
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA SER TOLERANTE CON UNO MISMO  
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA DESCUBRIR TUS TALENTOS OCULTOS  
XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA LIBERARSE DE LO SUPERFLUO  
ALICE LE GUIFFANT Y LAURENCE PARÉ

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA DEJAR DE FUMAR  
DR. CHARAF ABDESSEMED

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA SUPERAR LA CRISIS  
JACQUES DE COULON

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA VER LA VIDA DE COLOR DE ROSA  
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS  
DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA  
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS  
DEL KAMA-SUTRA  
FRÉDÉRIC PLOTON

CUADERNO DE EJERCICIOS  
DE DESOBEDIENCIA CIVIL  
JACQUES DE COULON

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA LA MEDITACIÓN DIARIA  
MARC DE SMEDT

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA VIVIR LA IRA EN POSITIVO  
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA TENER UN ESPÍRITU ZEN  
EN UN MUNDO CONVULSO  
ERIK PIGANI

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA CONOCER VUESTRA SEXUALIDAD  
PIERRE-YVES BRISSIAUD



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR  
DE TU BIENESTAR

Yves-Alexandre Thalmann  
Ilustraciones de Jean Augagneur

# CUADERNO DE EJERCICIOS PARA VIVIR LA IRA EN POSITIVO



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR  
DE TU BIENESTAR

Terapias Verdes





YVES-ALEXANDRE THALMANN

Cuaderno de  
ejercicios

para vivir la ira  
en positivo

Ilustraciones de Jean Augagneur

Título original  
*Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif*

© Éditions Jouvence, 2010  
Éditions Jouvence S.A.  
Chemin du Guillon, 20  
Case 143  
CH-1233 Bernex (Switzerland)  
<http://www.editions-jouvence.com>  
[info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Primera edición: enero de 2011  
© de esta edición: Terapias Verdes, S. L.  
Aragón, 259, 08007 Barcelona  
[www.terapiasverdes.com](http://www.terapiasverdes.com)  
[ediciones@terapiasverdes.com](mailto:ediciones@terapiasverdes.com)  
© de la traducción: Josep Carles Laínez

Cubierta: Éditions Jouvence  
Maquetación: Caroline Delavault  
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.  
Mallorca, 374, 08013 Barcelona  
Impresión: Gráficas 94, S. L.  
Polígono Can Casablancas,  
calle Garrotxa, nave 5  
08192 Sant Quirze del Vallès

Depósito legal: B-748-2011  
ISBN: 978-84-92716-67-8

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

*La ira tiene mala prensa. Desconfiamos de ella, pues muchas veces se ve asociada a la violencia y a la agresividad.*

*Sin embargo, la ira tiene también su lado positivo: ¡sin ella, es difícil hacer valer nuestros derechos y realizar cambios en nuestro entorno!*

*Se trataría, por tanto, de domesticar la ira: aprender a servirse de su energía sin sucumbir a la violencia. Y, sobre todo, aprender a desactivar las múltiples contrariedades que motejan el día a día, es decir, aprender a limpiar nuestra vida de todos los enfados inútiles que la van minando.*

*Es hora de aprender a reconciliarse con la ira...*

# I. Al encuentro de la ira

## ¿Cómo ves la ira?

Para saberlo, anota todas las palabras e ideas que te acudan a la mente cuando piensas en ella:

Subraya en verde las palabras con connotaciones positivas, en rojo las que te parezcan negativas. Después haz el recuento.

Positivas:

Negativas:

4

¿Consideras la ira como algo esencialmente negativo (peligroso, violento, maleducado, destructivo)?

La ira tiene también sus partes positivas:

- movilización de energía (en concreto, para defenderse),
- motivación para el cambio,
- fuerza para hacer respetar tu propio espacio,
- intimidación para no dejar que te pisén.

¿Acaso no habías caído en ellas?

La ira no es en sí ni buena ni mala. ¡Es su expresión y su uso lo que marcan la diferencia!

¡Dejemos de juzgar la ira y aprendamos a utilizarla de manera constructiva!

## Las emociones fundamentales

Los psicólogos han identificado seis emociones fundamentales o primarias. Efectivamente, estas ya se encuentran en el bebé, así como en el primate y, sobre todo, se identifican claramente en el rostro. Juegan, pues, un importante papel para la supervivencia (reconocer el miedo en el rostro de un congénere permite huir con más rapidez!).

5

¿Sabrías identificar las seis emociones fundamentales?



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Alegria, tristeza, miedo, ira, disgusto y sorpresa.

¿Lo sabías?

Las expresiones del rostro ponen en funcionamiento 40 músculos: zigomático, orbicular, superciliar, etc.

La ira es una emoción fundamental, presente desde la más tierna infancia, y en todas las culturas.

¿Qué es la ira?

La ira es una emoción, es decir, una reacción de todo el organismo ante una situación que la desencadena. Esta reacción ocasiona modificaciones en el cuerpo y también a nivel mental.

La ira se traduce en el organismo por:

- una peculiar expresión facial,
- cierre de los puños,
- aceleración del ritmo cardíaco,
- aumento de la frecuencia respiratoria,
- subida de la temperatura,
- crispación muscular,
- etc.



Anota a continuación las modificaciones corporales que experimentas cuando la ira se apodera de ti:

¿Logras controlar estas modificaciones fisiológicas?

más bien sí     más bien no

Las modificaciones corporales que acompañan la ira están guiadas por el sistema nervioso autónomo (SNA). Se trata de la parte del sistema nervioso que gestiona las funciones vitales de modo automático, fuera del control de nuestra voluntad. Esto explica por qué tenemos tan poco poder para modificarlas voluntariamente. ¡Salvo el ritmo respiratorio y las contracciones musculares!

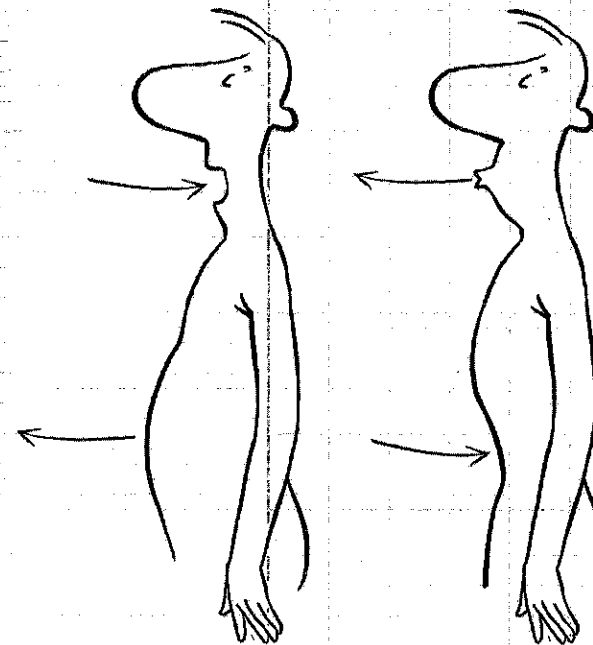
La próxima vez que la ira se apodere de ti, intenta tomar conciencia de tu respiración y de la crispación de tus manos y de tus antebrazos.

Piensa en relajar la tensión de las manos.

Y suelta los antebrazos: déjalos que cuelguen a lo largo del cuerpo.

**Hazte consciente de tus manos y de tus antebrazos.**

**Relájalos.**



Practica la respiración ventral: inspira profundamente, después envía el aire a la parte inferior del vientre. Hinchalo empujándolo hacia fuera. Después espira vaciándolo por completo, como si quisieras aspirarlo hacia el interior de tu cuerpo. Ralentiza el ritmo de tu respiración.

*Ralentiza el ritmo de tu respiración  
y respira con el vientre.*

*Practica regularmente las respiraciones ventrales, en secuencias de 3 o 4 minutos.*

*¿A qué esperas para empezar?*

*Deja el cuaderno a un lado y concéntrate en la respiración.*

*Entonces se vuelve tranquila y amplia.*

Tranquila y amplia

Tranquila y amplia

Tranquila y amplia

*¿Por qué experimentamos ira?*

*Si lo hacemos es porque nuestro cerebro ha sido programado para tal fin (lo mismo sucede con cualquier otra emoción!). Por tanto, ¡tiene una utilidad para nuestra supervivencia!*

*Para saber cuál, enumera cinco situaciones en las que hayas sentido ira:*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*¿Cuál es el punto común a todas ellas?*



La ira aparece cuando se **estropean** nuestros planes, cuando se levanta un **obstáculo** en nuestro camino: un atasco, un aparato que se avería, un compañero que trama algo contra nosotros, nuestra pareja que nos acosa con reproches, nuestros hijos que desobedecen, etc.

Ira ↔ Obstáculo

En concreto, la injusticia que percibimos es un obstáculo en relación a nuestro deseo de un mundo ideal!

Vuelve ahora a las cinco situaciones que habías apuntado antes, y averigua cuál es el obstáculo que se encuentra en ellas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

La ira es, pues, una emoción que aparece como reacción pasajera a un obstáculo que se yergue ante nosotros. Moviliza nuestra energía a fin de ayudarnos a que nos sobrepongamos a él.

La ira es una herencia genética de nuestros ancestros.



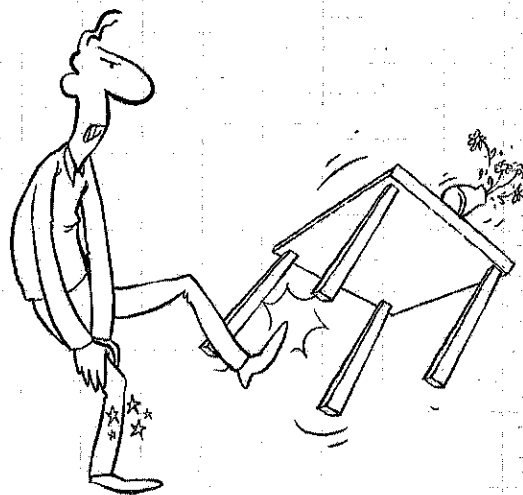
En origen, tenía como fin prioritario defendernos en caso de agresión, vencer en la lucha contra un adversario o intimidar lo suficiente a alguien como para evitar el combate. Es decir, el objetivo era **superar** los obstáculos que se alzaran ante nosotros y amenazasen nuestra supervivencia.



Ese es el motivo de que ira y violencia se vean normalmente asociadas.

¿Has observado que las reacciones instintivas dictadas por la ira son destructivas?

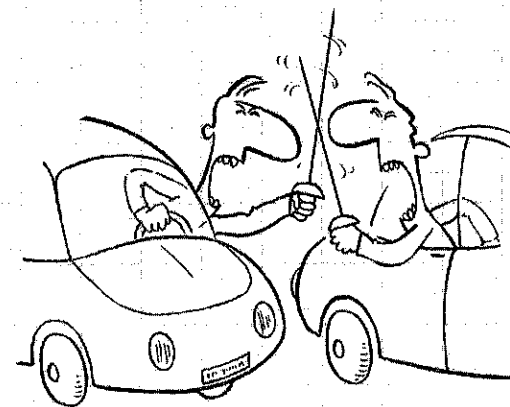
- Golpeamos aquello que se nos resiste.



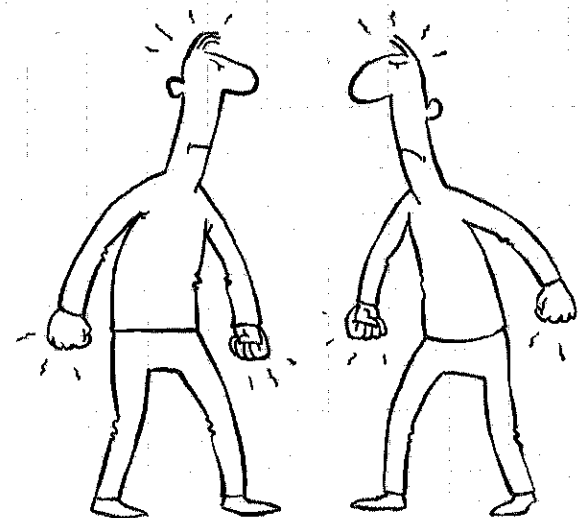
- Tiramos por tierra los objetos.



- Insultamos a quien se mete con nosotros.



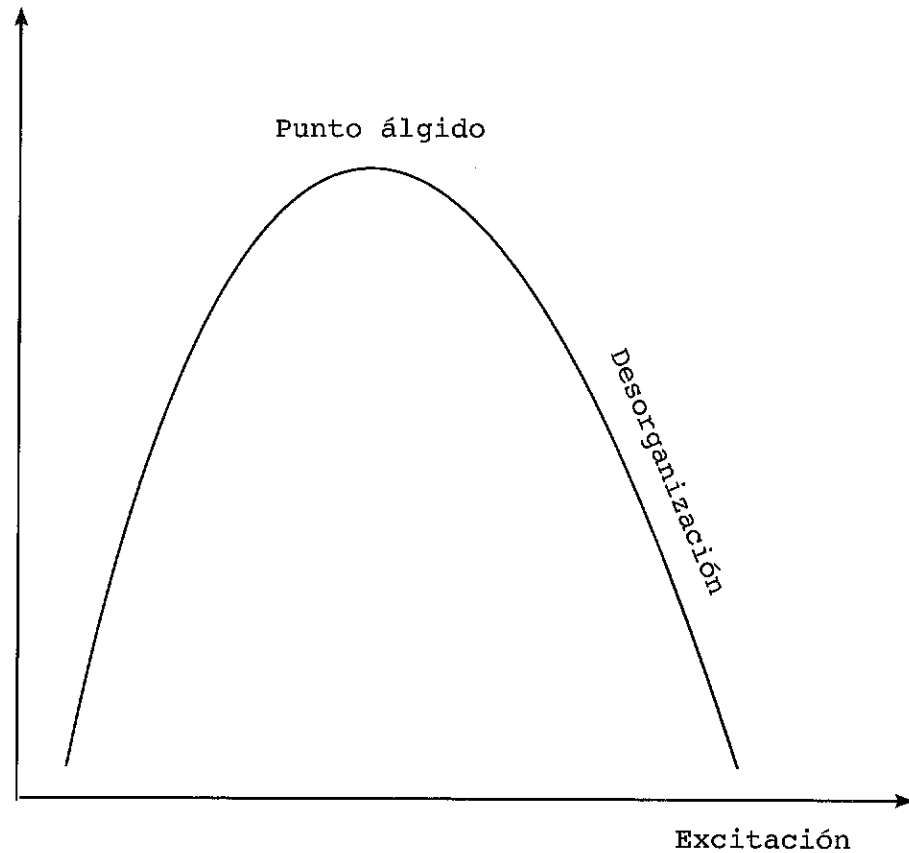
- Amenazamos a los que se oponen a nosotros.



*¡Aprendamos a sacar partido de la energía que nos da la ira sin sucumbir a la violencia!*

Cuanto más activos somos, más eficaces nos volvemos... pero sólo hasta cierto punto. Después; el aumento de excitación nos desestabiliza y nuestras acciones comienzan a desorganizarse. A ti te corresponde averiguar cuál es tu punto álgido.

Eficacia



### El círculo vicioso de la ira

La ira no sólo afecta al cuerpo. Modifica también el curso de los pensamientos.

Cuando estás lleno de ira, ¿cuáles son los pensamientos que tienes? ¿Qué sucede en tu cabeza?



Bajo la influencia de la ira, dirigimos por completo nuestra atención hacia el obstáculo, y nuestras apreciaciones se tornan sustancialmente negativas: los otros se convierten en imbéciles, incompetentes, malvados... o nos causan deliberadamente tal estado de nervios con el único objetivo de molestarlos; nosotros nos convertimos en torpes e inútiles; ¡y el mundo se llena de objetos complicados, inservibles, escacharrados! La ira es más bien desagradable de experimentar y lleva a interpretar negativamente cuanto ocurre.

Estas interpretaciones negativas nos empujan a percibir todavía más lo que nos disgusta en lo que nos rodea. Esto aumenta nuestra ira. Y esto nos hace interpretar las cosas de forma todavía más negativa. Etc.

### Constatación:

La ira se retroalimenta.

Un amigo no acude a nuestra cita a la hora acordada.



«¡Me está faltando al respeto!»



Contrariedad



«Estoy seguro(a) de que ha salido en el último momento. Le importa un bledo que tenga que esperarlo».



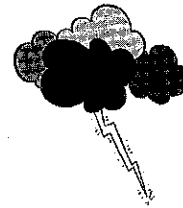
Nerviosismo

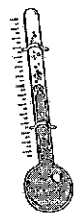


«¡Y además llueve! ¡Menudo sitio de m...!»



Exasperación





## La ira resiste al tiempo

Anota a continuación tres sucesos del pasado que te hayan provocado un enfado monumental (más de 7, en una escala del 0 al 10). Especifica en qué grado te alteraste en aquel mismo momento.

1.

2.

3.

¿Cuándo tuvo lugar cada uno de esos sucesos?

Apunta la fecha exacta tras su descripción.

¿Cuánto tiempo duró?

Indícalo.

Cuando piensas hoy en él, ¿hasta qué grado se eleva tu ira en la misma escala del 0 al 10?

Indícalo.

### **Ejemplo:**

Mi marido me engañó hace diez años. Estaba furiosísima (10 sobre 10). ¡Cuando pienso que fue capaz de hacerme tal cosa! Todavía me siento dolida (5 sobre 10).

### **Constatación:**

Aunque el tiempo haya atenuado la contrariedad, no la borra. Prácticamente cada vez que recordemos una situación pasada en la que la ira se apoderó de nosotros, la volveremos a experimentar en el presente.

Cuando se perpetúa en el tiempo, la ira, pasajera en principio, se transforma en amargura, rencor, resentimiento, hosquedad y odio. Es lo más antagónico que hay al olvido y al perdón, y alimenta el deseo de venganza.

### Test: ¿eres colérico(a)?

Para saberlo, pídele a alguien que te conozca bien (pareja, familiar, amigo, etc.) que responda a las siguientes preguntas.

Escribe tu nombre en el espacio con puntos suspensivos de cada pregunta.

Respuesta A = completamente cierto

Respuesta B = parcialmente cierto

Respuesta C = más bien falso

Respuesta D = totalmente falso

- A  B  C  D 1. .... se pone enseguida hecho(a) una fiera.
- A  B  C  D 2. .... levanta fácilmente la voz si alguien le lleva la contraria.
- A  B  C  D 3. A ..... le gusta tener la última palabra.
- A  B  C  D 4. .... dice palabras duras/insultantes/ofensivas cuando está enfadado(a).
- A  B  C  D 5. .... se enfada por cualquier cosa.
- A  B  C  D 6. .... no soporta esperar.
- A  B  C  D 7. .... siempre parece que esté en tensión y al borde de los nervios.
- A  B  C  D 8. .... a veces me da miedo.
- A  B  C  D 9. La verdad es que ..... no debería tomarse las cosas tan a pecho.
- A  B  C  D 10. .... salta a la primera de cambio.

### ¡Ahora te toca a ti!

Responde a las siguientes preguntas. No escojas tu respuesta en función de cómo te gustaría ser, sino de cómo actúas en realidad.

- A  B  C  D 1. Me pongo enseguida hecho(a) una fiera.
- A  B  C  D 2. Levanto fácilmente la voz si alguien me lleva la contraria.
- A  B  C  D 3. Me gusta tener la última palabra.
- A  B  C  D 4. Digo palabras duras/insultantes/ofensivas cuando estoy enfadado(a).
- A  B  C  D 5. Me enfado por cualquier cosa.
- A  B  C  D 6. No soporto esperar.
- A  B  C  D 7. Siempre parece que esté en tensión y al borde de los nervios.
- A  B  C  D 8. A veces les doy miedo a los demás.
- A  B  C  D 9. La verdad es que no debería tomarme las cosas tan a pecho.
- A  B  C  D 10. Salto a la primera de cambio.

### *Puntuación:*

- Respuesta A = 4 puntos
- Respuesta B = 3 puntos
- Respuesta C = 2 puntos
- Respuesta D = 1 punto

Puntuación del amigo/familiar: ..... + Tu propia puntuación: .....

---

2

= puntuación media: .....

### *Resultados:*

- 30 puntos o más:  
¡Atención! Parece que la ira es tu fiel compañera. ¿Pero con qué consecuencias sobre los demás y sobre ti mismo? Es hora de que te lo plantees.
- Entre 10 y 29 puntos:  
No eres particularmente colérico(a). Sin embargo, una puntuación total que sobrepase los 20 puntos indica ya una cierta tendencia a la ira. Continúa la lectura de este cuaderno poniendo especial atención en los ejercicios de la última parte.

- 9 puntos o menos:

¡Cuidado! Parece que rechazas la ira, lo que puede llevarte a comportamientos inadecuados. ¿Tienes la impresión de que los demás no te respetan o de que te pisan? Es hora de que reacciones y te reconcilies con la ira.

### *N.B.:*

*Cuanto más se diferencien la puntuación del amigo/familiar y la tuya, más puede estar falseada la imagen que tengas de ti mismo. Pídele a alguien más que responda a la primera serie de preguntas y compara los resultados obtenidos. Si la tendencia se confirma, quizá la imagen que tienes de ti mismo(a) no se corresponde con la realidad.*

## II. Expresar la ira

«Demasiado y demasiado poco arruinan por igual».

Adagio popular

La ira es una emoción igual que las demás. Por tanto, hemos de aceptarla tal cual es. Aunque sea más bien desagradable de experimentar, nos indica que nuestro equilibrio no está momentáneamente asegurado, que una de nuestras necesidades no está ya satisfecha. Por tanto, nos empuja a actuar.

¡El problema no es la ira, sino las acciones que puede generar!

¿Cómo te comportas cuando estás nervioso?

Lo que hago...

Lo que digo...

Subraya en rojo todo lo que te parece perjudicial para ti mismo o para los demás, a corto y a largo plazo.



Hay bastantes cosas en rojo, ¿no?

Parece que el dicho es cierto entonces:

### La ira es mala consejera.

Por esta razón, se desaconseja la ira en la mayoría de las religiones:

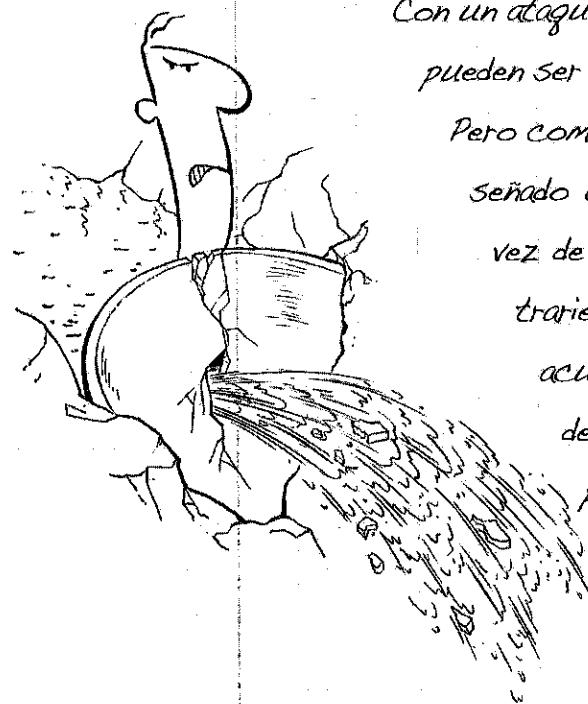
- Es uno de los siete pecados capitales enumerados por san Gregorio (ira, orgullo, lujuria, avaricia, envidia, pereza y gula).
- Es uno de los cinco obstáculos en la Vía preconizada por Buda (ira, codicia, agitación, duda y torpeza).



### ¡Crisis aguda!

Con un ataque moderado de ira, nuestras acciones pueden ser eficaces y nuestras palabras justas.

Pero como la ira está mal vista, se nos ha enseñado a no exteriorizarla y a reprimirla, en vez de expresarla directamente, y las contrariedades y las frustraciones se van acumulando en nosotros hasta que se desbordan: es entonces cuando se produce una explosión incontrolada de toda la ira que habíamos interiorizado a lo largo del tiempo.



¿Qué mensajes autoritarios te han dicho de pequeño sobre la ira?

- ¡No queda bonito que una niña se enfade!
- 
- 
- 
-

Una crisis de ira (al igual que ocurre con la tristeza) es siempre señal de que ha habido una retención y acumulación previas.

Tómate tu tiempo, durante los próximos días, para identificar las pequeñas contrariedades y frustraciones que hayas de tragarte normalmente o te hayas tragado ya:

1. Mi jefe no me saluda.
2. Ya no había papel higiénico cuando lo necesité.
3. Mi hijo no ha ordenado su cuarto.
4. El ordenador estaba estropeado.

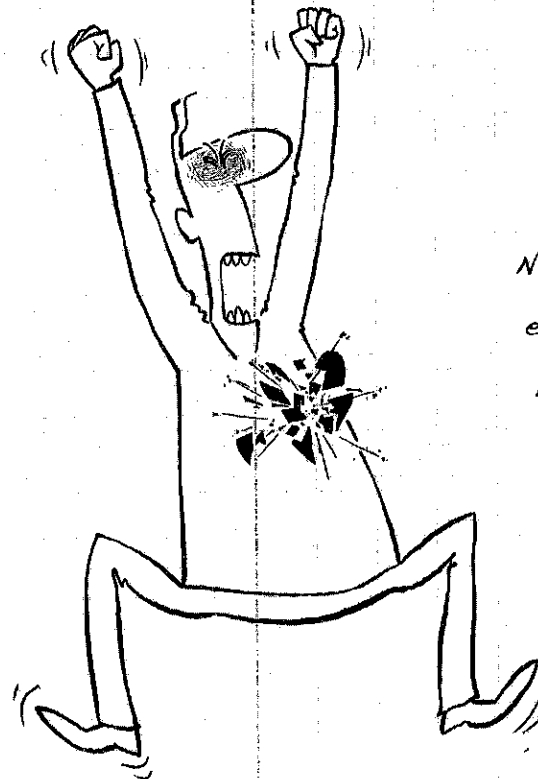
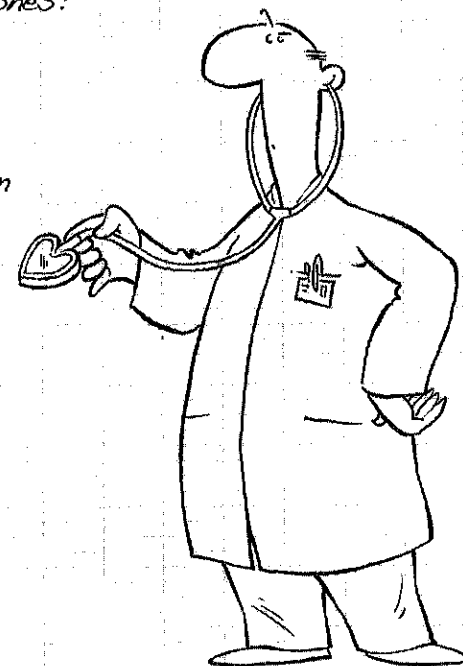
¡Ahora tú!

•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

¡Para evitar las crisis de rabia, expresemos regularmente nuestras pequeñas frustraciones!

**¡Peligro para el corazón!**

Y los médicos, ¿qué nos dicen sobre la ira?



Numerosos estudios muestran que las personas coléricas tienen mayores riesgos de sufrir un accidente cardiovascular. Ello se añade a otros factores de riesgo: tabaquismo, sobrepeso, hipertensión, colesterol alto, sedentariedad, etc.

*¿Lo sabías?*

La palabra *cólera* viene del griego *khole*, que significa «bilis».

*Entonces, está claro, ¿no nos volveremos a enfadar para preservar nuestra salud?*



*¡Stop! ¡No es tan sencillo!*

*Los médicos nos dicen igualmente que toda la cólera que nos hayamos tragado es perjudicial para el organismo, en particular para las arterias y el sistema inmunitario, a causa de los efectos de la adrenalina.*

**Explicaciones:**

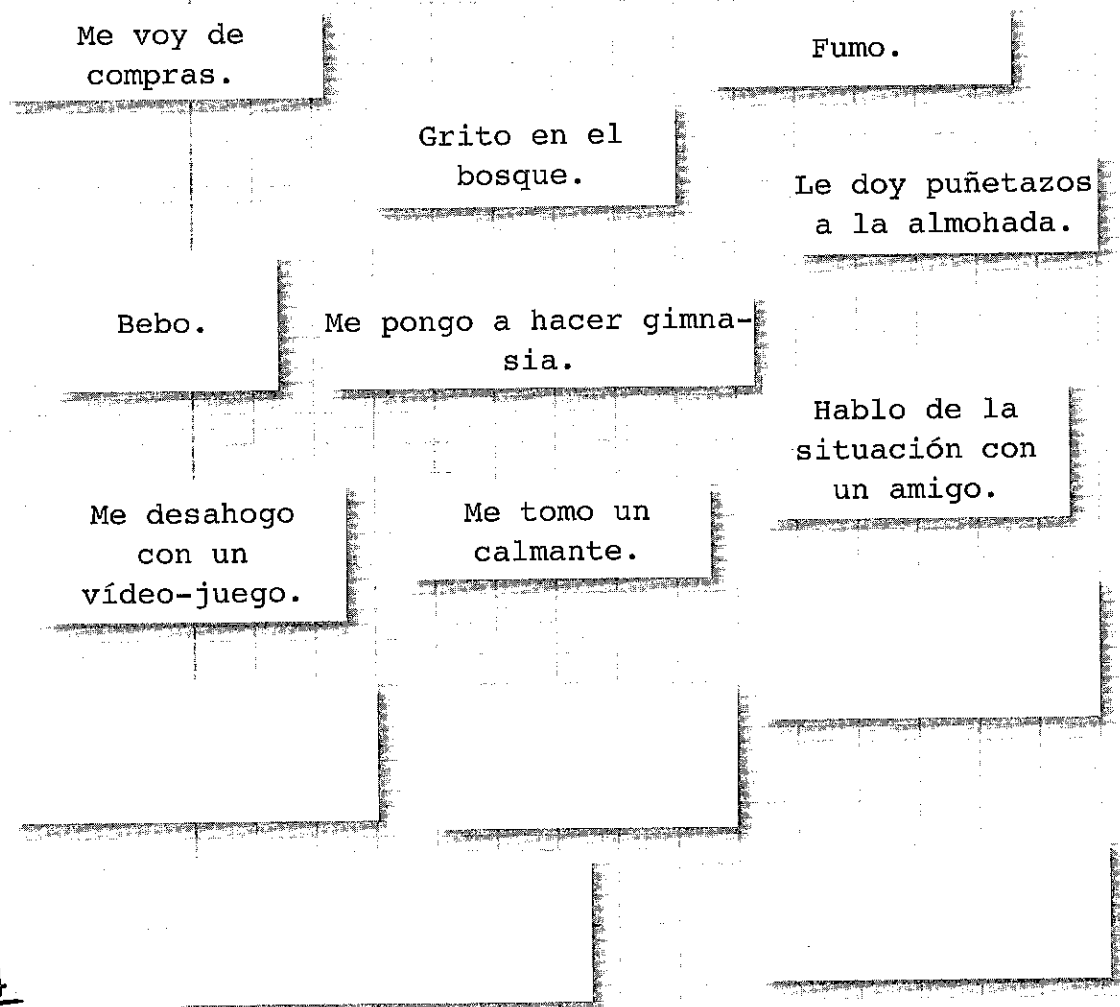
*La cólera moviliza energía y prepara el cuerpo para la acción: aceleración de la frecuencia cardíaca, aumento del ritmo respiratorio, subida de la temperatura. Para ello, el organismo libera grasa en la sangre a fin de quemarla, mecanismo que no puede controlarse voluntariamente.*

*Un ataque de ira que hayamos interiorizado libera también grasas, pero no las quemamos en ninguna acción. Estas, pues, tienen todo el tiempo del mundo para ir depositándose sobre las paredes de las arterias, aumentando, a largo plazo, el riesgo de infarto o de ataques cerebrales.*

*¡Es perjudicial interiorizar e inhibir nuestra ira!*



Tus estrategias frente a la ira  
¿Cuáles son tus modos de gestionar la ira?

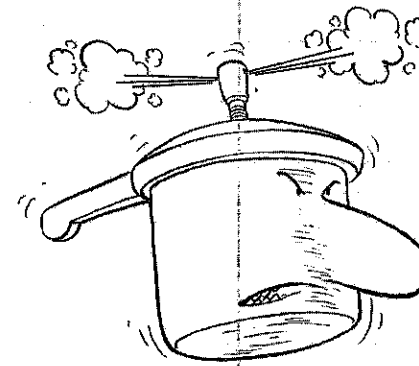


¡Marca con un rotulador negro las estrategias que acarrearán más inconvenientes que ventajas a largo plazo!

El justo medio.

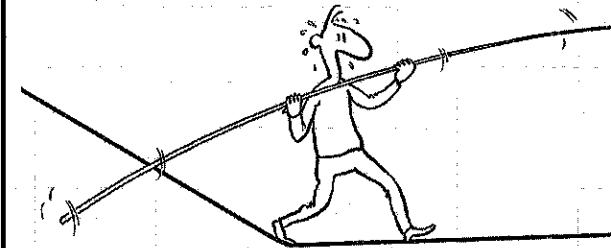
En el momento en que algo no marche como deseamos, hay que evitar:

**Explosionar**  
Descarga en bruto, y brutal, sobre los demás



Es mucho más acertado

**Implosionar**  
Interiorización que perturba el equilibrio interno



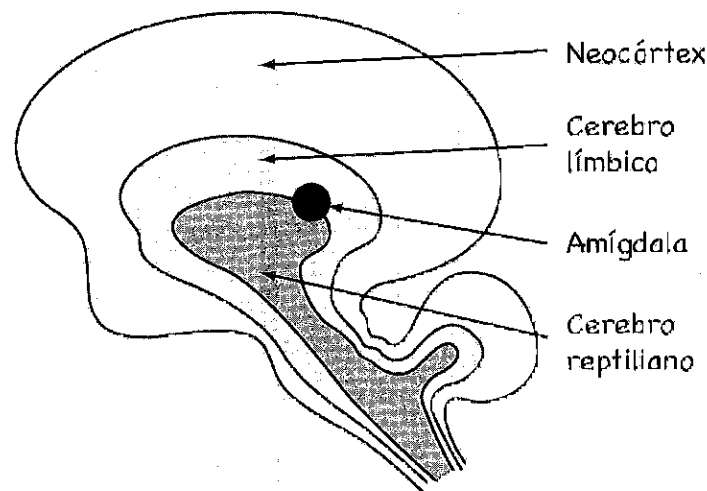
**Expresarse**  
Verbalizar para exteriorizar

### *¿Lo sabías?*

Diversos estudios han demostrado que escribir habitualmente nuestras emociones en un diario íntimo tiene impactos positivos comprobados sobre la salud.

Las emociones se producen principalmente en el cerebro llamado límbico. La amígdala es como un director de orquesta, capaz de controlar los reflejos.

Ha sido demostrado, gracias a las técnicas de imaginación cerebral, que estimular las neuronas del pensamiento (córtex prefrontal) permite reducir la actividad del cerebro límbico y de la amígdala, y al mismo tiempo retomar el control sobre los gestos realizados.



*Pensar en la emoción permite reducir su intensidad. Verbalizarla ayuda a retomar su control.*

*Cuando digo que «estoy enfadad(a)», ya estoy menos enfadado.*

### *¡Bachibuzuk!*

¿Cuáles son tus palabrotas más comunes cuando te enfadas?

Como este cuaderno es personal, no estás obligado a censurarte... Así que ¡hala! Verás que bien te sienta.

*¡Muchas de estas palabrotas son de muy mal gusto y no se pueden decir en cualquier sitio - aún menos si hay niños delante!*

¡Sé creativo!

Imagina nuevas blasfemias, más originales y multiusos:

¡Terno!

¡En el nombre  
de Zeus!

¡Pardiez!

¡Cáspita!

¡Diantre!

¡Carroza!

¡Cabeza de  
chorlito!

¡Cagarruta!

Sin olvidar la famosa letanía del capitán Haddock:

¡ Ectoplasma ! ¡ Bachibuzuk ! ¡ Bebe-sin-sed ! Etc.

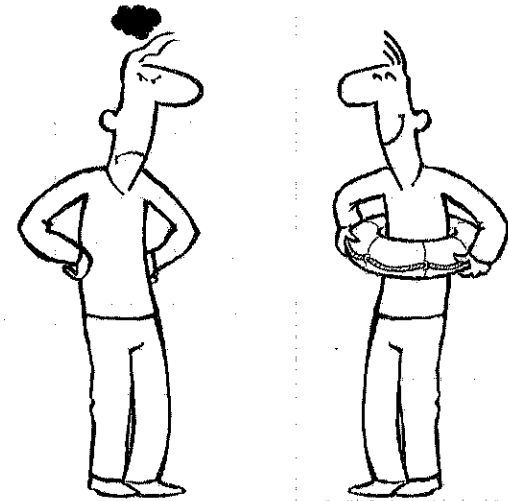
¡ Seguro que la próxima vez que las utilices no puedes reprimir la risa!

38

¡El humor es un buen antídoto para la ira!

### Mensajes-yo

Para comunicar la ira de modo respetuoso y sin peligro para los demás, existe una herramienta de comunicación: los mensajes-yo.



Consiste en expresar nuestra ira en primera persona del singular **-Yo** en vez de acusar a los demás, de insultar, amenazar, denigrar a un **Tú**. Es un modo de asumir nuestra ira en vez de querer achacar la responsabilidad a los demás y reprochárselo.

En lugar de decir:

¡Eres un imbécil!

¡Cabronazo (cabronaza)!

¡Me pones nervioso(a)!

Diremos:

¡Me saca de quicio escuchar eso!

¡Me saca de quicio saber lo que has hecho!

¡Me pongo nervioso(a)!

¡Tacha las expresiones de la primera columna para ir acostumbrándote a eliminarlas de tu vocabulario!

39

## Clase de vocabulario

¿Cuántas palabras diferentes conoces para expresar los matices de la ira?

Escribelas a continuación:

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

En realidad, hay muchísimos términos (muchos más de los que solemos utilizar...) para expresar nuestra ira:

agresivo  
amargo

belicoso

cabreado

colérico

contrariado

crispado

de mal genio

desabrido

desatado

descontento

encrespado

enervado

enfadado

enloquecido

enojado

exacerbado

exasperado

frustrado

fuera de sí

furibundo

furioso

hecho una furia

herido

histérico

horripilado

hostil

impaciente

impetuoso

indignado

iracundo

irascible

irritado

nervioso

rabioso

rencoroso

resentido

sublevado

susceptible

vengativo

Vuelve a copiar en el recuadro siguiente las palabras que puedes incorporar a tu vocabulario personal (¡y apréndetelas!).

Mis palabras para cuando esté lleno de ira:

### Ejercicio de revisión

Reformula las frases siguientes de modo que expresen la ira sin violencia ni acusación (mensajes-yo):

- a. ¡Me vas a volver tarumba con tus estupideces!
- b. ¡Después no vengas con lloros!
- c. ¿Cómo puedes ser tan inútil?
- d. ¡Eres un perfecto gilipollas!
- e. ¡Vete a tomar por c...!
- f. ¡No te costaba nada esperar!

### Ejemplo de soluciones:

- a. ¡Me siento muy mal cuando veo lo que has hecho!
- b. ¡Estoy tan nervioso(a) que tengo miedo de no poder controlarme!
- c. ¡Me pongo de los nervios cuando me doy cuenta de que no sabes hacerlo!
- d. ¡Estoy furioso(a) contra ti!
- e. ¡Estoy tan fuera de mí que ya no quiero hablar contigo!
- f. ¡Siento indignación y me encantaría tomarme la revancha!



*Para uso de aquellos a los que les da miedo la ira*

*Ciertas personas son incapaces de expresar ira: no les da la impresión de que la sienten, o entonces, la reprimen y no la expresan, pensando, sobre todo, que está mal, que es vil, vulgar e indigna de una persona educada o civilizada.*



*Si te reconoces en esa descripción, es hora de que te reconcilies con la ira, antes de que tu salud se resienta. O quizá ya has llegado a ese punto: eccemas, crisis de asma, úlcera en el estómago, insomnio, angustias, depresión, etc.*

***Es imposible no sentir alguna vez ira o disgusto pues se trata de una emoción fundamental.***

*La ira es una reacción sana frente a:*

- las agresiones,
- las injusticias,
- la impotencia,
- los obstáculos.

*Las personas incapaces de expresar su ira purgan su disgusto con:*

El cinismo  
La ironía  
Los sarcasmos  
Una actitud altiva  
Muchos juicios sobre los demás

Tristeza  
Desánimo  
Depresión

Continuos problemas de salud

¿Cuáles son tus propios comportamientos para evitar la ira?

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

*¡A partir de hoy, voy a atreverme a ponerme colérico(a)!*

### III. Purificar la ira

La ira, como hemos visto, es una emoción importante: moviliza la energía necesaria para defendernos y vencer los obstáculos. Tiene su espacio en nosotros, como una aliada presta a ayudarnos en cualquier instante.

Pero como nos han enseñado a desconfiar de la ira, no sabemos enfrentarnos con ella de manera adecuada. De ahí los excesos destructivos. ¡Y de ahí también la perjudicial interiorización para nuestra salud!

En el momento en que estemos llenos(as) de ira, asumamos ese sentimiento y canalicémoslo por medio de expresiones respetuosas. Comuniquémosla con la ayuda de mensajes-yo.

Pero aprendamos igualmente a ponernos menos nerviosos(as). ¡Toda la ira no es útil o beneficiosa, ni muchísimo menos! Hay innumerables contrariedades que podríamos evitar. Practiquemos para neutralizar los nerviosismos fútiles y superfluos, es decir, la mayoría.



Impresionante, ¿no?

Elabora ahora un hit-parade de las diez situaciones más repetitivas, de la más a la menos frecuente.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

¿Cuáles son las que te gustaría cambiar en primer lugar?  
Anota en rojo, después de cada una, el orden de importancia en el que desearías tratarlas (sanarlas), numerándolas del 1 al 10.

### Estrategia 1: un mundo perfecto

Por detrás de los nervios, hay muchas veces una negación de la realidad. Intentamos anular mentalmente el obstáculo que nos contraria. La contrariedad está a la altura de nuestra intolerancia a la frustración.



Debido a que imaginamos un mundo perfecto, donde todo podría desarrollarse de acuerdo a nuestros deseos, nos ponemos nerviosos(as) cuando algo no ocurre como habíamos previs-

to.

Objeto de contrariedad	Razón
Me pongo nervioso(a) en la carretera cuando otros automovilistas no respetan las normas de la circulación.	Creo que todos los conductores deberían respetar absolutamente las reglas de la circulación.
Me pongo nervioso(a) cuando no consigo ser un manitas tal como sería mi deseo.	Creo que mis competencias y las herramientas que tengo a mi disposición deberían bastar para llevar a cabo la tarea.
Me pongo nervioso(a) cuando mis hijos no me obedecen inmediatamente.	Creo que mis hijos deberían obedecerme sin rechistar.
Me pongo nervioso(a) cuando no hay cobertura y tengo que hacer una llamada.	Creo que la red de telefonía móvil debería cubrir todas las regiones y todos los espacios.

Completa las casillas vacías con tus propios objetos de contrariedad.

### *¡El humor acude al rescate!*

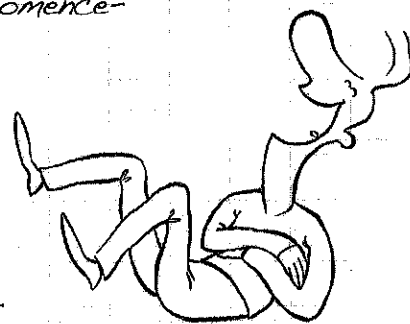
*Algunas reacciones no pueden producirse simultáneamente: es imposible, por ejemplo, estar angustiada y al mismo tiempo relajada (los especialistas hablan de inhibición recíproca). Aprender a relajarse permite, pues, reducir la angustia.*

*¿Hay un comportamiento que sea incompatible con la ira?*

*Sí, ¡se trata de la risa y del humor!*

*Uno no puede reírse y ponerse nervioso(a) a la vez.*

*Así, en las situaciones en que comencemos a ponernos nerviosos(as), podemos imaginarnos cómo deberían suceder las cosas en un mundo perfecto, exagerando nuestro deseo a fin de que hagamos surgir el aspecto irreal, y sobre todo cómico. Por ejemplo, haciendo que se aprobara una ley antifrustración.*



### *Ejemplos:*

Me pongo nervioso(a) cuando he de hacer cola para que me atiendan.

¡Es una vergüenza! Deberíamos idear un modo de que nadie necesitara hacer colas. Deberíamos votar una ley que prohibiese las colas de espera.

¿Esto es un disparate, no? Pruébalo la próxima vez que te suceda: ya verás, ¡es mágico!

Me pongo nervioso(a) cada vez que estoy en un atasco.

¡Se debería prohibir a las personas que cogieran el coche en hora punta! Y ahora que estamos en ello, se debería prohibir conducir a todos los que no lo hagan tan bien como yo. Y sobre todo prohibir los puñeteros trabajos de reparación y mantenimiento de las carreteras.

Evidentemente, se debería prohibir:

- que las máquinas se estropearan en el momento en que deseamos utilizarlas;
- que las comidas no estuvieran preparadas cuando nos entra el hambre;
- que lloviese los días de fiesta;
- que los jefes fuesen unos incompetentes;
- que los políticos fueran ambiciosos y arribistas;
- que los perros hiciesen sus necesidades en la acera;
- 
- 
- 

*¡Te toca alargar la lista! Es beneficioso y también te lo resultará a ti.*

### **Estrategia nº 1 contra la ira**

*Cuando te pongas nervioso(a), verbaliza explícitamente lo que en tu opinión debería de ser un mundo perfecto: ¿qué haría falta para que no te sintieses frustrado(a)? Y riete a gusto cuanto más irreal te resulte...*

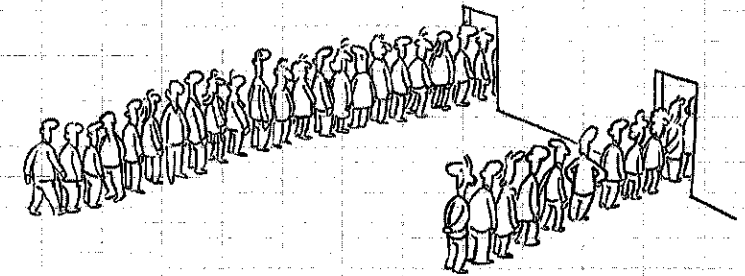
### **Estrategia 2: cambiemos de punto de vista**

*«Todo tiene dos lados: por uno, es posible asumir las cosas; por el otro, no. Si tu hermano te ofende, no te lo tomes en plan "mi hermano me ha ofendido", sino por el de "se trata de mi hermano, que se ha criado conmigo".»*

*Epicteto*

*Cuando nos ponemos nerviosos(as), comparamos mentalmente lo que sucede con lo que debería o habría debido suceder. Por tanto, podemos elegir cambiar el punto de comparación para relativizar las cosas.*

**Ejemplos:**



Me pongo nervioso(a) cuando he de hacer cola para que me atiendan.

→ Sí, pero al menos me atenderán. En algunos países, ¡no hay ni tiendas! ¡Ni nada que comprar!

Me pongo nervioso(a) cuando el ordenador no funciona como debería.

→ Sí, pero al menos, ¡tengo ordenador! En algunos países, ¡eso ni existe!

*¡Consideremos como una suerte y un privilegio poder beneficiarnos de todo cuanto disfrutamos, en vez de frustrarnos por lo que no roza la perfección!*

*Es una suerte:*

- *disponer de aparatos que nos ayudan, aunque se estropeen;*
- *tener trabajo, aunque a veces sea agotador o aburrido;*
- *tener pareja, aunque a veces ponga mala cara;*
- *tener hijos, aunque a veces desobedezcan;*
- *estar viv(á), aunque a veces estemos enfermos(as).*
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

56

*¡Completa tú la lista!*

*Y no dudes en volver a ella cuando tengas la tentación de perder los nervios.*

### *Estrategia nº 2 contra la ira*

*Cuando te pongas nervios(a), cambia de punto de comparación. Considera lo que es positivo en vez de lo que es negativo, lo que funciona en vez de lo que no marcha como desearías. Y verás cómo tu enfado se reduce.*

### *Estrategia 3: ¡no ha sido a propósito!*

*La intensidad de nuestra ira está a la altura de la intencionalidad que ponemos en lo que nos contraría. Cuanto más consideremos los sucesos como queridos por alguien, más nerviosos(as) nos pondremos.*

*Por ejemplo, si un compañero tira su taza de café y nos salpica...*

**Pequeña contrariedad:** «¡Una torpeza! ¡Le puede pasar a todo el mundo!»

**Nerviosismo medio:** «¡Habría podido poner atención! ¡Pero como no es su camisa, le da igual!»

**Rabia:** «¡Estoy seguro de que lo ha hecho a propósito, pues sabe que he de ver al jefe al medio-día!»

57

Considerar que los otros actúan expresamente para perjudicarnos es el medio más seguro de que estallemos de ira!

Algunas situaciones en las que te dices que los demás han hecho algo a propósito para molestarte:

- .
- .
- .
- .
- .

Incluso puede sucedernos, bajo la influencia de la ira, que pongamos nuestras oscuras miras en los objetos que se nos resisten...

### Estrategia nº 3 contra la ira

Cuando se te apoderen los nervios, considera lo que sucede como resultado del azar o de la mala suerte, y no de aiasas intenciones (hechas a propósito para molestarte, claro). La ira perderá entonces su intensidad.

### Estrategia 4: ¡seamos filósofos!

Volvamos a repetirlo: no vivimos en un mundo ideal, sino en el mundo real.

En el mundo real, los acontecimientos son incontrolables. No se pliegan a nuestra voluntad.

Ante cada fuente de contrariedad, pregúntate:

¿puedo cambiar algo?

¡SÍ!

Entonces, ¡mejor!  
Pasemos a la acción e invirtamos nuestra energía en actuaciones concretas.  
¡Ponerse nervioso(a) no sirve de nada!

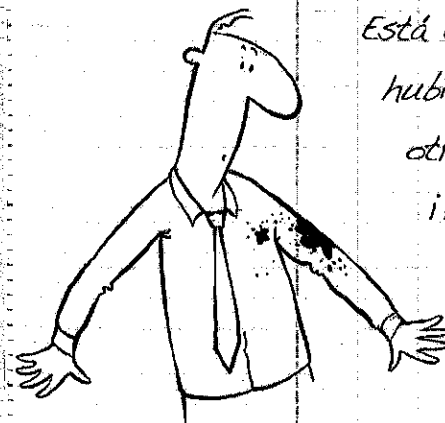
¡No!

Sólo nos queda aceptar y dejar fluir...  
¡Ponerse nervioso(a) no sirve de nada!

### Ejemplos:

Está claro que si hubiese venido ayer de compras, no hubiera tenido que esperar... Pero hoy no puedo hacer otra cosa.

¡Acabo de mancharme la camisa en el restaurante! Haga lo que haga, voy a llevar la mancha el resto del día.





Ahora señala tú tres situaciones en las que no sirve de nada ponerse nervios(a). Y anota explícitamente en qué no cambiará tu irritación.

- 1.
- 2.
- 3.

La ira retrospectiva no sirve de nada y mina nuestra alegría de vivir. ¡Aprendamos a renunciar a ella!

#### **Estrategia nº 4 contra la ira:**

Cuando te pongas nervios(a), pregúntate si tienes el poder de cambiar la situación que te irrita. Si la respuesta es afirmativa, hazlo. Si no, es inútil que te pongas nervios(a).



#### **¡AL TRABAJO!**

Como con la lectura o la bici, conviene practicar las estrategias contra la ira a fin de convertirlas en eficaces. No basta con pensar en ellas, es necesario aplicarlas para que den fruto.

#### **Plan de acción**

Decide no ponerte nervios(a) en las pequeñas molestias cotidianas y repetitivas durante un periodo fijado de antemano.

##### **Truco:**

¡No esperes que surja una situación nueva, prepárate para afrontar situaciones conocidas y que se repiten!

##### **Ejemplo:**

Decido no volver a ponerme nervios(a) en el atasco de ida de mañana por la mañana, ni en el de vuelta de mañana por la tarde.

Observa después cómo te sientes, qué cambios aporta a tu vida.

##### **Ejemplo:**

Sabía que debería esperar. Avisé a mi familia de que volvería un poco más tarde. Me he relajado y escuchado música agradable en la radio del coche.

Por último, decide la frecuencia con la que vas a continuar la aplicación de las estrategias contra la ira.

*¡Comprométete!*



Me comprometo a no ponerme más veces nervioso(a)  
por ..... durante el periodo comprendido entre  
..... y .....

Objetivo logrado / no logrado

Me comprometo a no ponerme más veces nervioso(a)  
por ..... durante el periodo comprendido entre  
..... y .....

Objetivo logrado / no logrado

Me comprometo a no ponerme más veces nervioso(a)  
por ..... durante el periodo comprendido entre  
..... y .....

Objetivo logrado / no logrado

Me comprometo a no ponerme más veces nervioso(a)  
por ..... durante el periodo comprendido entre  
..... y .....

Objetivo logrado / no logrado

62

*N.B.:*

Las recaídas forman parte del programa. No señalan el fracaso o la ineficacia, sino la progresión en el dominio de las estrategias contra la ira.

*Lo mejor para el final*

*«Lo que altera a los hombres no son las cosas,  
sino las opiniones que tienen de ellas».*

*Epicteto*

*Recuerda: ¡nada ni nadie puede hacer que pierdas la paciencia!  
¡Sólo tú misma!*

*Somos los únicos capaces de llegar a ponernos nerviosos(as)...  
y por tanto de decidir que no volveremos a ponernos  
nerviosos(as) por ninguna tontería.*

63



**Yves-Alexandre Thalmann** es psicólogo y especialista en desarrollo personal. Posee un doctorado en física y tiene el pundonor de aplicar el mismo rigor científico en su trabajo que en las relaciones humanas. Es autor de *Cuaderno de ejercicios para aprender a ser feliz* y *Cuaderno de ejercicios para ver la vida de color de rosa*.