# Combatir el enfado

**Félix Torán**
**es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal. *Ecología mental para dummies* (Grupo Planeta) es su último libro.**
**www.felixtoran.es**
**info@felixtoran.es**
**Twitter: @FelixToran**
**Facebook: http://www.facebook.com/FelixToran**
**Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán**

La ira surge cuando, ante cierta circunstancia, nos sentimos amenazados, lo que nos pone en la extrema situación de pelear o huir. También se experimenta como resultado de la decepción, cuando nuestras expectativas no se cumplen, o de la frustración de no alcanzar nuestras metas.

En cualquier caso, se trata de una emoción tóxica que hace sufrir a quien la experimenta y también genera reacciones tóxicas en otras personas. Sus consecuencias toman múltiples formas, ya sea a nivel fisiológico (el corazón se acelera, la cara se enrojece, la respiración se agita), en nuestro lenguaje no verbal (tono de voz, gestos, apretar los puños, apretar los dientes, etc.), en la parte verbal de la comunicación (utilizar un lenguaje agresivo), en nuestras intenciones (se nos puede pasar por la cabeza golpear a otra persona, romper algo, gritar, etc.) y en nuestra conducta (agredir a otra persona).

Algunas personas no reaccionan exteriormente ante la ira, pero lo hacen a nivel interior. La almacenan y se produce un proceso de resentimiento que perpetúa a la ira en el tiempo, haciendo que cada vez su efecto negativo sea mayor, hasta que llega un día en el que explotan y esa onda expansiva afecta a otras personas más duramente que si hubieran reaccionado cuando se originó.

La ira nos confunde y nos lleva a actuar por caminos equivocados. Es difícil que, bajo sus efectos, seamos capaces de ver las cosas con claridad, y resultará fácil llegar a conclusiones incorrectas y actuar de un modo del que más tarde nos arrepentiremos. Cuando nos mueve la ira, podemos causar daños difíciles de reparar en nosotros y en otras personas.

Imagina por un momento que es tu cumpleaños y vas a visitar a tu mejor amiga. Das por hecho que ella te recibirá cantándote el "cumpleaños feliz", y probablemente con un regalo, como ha ocurrido en años anteriores. Sin embargo, te encuentras con tu amiga y no te dice nada, y tras unas horas con ella, te despides y vuelves a casa sin que tan siquiera te haya felicitado. ¿Cómo te sentirías? Probablemente decepcionada, y en consecuencia, enfadada. Si un minuto después alguien te gasta una broma, no es raro que le respondas sin demasiado sentido del humor. Y si tu nivel de enfado es importante, podrías llegar incluso a contestar de forma desagradable. La ira te habría contaminado para que luego contaminaras con ella a otras personas.

## EL PRINCIPIO DEL "TODOS GANAN"

Para abordar la ira, la mejor aproximación es la de la ecología mental. No se trata de huir de ella cuando aparezca, puesto que significaría que te rindes y te conviertes en su víctima, ni de que te enfrentes a esa emoción como si fuera un enemigo, ya que lo único que harías es alimentarla más y que se volviera más grande. Tampoco se trata de considerar la ira como un asunto propio, pues sería una aproximación egoísta. La ecología mental propone un sano término medio, que consiste en observar el problema desde una perspectiva más general, no centrada en uno mismo, y buscar una situación en la que todos ganan.

Desde esa perspectiva, trabajamos para estar alerta y ser conscientes de nuestra ira. Cuando aparece en nosotros, la detectamos y le ponemos fin antes de reaccionar de forma tóxica. Eso nos libera de sufrimiento a nosotros y a otras personas. Evitamos un vertido emocionalmente tóxico, siendo así respetuosos con el medioambiente sociocultural al que estamos conectados. Al mismo tiempo, nos protegemos de los efectos de la ira ajena al no permitir que generen ira u otras emociones tóxicas en nosotros.

QUIEN NO HAYA ACTUADO ALGUNA VEZ MOVIDO POR LA IRA QUE TIRE LA PRIMERA PIEDRA. SE TRATA DE UNA EMOCIÓN TAN HUMANA COMO TÓXICA, Y EN ESTE ARTÍCULO TE INVITO A CONOCERLA UN POCO MEJOR. APRENDERÁS, DE PASO, CÓMO ABORDARLA CON UNA ACTITUD MENTAL APROPIADA, QUE NO ES OTRA QUE LA DE LA ECOLOGÍA MENTAL

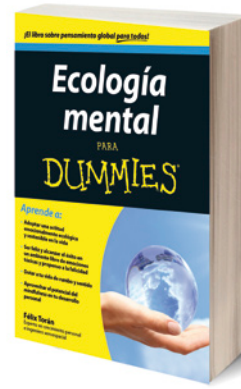
**+ INFO**
**http://tinyurl.com/EMPD-Luces**
**http://felixtoran.podomatic.com**
**http://tinyurl.com/AppFelixToran**

No hay que olvidar que, aunque tengamos que comenzar por trabajar a nivel individual, la ira es un asunto de todos. No solo nos preocupa evitar que nuestra ira nos haga tóxicos hacia otras personas y que la ajena nos haga daño, sino también ayudar a que se libren de ella quienes nos rodean. Así, entre todos, logramos crear un ambiente en el que todos ganan.

## 7 CONSEJOS CONTRA LA IRA

Aquí tienes unos consejos prácticos para lidiar con la ira desde el prisma de la ecología mental:

1. **Practica la concentración.** Te ayudará a mantener la calma ante situaciones adversas y serás menos propenso a reaccionar.
2. **Practica mindfulness y aplícalo.** Serás consciente de la ira tan pronto como aparezca. Podrás observar como florece la emoción misma rodeada de pensamientos, sensaciones físicas, tu voz interior, recuerdos, etc. El mindfulness te dará el poder de elegir cómo responder apropiadamente, en lugar de reaccionar automáticamente y de forma tóxica.
3. **Actitud mental positiva.** Se trata de ver cada situación tal y como es, con sus aspectos positivos y negativos, y aceptarla. Después extraes cualquier cosa positiva que pueda aportarte y, finalmente, levantas la cabeza y continúas tu camino por la vía que más te favorezca. Si te has dado un batacazo, el obstáculo ha quedado atrás, has sacado de él lo mejor posible y sigues caminando.
4. **Respira antes de responder.** Te ayudará a ver las cosas con más claridad y mantener la calma.
5. **Desarrolla la empatía.** Aprende a ponerte en la piel de la otra persona y sentir su ira. Te permitirá comprenderla mejor.
6. **Relativiza.** Analiza la situación desde otros puntos de vista. Por ejemplo, desde la piel de la otra persona. Probablemente descubras detalles en los que no habías reparado, y tu enfado se atenúe o incluso llegue a desaparecer.
7. **Reconoce tu enfado.** Eso te ayudará a soltarlo. Guardártelo hará que se multiplique.




**Editorial:** Planeta.
**Páginas:** 296.
**Precio:** 14,95 €.