

LA IRA COMO MANEJO LA MIA Y LA DE LOS DEMAS



La ira
es una locura de corta duración.

LA IRA

Es una emoción negativa con reacciones de irritación, furia o cólera causada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados los derechos propios.



LA IRA

Todos hemos experimentado la ira alguna vez. Incluso algunos disfrutaban con ella.

La ira es un obstáculo al crecimiento espiritual y puede adoptar muchas formas como gritos, violencia, respuestas cortantes y tonos hirientes, fumar, comprar, comer en exceso, dejar de comer, beber, drogarse, entre otras muchas cosas.



CARACTERÍSTICAS DE LA IRA

- ◉ Se le considera como un emoción moral, comúnmente cuando hay rotura de compromisos, promesas, expectativas, reglas de conducta y todo lo relacionado con la libertad personal.
- ◉ Sentimiento negativo que genera un impulso de dañar o eliminar el agente que lo causa.
- ◉ Posee importante componente motivacional
(La ira junto con el miedo, son las dos emociones mas intensas y pasionales, además es la mas potencialmente peligrosa ya que busca destruir las barreras del entorno, en situaciones extremas puede ocasionar odio y violencia)

DESENCADENANTES DE LA IRA

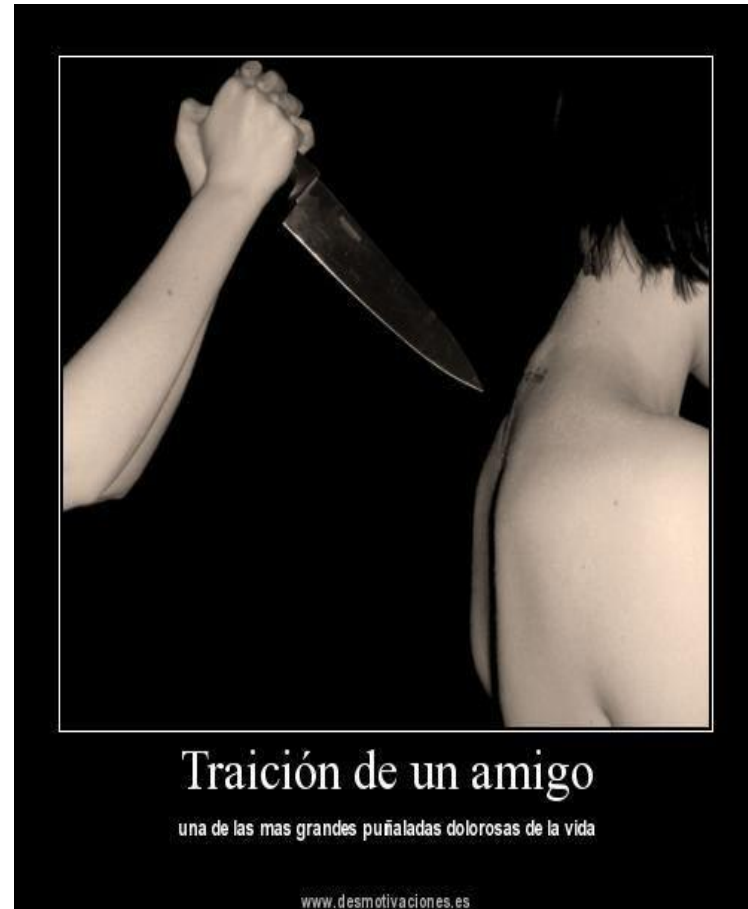
Las situaciones desencadenantes tienen que ver con el control físico o psicológico en contra de nuestra voluntad, es decir situaciones en las que nos vemos bloqueados al alcanzar una meta la cual consideramos que nos pertenece o que tenemos derecho a ella.

Los principales desencadenantes son:

- ◉ Ser testigos de abusos que cometen otros seres o cosas
- ◉ Intrusión de extraños en nuestros intereses

DESENCADENANTES DE LA IRA

- ◉ Degradación personal
- ◉ Traición de confianza
- ◉ Engaño
- ◉ Estimulación aversiva de naturaleza física o sensorial o cognitiva (ejemplo: *descargas eléctricas*)
- ◉ Inmovilización
- ◉ Restricción física o psicológica



PROCESO COGNITIVO

- ◉ La ira se inicia ante desencadenantes sorprendidos o inesperados, por tanto no hay familiaridad ni control con la situación.
- ◉ Acontecimientos que descontrolan o desorganizan los planes de la persona o no están de acuerdo con las normas socialmente aceptadas.
- ◉ En lo referente a la valoración de la posibilidad de afrontar la situación, se suele considerar que el agente causante es otra persona y que el motivo causante es la mala intención.

EFECTOS DE LA IRA

- ◉ Sentimientos de irritación, furia y rabia, acompañada de obnubilación o incapacidad para ejecución eficaz de procesos cognitivos
- ◉ Sensación de energía e impulsividad
- ◉ Actuar física o verbalmente de forma intensa o inmediata. Energía para acciones de autodefensa o de ataque y vulnerabilidad por la externalización del conflicto.
- ◉ Experiencia aversiva o desagradable
- ◉ Impaciencia para actuar
- ◉ Alteraciones de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial
- ◉ Aumento de secreciones hormonales especialmente en la adrenalina
- ◉ Elevación de la actividad neuronal (gritos, maldiciones, golpear objetos)

FORMAS DE SENTIR LA IRA

- ◉ **Ira hacia adentro:** son acciones que no ayudan a solucionar el problema sino para suprimir la propia emoción, la persona se irrita consigo misma.
- ◉ **Ira hacia fuera:** la ira se expresa hacia otras personas u objetos, se enfoca en la emoción y no en la solución de la situación.
- ◉ **Control de la ira:** Intentos de controlar las expresiones de ira, es decir que el afrontamiento se focaliza en que las demás personas no perciban su estado emocional.

QUIEN ES EL CULPABLE DE MI IRA?

¿Cuántas veces has dicho: ¡Me sacas de quicio!?
En realidad, no es la otra persona quien te ha sacado de quicio, sino tu mismo.

Posiblemente porque sentiste que la manera en que aquella persona estaba actuando no era la manera en que tu habrías actuado, para ti, esa persona estaba equivocada.

«Este pensamiento confunde mucho porque es sumamente sutil y por lo general pasa inadvertido y nuestra mente consciente no lo detecta.»

¿DE DÓNDE PROCEDE NUESTRA IRA?

Si examinamos esta emoción, hallaremos que gran parte de nuestra ira realmente procede del **MIEDO** a no poder **CONTROLAR** el resultado de una determinada situación o las acciones de los demás. Surge de nuestra **NO** aceptación de una situación dada o de la manera en que una persona está actuando, que es diferente de la manera en que nosotros actuaríamos.

!No entendemos por qué los demás no hacen las cosas a nuestra manera!.

CUAL ES EL ORIGEN DE NUESTRA IRA?

Un ejemplo típico de cómo nuestra ira se puede basar en el deseo de control, puede verse en frases como éstas:

- ⦿ No puedo creer que hizo eso.
- ⦿ !Me pone a cien! o !me desespera!
- ⦿ Yo en su lugar hubiera...
- ⦿ Solo se le ocurre a el o ella...



Nos hemos convertido en personas que, en vez de aceptar a los demás, tenemos miedo de quienes son diferentes de nosotros. Es un círculo vicioso que hemos creado y del que debemos aprender a salir. Si alguien actúa o parece diferente, lo clasificamos y encasillamos y decimos que está equivocado, tal vez porque se viste o comporta de una determinada manera.

Pero en realidad no estamos enojados con esa persona porque es diferente, sino que más bien sentimos envidia porque es lo suficientemente libre para ser ella misma. No tiene miedo a vestir de un modo diferente, a manejar una situación de una manera diferente, a ser exactamente quien es, inmune a nuestro control.

La ira puede proceder del miedo, la inseguridad, los celos y la envidia. Nos enojamos con los demás porque en alguna parte, en lo más hondo de nuestra psique, inconscientemente, les vemos hacer algo que nosotros siempre hubiésemos querido hacer y que, por una razón u otra, jamás hicimos. Entonces, en vez de celebrar sus éxitos, los humillamos, porque no podemos aceptar la ira que experimentamos en nuestro interior por no haber tenido el valor suficiente para llevar a cabo nuestros propios sueños y deseos.

COMO ENFRENTAR LA IRA

Al enfrentarnos con nuestra ira y su verdadero origen, podemos enfrentarnos con nuestros propios defectos.

Responsabilizarnos de nuestra ira y nuestros actos, y ser honestos con relación a nuestras emociones, en lugar de echarle la culpa a los demás, constituye una de las claves para hallar la felicidad en nuestro interior, y la mejor cosa que jamás podremos hacer por nosotros mismos.

Considéralo como una inversión a largo plazo!!

Algunas veces el hecho o la palabra que despiertan la ira no son su verdadera causa.

Quizás es otra cosa que se halla por debajo de las emociones, enterrada, hasta que algo dicho con toda la inocencia hace que la ira salga a la superficie.

Una gran manera de enfrentarse con ella es interrogarnos constantemente y tratar de descubrir en nuestro interior por qué nos sentimos tan irritados con una determinada persona o situación. Después de cada respuesta debemos añadir otro "¿por qué?", hasta que finalmente lleguemos a la raíz de nuestra emoción.

La respuesta: aceptación y comprensión.

QUIEN ES EL CAUSANTE DE NUESTRA IRA?

Aunque no nos demos cuenta de ello, somos los causantes de gran parte de nuestra ira. Necesitamos dar un paso hacia atrás para percatarnos de dónde procede toda esa ira.

Hay mucho que aprender sobre esta emoción intensa.

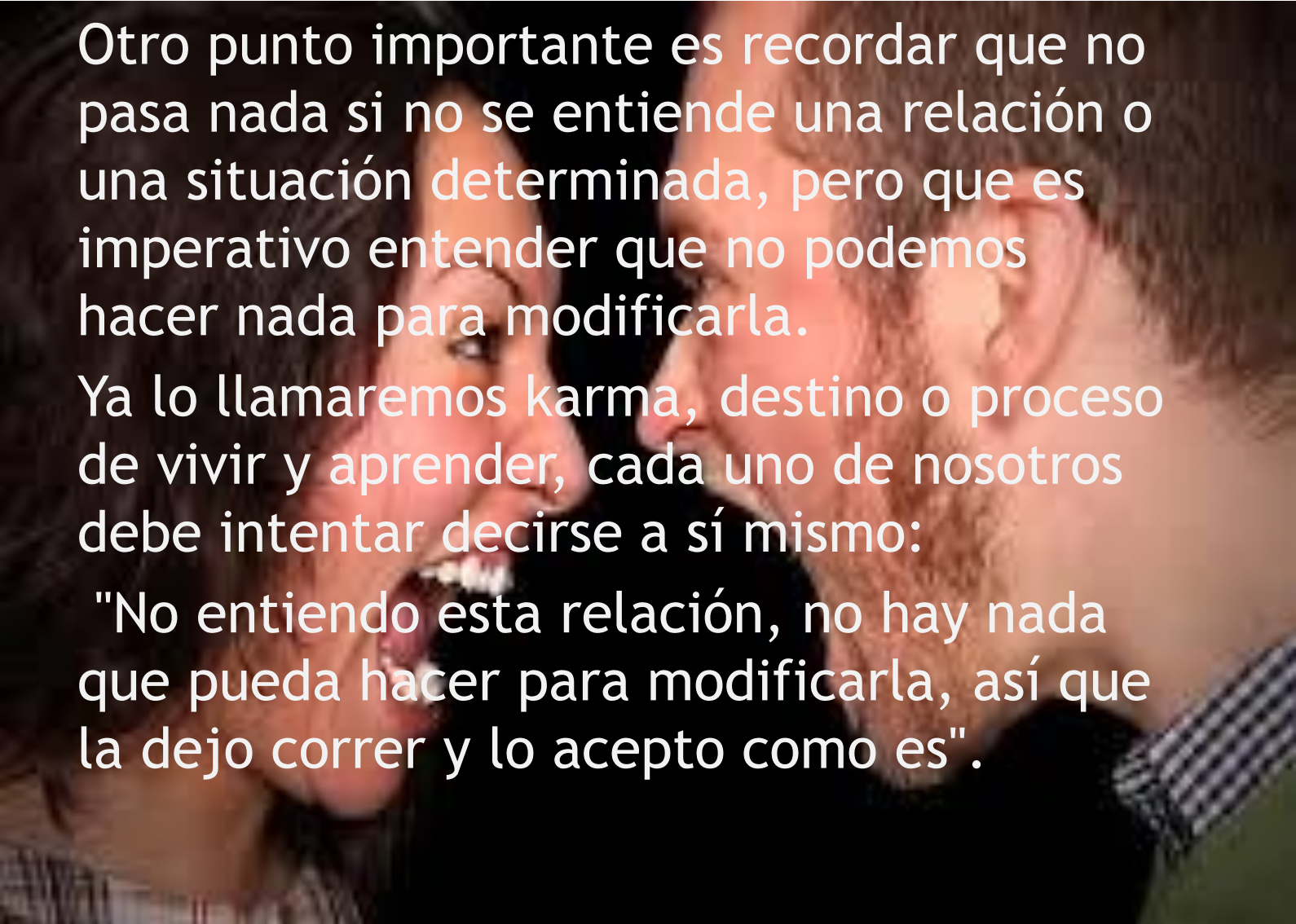


COMO ENFRENTAR NUESTRA IRA Y LA DE LOS DEMÁS

No hay nada que podamos hacer acerca de cómo piensan y actúan los demás. Y tanto si lo aceptamos como si no, habremos de tratar con ciertas personas y situaciones que serán capaces de alterarnos y que harán que nos enojemos. Así pues, ¿por qué no soltamos el lastre de la ira?



Si no lo soltamos, nuestra ira se incrementará, se volverá hacia el interior y con el tiempo puede que se manifieste en forma de una enfermedad física.



Otro punto importante es recordar que no pasa nada si no se entiende una relación o una situación determinada, pero que es imperativo entender que no podemos hacer nada para modificarla.

Ya lo llamaremos karma, destino o proceso de vivir y aprender, cada uno de nosotros debe intentar decirse a sí mismo:

"No entiendo esta relación, no hay nada que pueda hacer para modificarla, así que la dejo correr y lo acepto como es".

Si descubrimos que nuestra ira tiene su origen en la inseguridad o los celos, debemos trabajar para cambiar esta actitud.



Incluso la admisión -en silencio y a nosotros mismos- de cómo reaccionamos a determinadas circunstancias es el comienzo del cambio.

ACTIVIDADES PARA COMBATIR LA IRA

- ◉ **Cuenta hasta diez.**

Tomarte este tiempo te permite tomar el control de tus emociones, no estar a merced de ellas.

- ◉ **Descubre tus detonantes:** Conocerse y comprenderse a si mismo ayuda a comprender mejor a los demás.

- ◉ **Expresa tus sentimientos:** Al recuperar la calma y el equilibrio, expresa tus sentimientos a la persona, de forma ecuánime, sin acusaciones, piensa antes de hablar y si se suben nuevamente los ánimos, pide un receso de tiempo para recuperar la calma.

- ◉ **Busca soluciones:** Aprender a vivir con situaciones imperfectas y ser tolerantes con personas o situaciones que nos irritan es símbolo de madurez

- ◉ **Usa el humor:** Una buena alternativa es reír, tratar de buscarle el lado chistoso a lo que te irrita y sácale la lección a cada contratiempo o causa de irritación, así iras adquiriendo sabiduría
- ◉ **Muévete:** Caminar, trotar, hacer cualquier clase de ejercicio es fabuloso para reducir el estrés y descargar la ira. Recuerda que la actividad física provoca en el cerebro una descarga de endorfinas, las llamadas hormonas del placer.
- ◉ **Haz ejercicios de relajamiento:** Practicar yoga, meditar, hacer ejercicios de respiración profunda, escuchar música suave, escribir lo que te enoja, si ya te es imposible controlarla busca ayuda con un psicólogo o terapeuta

.

COMO MANEJAR LA IRA DE LOS DEMAS

- ◉ Es importante no dejarte arrastrar por la ira de otra persona y mantener la calma. Por ejemplo, aunque la persona te esté hablando a gritos, tú puedes responderle con tranquilidad, escuchando lo que está diciendo y tomándole en serio, pero actuando como si lo dijera en un tono normal. La tranquilidad genera paz, la violencia genera mas violencia.
- ◉ En algunos casos, la persona airada buscará provocar una reacción de ira en ti y tu tranquilidad puede hacer que sienta aún más ira cuando la interpreta como una señal de que no le tomas en serio. En ese caso, reacciona con más severidad e intensidad, pero sin dejar que la ira te domine (algo así como el actor que interpreta a una persona enfadada pero sin sentirlo realmente).



Tenemos dos alternativas; ignorar lo que hemos aprendido y continuar enojándonos, y posiblemente acabar con una úlcera de estómago (y no muchos amigos), o podemos renunciar a nuestros deseos de control, no importa lo inconscientes que sean, admitiendo que no nos es posible controlar determinadas cosas ni a las personas, al contrario debemos tratar de aceptarlas tal como son.



SI LOGRAMOS CONOCERNOS Y DESCUBRIR LAS RAZONES QUE NOS CAUSAN IRA PODREMOS ENFRENTAR MEJOR LAS DIFERENTES SITUACIONES

SI COMPRENDEMOS QUE ASI COMO NOSOTROS, CADA SER HUMANO TIENE UNA FORMA DIFERENTE DE PENSAR Y DE ACTUAR, PODREMOS ENTENDER Y ACEPTAR A LOS DEMAS. EN LAS DIFERENCIAS ESTA LA ESENCIA DE LA VIDA!!



GRACIAS