

Aproveche la energía positiva de su ira

Anita Timpe

¡Estoy  
Furioso!

*Serendipity*

DESCLÉE DE BROUWER





**ESTOY FURIOSO!**

**Aproveche la energía positiva de su ira**





Anita Timpe

144

**ESTOY FURIOSO!**

**Aproveche la energía positiva de su ira**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipity*

**Desclée De Brouwer** 

Título de la edición original:  
*Ich bin so wütend!* Anita Timpe  
© Ariston Verlag, a division of Verlagsgruppe Randon House GmbH,  
München, Germany, 2006

---

Traducción: *Rafael Fernández de Maruri*

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2009  
Henao, 6 - 48009 Bilbao  
www.edesclée.com  
info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España - Printed in Spain*  
ISBN: 978-84-330-2399  
Depósito Legal: BI-1167/2010  
Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

*Para Stefan, a quien amo.*



# ÍNDICE

Introducción .....	11
Ira: la emoción prohibida .....	17
¿Qué es propiamente la ira? .....	17
Las múltiples causas de la ira .....	25
La ira que tiene su origen en la infancia .....	37
La relación insana con la ira .....	49
Ponerse enfermo de rabia: la ira crónica y sus consecuencias .....	57
El potencial auxiliar de la ira .....	69
Modelos positivos para relacionarse con la ira .....	69
Sin ira no es posible cambiar .....	80
Madure usted gracias a su ira .....	93
Derechos personales fundamentales .....	102

¡ESTOY FURIOSO!

La relación racional con la ira . . . . .	105
Perder el miedo a la ira . . . . .	106
"¡Estoy enfadado ahora!". ¿Qué puede usted hacer? . . . . .	107
Manifestar adecuadamente crítica y cólera . . . . .	115
De la relación con la ira en la vida en pareja . . . . .	123
De la relación con la ira en la vida familiar . . . . .	141
Amigos, vecinos y colegas: o de cómo el día a día puede a veces amargarnos la vida . . . . .	145
Una visión de conjunto de diversas terapias . . . . .	151
Métodos para alcanzar la serenidad y la paz interior . . . . .	164
Apéndice . . . . .	167
Datos y direcciones . . . . .	167
Bibliografía . . . . .	170
Agradecimientos . . . . .	172



# INTRODUCCIÓN

*Quien a veces no tiene sentimientos excesivos,  
anda siempre a falta de sentimientos.*

Jean Paul

Emociones intensas como la ira y la agresividad constituyen para muchas personas un verdadero problema. Se les hace difícil confesar que alberguen esos sentimientos y del todo imposible manifestarlos. La ira es considerada como una cosa negativa, y debido a ello reprimimos esta intensa y creativa energía. No lo hacemos así sin consecuencias, sin embargo, porque tampoco otros sentimientos, como la alegría y el amor, podrán en ese caso fluir con libertad.

Las personas irascibles no encajan en el cuadro que nos han pintado de la sociedad. A las mujeres, en especial, se las educa para que sean obedientes y amables y repriman su agresividad. La ira, sin embargo, es una emoción normalísima. Contrariamente a otros sentimientos, como la alegría, la tristeza o la angustia, la ira merece una valoración negativa, y lo más habitual es



que sea en la convivencia víctima de un tabú. Relacionarnos con ella nos resulta difícil, porque se nos ha educado para verla como una emoción destructiva que tenemos a toda costa que evitar. Hemos aprendido a temerla, rechazarla y desviarla contra nosotros, o remitirla a una dirección equivocada. Hemos aprendido a comportarnos de modo que nuestra ira no tenga consecuencias, y a negar que haya en último término razones justificadas para encolerizarse. Pero con la ira puede uno aprender a relacionarse como con cualquier otra emoción. Todo lo que ocurre es que hasta el presente conocemos muy pocos modelos para relacionarnos de forma constructiva con ella.

***La ira es una emoción normalísima y, en propiedad, una emoción sana.***

Todas nuestras emociones son importantes, y todas tienen algo que comunicarnos: el miedo, que hemos de estar atentos; la tristeza, que alguien nos ha hecho daño; la ira, que alguien ha traspasado nuestros límites. Nunca nos encolerizamos sin motivo. He aquí una intuición importante, que muchas personas tienen aún que empezar por admitir. Nuestra ira nos indica siempre que algo, sea ello lo que fuere, no funciona como es debido. Merece, por tanto, toda nuestra atención y consideración.

La ira no es solamente un sentimiento como cualquier otro, es también extraordinariamente importante para nosotros: aflora cuando algo nos supera y estamos desbordados. Vela por que seamos conscientes de nuestros límites y los dejemos claros. Nos

***La ira puede ayudarle a usted a desarrollarse.***

induce a modificar lo que haya dejado de gustarnos o ser bueno para nosotros. Nos ayuda a protegernos y defendernos cuando nos agreden. Y nos indica que hay un problema del que no nos estamos ocupando, que estamos haciendo demasiadas cosas por los demás –o, a la inversa, los demás demasiadas cosas por nosotros–, y que a



consecuencia de ello nuestro desarrollo personal se ha visto paralizado. La ira es, así, un punto de partida importantísimo desde el que empezar a hacer cambios en la vida. Si ésta es la forma en que usted quiere madurar y seguir desarrollándose, entonces este libro podría serle a usted de gran utilidad.

La ira es una emoción intensa. Dado que puede ser también dañina y destructiva, es importante que uno se relacione cuidadosamente con ella y que nunca se le permita expresarse de una forma ciega. No hay ni que mencionar que, incluso habiendo hecho la ira presa en nosotros, hemos de seguir tratando con respeto a quienes nos rodean. Lo más habitual, en efecto, es que las personas que conviven con nosotros y a las que amamos, sean las que más a menudo susciten nuestra ira. Ellas son las que más próximas están al núcleo de nuestro ser y, por tanto, a nuestras dimensiones más vulnerables e irascibles. Por ser ellas las personas más queridas para nosotros y por estar nuestro bienestar estrechamente entretelado con el suyo, en ningún otro caso merece tanto la pena que desarrollemos una buena relación con la ira y maduremos gracias a ella.

Este libro quisiera enseñarle a usted a adoptar una actitud nueva y más sana hacia su ira. Valiéndose de explicaciones, ejemplos y ejercicios, sus páginas pondrán ante sus ojos un gran número de posibilidades con las que podrá usted relacionarse constructivamente con su ira. Y también le ayudarán a abandonar actitudes ofensivas e irracionales en su relación con la agresividad. Seguramente, en efecto, usted mismo ha experimentado ya hasta la saciedad, tanto en cabeza ajena como propia, que reproches, ofensas, discusiones interminables y aislamiento emocional son cosas que jamás han sido de ayuda para nadie.



Los ejercicios de las páginas que siguen cumplen la función de familiarizarle a usted con el tema de este libro. Si algunos de ellos no tuviesen el efecto deseado o si, lisa y llanamente, usted

**Lleve usted un “diario”  
de su ira.**

no encontrase en ellos la respuesta a sus preguntas, haga un esfuerzo por aceptar este hecho. Siga leyendo y explorando, y pruebe de nuevo en un momento posterior. También podrá serle de ayuda que lleve usted un “diario” de su ira. Escriba en él todo lo relacionado con el tema, lo que le enfade, sus reacciones, lo que recuerde usted de su pasado en relación con esta cuestión, etc.

A veces queremos que las cosas cambien muy rápidamente, olvidándonos de que la forma en que nos hemos comportado hasta ahora podría haber desempeñado también una función. Por ello, es importante que pongamos en práctica nuestros conocimientos paso a paso. También en sus relaciones debería usted acometer esos cambios con prudencia, dándose tiempo –y dándose

**Paso a paso y con  
alegría.**

loselo a su pareja– para ejercitarse en las nuevas actitudes y ponerlas a prueba. Los diversos ejercicios que voy a presentarle aquí pueden resultarle divertidos, y deberían también serlo. Ejercicios lúdicos como “Sí y no”, “Pelea de gallos” o “Rey león”, podrían contribuir en especial a suavizar las cosas en una fase del conflicto en que los frentes se hayan vuelto particularmente inamovibles.

No se preocupe usted por cometer errores, pues ellos son importantes para su proceso de crecimiento. En último término, aprendemos sobre todo a base de cometerlos. Si siente usted en algún momento que las cosas están poniéndose demasiado difíciles, no dude en tomarse un respiro o en interrumpir la realización de un ejercicio.



## INTRODUCCIÓN

Al escribir este libro he buscado sobre todo que fuera útil y práctico. La teoría, pese a todo lo atractiva que pueda resultar, he preferido dejarla por dicho motivo en un segundo plano. Los numerosos ejemplos que ilustran los distintos aspectos tratados tienen su origen en la praxis terapéutica, y en su redacción se ha respetado en parte el anonimato de los afectados. En aras de la sencillez, me he servido casi siempre de las formas masculinas en pronombres, etc., aunque, como es lógico, el libro está por igual dirigido a varones y mujeres.





# IRA: LA EMOCIÓN PROHIBIDA

*Una vez desatada, soy difícil de parar,  
soy siempre adecuada, siempre necesaria.*

*No intentes librarte de mí.*

*Es preciso que se me oiga y atienda.*

*Soy la ira.*

Amy Sophia Marashinsky

## ¿Qué es propiamente la ira?

Cuando somos presa de la ira, ya no podemos seguir pensando con claridad. Nuestro cuerpo se encuentra en estado de excepción; el corazón late más aprisa, presión sanguínea y pulso aumentan, y el nivel de adrenalina se eleva, activándose patrones de conducta ancestrales. Sentimos que corre frenéticamente por nosotros una energía que quiere destrozarlo todo. Estallamos, hervimos y temblamos de ira, y nos resulta difícil contenernos.



Puede ser que levantemos la voz y empecemos –verbal o físicamente– a dar golpes llenos de rabia en derredor nuestro, o puede ser que nos volvamos como el hielo y que nos repleguemos sobre nosotros mismos para urdir en secreto planes de venganza.

*Enfado, ira, cólera, rencor y agresividad: ¿son todos ellos lo mismo?*

Son muchos los conceptos con los que se alude a esta potente emoción. Pero, ¿significan todos ellos lo mismo? Empecemos por echar una mirada de conjunto a lo que propiamente estaría significándose con las distintas palabras.

Un **enfado** es una reacción emocional breve y espontánea a un hecho desagradable o a una persona que nos ha hecho daño. Nos enfadamos, por ejemplo, cuando otro automóvil no nos cede el paso teniendo el nuestro preferencia, cuando perdemos el tren o cuando nuestra pareja vuelve a llegar por enésima vez tarde a una cita. El enfado puede manifestarse también en forma de descontento, irritación o mal humor. Mientras que el enfado (siempre y cuando no sea crónico) es más bien una emoción epidérmica, que puede incluso pasar casi del todo desapercibida, la ira raras veces permanece oculta.

La **ira**, en efecto, es una emoción más vehemente que el enfado. Se trata de una reacción intensa y agresiva a una cosa que percibimos como humillante y ofensiva. La ira se

*La ira puede estallar en todas direcciones.*

construye. Se desarrolla a partir de una serie de situaciones en las que nos hemos enfadado, y puede descargarse en un acceso de cólera. La ira puede además presentar intensidades muy diversas, e ir acompañada de fuertes



reacciones físicas. Sus causas son casi siempre más hondas que las del enfado. De reprimírsela, pueden seguirse como consecuencia de ello trastornos físicos, de los cuales nos ocuparemos en detalle más adelante.

La **cólera** es una emoción intensa muy similar a la ira. Sin embargo, contrariamente a esta última, la cólera está siempre dirigida hacia una persona o un grupo determinados, mientras que la ira puede estallar en todas direcciones. Al lado de lo que se conoce como mal genio, es decir, de estallidos coléricos e incontrolados, existe también una cólera más positiva. En el contexto religioso, por ejemplo, se habla de una cólera “justificada”, e incluso de una “cólera santa”.

El **rencor** –un nuevo concepto que añadir a nuestro contexto– aflora cuando cólera o ira se mantienen durante un largo período de tiempo. Las personas rencorosas están constantemente recordando la agresión de que han sido objeto y reviviendo sin cesar su sufrimiento. A veces mantienen frescos en su memoria antiguos agravios durante toda su vida. La ira o la ofensa no la sienten entonces realmente, sino que las conservan. No pueden perdonar, porque el rencor se ha transformado en un contenido de su vida. Si ira y cólera son como una llama encendida, el rencor es en comparación con ellas como un rescoldo que se abrasa lentamente.

El significado original de la palabra **agresión** se deriva del latín “ag-gredi”, que puede traducirse como “acercarse a una cosa”, “dirigirse hacia ella”. Mientras que enfado, ira y cólera son emociones, con el concepto de agresión se designa una forma de comportarse. Con una conducta agresiva pueden significarse cosas como “ponerse en marcha hacia una meta”, “desafiarse a

*Ser agresivo no significa propiamente más que “dirigirse hacia una cosa”.*



alguien” o “atacarlo”. El concepto es en propiedad neutro, pero suele tener entre nosotros una connotación negativa. En términos axiológicamente neutros, con “agresiva” podría significarse realmente toda conducta que se caracterice por no ser pasiva ni de reserva.

### *Reconocer la ira*

La ira suele reprimirse por razones extraordinariamente diversas. Lo normal es que ni siquiera lleguemos a darnos cuenta de que estamos hirviendo internamente, sino que nos convenzamos a nosotros mismos de que todo marcha a las mil maravillas. Esta situación puede prolongarse durante un período de tiempo considerable. Si no estuviera usted del todo seguro de estar siendo roído internamente por la ira, puede usted prestar atención a los siguientes síntomas:

- sufre usted dolores de cabeza y trastornos estomacales;
- se come usted las uñas o la piel que las rodea;
- mantiene usted apretados los dientes o los hace rechinar por la noche (bruxismo);
- los músculos de su mandíbula están tensos o le duelen;
- sus hombros y su nuca están tensos y rígidos;
- explota usted de forma incontrolada en situaciones que no justifican adecuadamente su reacción.

La ira no siempre se manifiesta abiertamente. Sus expresiones indirectas pueden también reconocerse en señales diversas, aunque, como es natural, éstas pueden también obedecer a otras causas. No obstante, puede usted prestar atención a los siguientes síntomas:



- llega usted tarde y hace esperar a los demás;
- se olvida usted de sus citas;
- derrama o hace usted que se caigan cosas por descuido;
- se sube usted al tren que no es;
- no participa;
- se siente superior;
- se muestra irónico, burlón, sarcástico, cínico;
- actúa usted como si todo le diese igual;
- se repliega usted sobre sí mismo.

Al percibir nuestra ira, empezamos ya a aceptarla aunque sólo sea un poco. Un primer paso importante en nuestra relación con este poderoso sentimiento consiste en que ni lo neguemos ni lo ignoremos. Además, al tomar consciencia de nuestra ira, podemos empezar a establecer una distancia entre nuestros actos y ella: ya no somos completamente dominados por la ira, sino que podemos controlar de qué modo nos relacionarnos con ella.

***Ejercicio: ¿qué cosas hacen propiamente que me ponga furioso?***

Ponga usted por escrito lo que le pone furioso y hace que pierda usted la paciencia. Para ello puede usted completar las frases siguientes:

- Me enfurecen las personas que...
- Me enfurezco cuando...

Si ha puesto usted por escrito varias cosas (puede tratarse también de ejemplos actuales), pregúntese lo siguiente:

- ¿Por qué rechazo...?
- ¿Qué es lo que temo cuando las personas se comportan de esa manera o suceden esas cosas?

Mediante este ejercicio aprenderá usted a conocer mejor sus sentimientos y los temores que se ocultan tras ellos.



### *¿Fuerte enfado o ira profunda?*

En el día a día se suscitan con frecuencia situaciones que nos enfadan o nos ponen furiosos. El modo en que reaccionamos a dichas situaciones y nos relacionamos con ellas, puede ser muy diverso y depender de varios factores.

Puede suceder que nos pongamos furiosos por poco tiempo y que nuestro enfado se desvanezca con la misma rapidez con que ha llegado. Sus causas no eran importantes y nosotros podemos componérnoslas con ellas.

Pero puede también ocurrir que una situación cotidiana sea causa de una ira profunda y reprimida. A diferencia de un fuerte enfado, esa ira no podemos hacer nosotros que desaparezca igual de rápidamente y puede tenernos ocupados todo el día. Nos lleva al límite, poniéndonos contra las cuerdas, y nosotros nos sentimos desbordados, sin saber qué hacer con ella. Puede

***Palpitaciones,  
trastornos de la visión  
y respiratorios, y  
migrañas: síntomas  
concomitantes de la ira.***

que lleguen incluso a desencadenarse intensas reacciones físicas, tales como palpitaciones, trastornos de la visión y respiratorios, y migrañas. Y si bien es cierto que, si nuestro enfado es intenso, pueden también suscitarse reacciones

físicas, lo normal es que éstas se desvanezcan en este caso mucho más rápidamente que en el anterior. Cuando la ira se manifiesta con tanta intensidad, sus causas se encuentran la mayoría de las veces en la infancia. La actual situación suscita un recuerdo profundamente enterrado en el pasado y puede también ir acompañada de emociones como angustia, sensación de desamparo e impotencia.



### *Un ejemplo típico de fuerte enfado*

Vuelve usted a llegar tarde, sea porque el despertador no haya sonado a la hora o por haberse visto usted retenido de algún modo. Su jefe le espera para tener una reunión, por lo que cada minuto vale su peso en oro. Lo único que le falta es encontrar un sitio donde aparcar, y la casualidad quiere que haya quedado una plaza libre justo enfrente de donde usted se encuentra. Coloca usted su automóvil en posición y activa el intermitente, pero en el mismo momento en que va usted a aparcar otro vehículo aparece por la derecha y le roba la plaza ante sus mismas narices. Se queda usted sin habla, y tan indignado como furioso se baja usted de su coche y cubre de insultos al otro conductor. Pero éste, sin dignarse contestarle siquiera, desaparece.

En un caso como éste no tiene usted tiempo para ocuparse largamente de su enfado, porque tiene usted una cita importante y el tiempo apremia. ¿Qué hacer entonces?

### *Primeros auxilios en caso de un fuerte enfado*

Cuando esté usted verdaderamente furioso, hay un par de cosas que puede usted hacer para empezar por dar salida a su energía y recuperar nuevamente el control sobre sí mismo:

- Respire usted profundamente. Inspire y expire un par de veces con toda la capacidad de sus pulmones. Puede usted hacerlo poniendo a la vez una mano sobre su vientre.
- Exprese usted internamente su furia en palabras. Dígase, por ejemplo, cosas como las siguientes: “¡Estoy enfadadísimo!”, “¡Estoy que muerdo!”, “¡Me muero de rabia!”, etc. Nadie se dará cuenta de lo que pasa por su fuero interno. Y a la vez se sentirá usted mejor al poder expresar su ira, aunque sólo sea en silencio. Mientras tanto, puede usted ir reanudando sus actividades.



- Abandone usted rápidamente –a poco que le sea posible– el escenario en que se haya producido el incidente, y retírese a un sitio apartado. Todo el mundo entenderá que tenga usted, por ejemplo, que ir un momento al baño. Frente al espejo puede usted hacer muecas, sacar la lengua y enseñar los dientes, apretar los puños e incluso gruñir y emitir otros sonidos. Imagínese a la vez al destinatario de su ira. Antes de reunirse otra vez con él o con otras personas, inspire y expire profundamente un par de veces.

Y si tiene ocasión para ello, en un marco protegido puede usted también:

- romper platos, partir leña y destrozarse papeles... A algunas personas les resulta de ayuda, en un caso agudo de enfado, recobrar la calma de esta forma. Llevan entonces a cabo estos actos con plena consciencia y poniendo en todo momento cuidado en que nadie salga perjudicado. Cuando el entorno lo permite, rompen platos, tazas o vasos viejos, parten leña o hacen pedazos antiguas guías telefónicas.

El ejemplo mencionado en último lugar no sólo puede resultar de ayuda en situaciones comprometidas. En uno de nuestros grupos, una mujer hizo una vez pedazos con gran entusiasmo una guía telefónica al completo, mientras a la vez estallaba en sollozos y aullaba y gritaba de ira y dolor. Cuando terminó, los restos de la guía aparecían repartidos por toda la habitación, y una mujer contemplaba feliz y orgullosa su obra.



## Las múltiples causas de la ira

*¿Cuál es la verdadera razón de que nos pongamos furiosos?*

Nos ponemos furiosos:

- cuando no se cumplen las expectativas que abrigamos con respecto a otras personas o a nosotros mismos,
- cuando no nos dan lo que necesitamos o una cosa no sale como quisiéramos,
- cuando sentimos que se nos trata injustamente,
- cuando nos sentimos agredidos,
- cuando nos sentimos humillados, heridos, impotentes y desamparados,
- cuando nos rechazan y nos abandonan.

También nos ponen furiosos injusticias políticas, miserias sociales, desempleo, guerras, etc.

### *Ejercicio: la emoción de la ira*

Para familiarizarse aún más de cerca con su ira, debería usted relajarse por un momento y reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo me puse verdaderamente furioso por última vez? Intente usted acordarse.
- ¿Qué pasó exactamente?
- ¿Por qué me puse furioso?
- ¿Estuvo implicada alguna persona? Si fue así, ¿quién?
- ¿Cómo me sentía yo?
- ¿Cómo me relacioné con ese sentimiento de ira?



### *Ejemplo*

Pablo ha prometido a su madre que iba a hacer las compras. Ella llega de trabajar a casa contenta, pensando que todo lo necesario estará ya sobre la mesa, y que todo lo que tendrá que hacer será ponerse a hacer la comida. Su decepción es enorme cuando descubre que Pablo se ha olvidado de ir a comprar las cosas. La madre ha tenido un día muy estresante y se encuentra completamente agotada. Encontrándose todavía en ese estado, se presenta en la habitación de Pablo y le dice en un tono lleno de reproche: “¿Por qué no has hecho las compras?! ¡Levántate ahora mismo y vete a por las cosas, o de lo contrario volveremos otra vez a comer tarde!”. Pablo, que tampoco ha tenido un día fácil, reacciona poniéndose furioso: “¡No soy el único que come en esta casa. También puedes enviar a hacer las compras a Miriam, que no hace nunca absolutamente nada y tiene siempre mucho más tiempo libre que yo!”. Su madre se pone al oírle todavía más furiosa: “¡Nunca se te puede encargar nada! ¡Siempre tienen que ser los demás los que asuman la responsabilidad!”. Luego cierra la puerta dando un portazo y vuelve a la cocina. Pablo se queda sentado en su habitación lleno de rabia. Ambos están decepcionados y ofendidos. Por fin, la madre baja a hacer las compras y prepara una comida sencilla. Mientras comen, ni Pablo ni su madre hacen un solo gesto. Sólo Miriam, la hermana, habla y habla sin parar, sin tener ni idea de que haya habido una discusión.

¿Le suenan este tipo de situaciones? ¿Cómo habría reaccionado usted? ¿Qué reacciones ha podido usted observar en sí mismo al leer? Más adelante volveremos otra vez sobre este ejemplo, y examinaremos qué otras conductas alternativas habrían sido posibles en este caso.

### *A menudo sólo son necesarias nimiedades para que se desencadene una explosión*

Para poder seguirles la pista a las causas de la ira, suele ser de ayuda que se observe con mucho cuidado lo que sucede en una



situación emocional de estas características. Con mucha frecuencia, en efecto, la magnitud de la ira no se ajusta en absoluto al hecho que la ha desencadenado.

### *Ejemplo*

El señor y la señora B. están de vacaciones en Italia. Por la noche, entran en una pizzería en la que no hay todavía demasiada gente, y tras sentarse a la mesa el camarero acude a tomarles nota. El señor y la señora B. tienen los dos bastante hambre, por lo que ambos confían en que les sirvan rápidamente. Transcurridos unos veinticinco minutos, empiezan a impacientarse y deciden preguntarle al camarero cuánto tiempo tendrán todavía que esperar. Este parece sorprenderse un poco por su pregunta, pero les asegura que la comida llegará enseguida. El señor y la señora B. sospechan entonces que el camarero se había olvidado de ellos. Diez minutos más tarde, llega la pizza. Pero no está lo suficientemente hecha y su sabor deja por ello bastante que desear. El señor B. está tan molesto y enojado que se queda literalmente sin habla, por lo que es su mujer quien toma la iniciativa. Llama al camarero y le expresa sus quejas. Éste se disculpa profusamente y le promete que en sólo unos minutos les traerá otra pizza. Mientras que la señora B. dice estar dispuesta a esperar, el señor B. se siente frustradísimo, tanto como para decirle a su mujer que prefiere abandonar el local cuanto antes. Ambos pagan entonces las bebidas y se marchan.

De camino al hotel el señor B. no puede parar de echar pestes y le resulta imposible recobrar la calma. La señora B. se siente también decepcionada por cómo ha transcurrido la velada, pero dado que ha presentado sus quejas y ha podido expresarle al camarero de un modo adecuado su disgusto, vuelve rápidamente a olvidarse del asunto. Su mente está ya ocupada pensando dónde podrían ir ambos ahora. El incidente del restaurante queda registrado en su memoria bajo la categoría de “aventura vacacional”, y ella se imagina ya a sí misma contándoselo a sus amigas. Por lo demás, decide recordar el nombre del establecimiento para evitarlo en el futuro.

Para el señor B., por el contrario, la noche ha terminado. De pronto, a todo le encuentra pegas. Tampoco quiere ir a ningún otro sitio, el apetito se le ha pasado ya. “¡Sólo a nosotros se nos ocurre venir a Italia de vacaciones!”. Ya en el hotel, se acuesta de inmediato en su cama de mal humor, enterrando la cabeza bajo la colcha.



### *Diversas reacciones a una misma situación*

El disgusto de la señora B. se ajusta a la situación. Ha podido expresarlo en el ejemplo en la forma adecuada y ha experimentado un inmediato alivio al recibir las disculpas del camarero. Eso hace que ella pueda olvidarse del asunto en un espacio relativamente corto de tiempo y le resulte posible dirigir de nuevo su atención a otras cosas.

Por el contrario, si tenemos en cuenta lo que realmente ha sucedido, la reacción del señor B. resulta desproporcionada. En su caso el incidente de la pizzería está claro que ha despertado una emoción más honda, posiblemente por recordarle una situación de su infancia en la que se sintió injustamente tratado. Por ese mismo motivo no puede tampoco reaccionar en la forma adecuada. Se siente desamparado e impotente ante la ira, como si fuese todavía un niño, y hasta que no abandonan el restaurante

***Que nos repleguemos  
impide a veces que  
estallemos de forma  
incontrolable.***

no recobra el habla ni es capaz tampoco de articular su ira. Su reacción en la pizzería transmite una impresión de desamparo, ni siquiera abre la boca. Pero en último término eso impide que sufra un acceso incontrolable de ira. Instintivamente opta por replegarse sobre sí mismo hasta el momento en que pueda volver a reaccionar en la forma adecuada.

Cuando el señor B. se despierta a la mañana siguiente, ha conseguido tomar una mayor distancia con respecto a la situación. Al hablar con la señora B. toma consciencia de por qué se habría enfurecido tanto. Después, es capaz de distinguir el enfado justificado con el camarero de la ira profunda que el incidente suscitó en él.



Cuando la reacción emocional a un conflicto es inusualmente intensa y larga, ésta puede ser una señal de que se habría rozado una honda emoción “antigua”. Sus causas residen casi siempre en la infancia y en ocasiones también en la dinámica de la relación.

***Ejercicio: reacciones proporcionadas y desproporcionadas***

Tómese un tiempo para poner por escrito situaciones de la última semana en las que haya sido usted capaz de reaccionar apropiadamente a una situación. Luego anote situaciones en las que su reacción haya sido desproporcionada. Piense si es posible que hubiera en ellas algo que le haya traído recuerdos de su niñez.

El primer paso para que pueda usted cambiar algo en su comportamiento consiste siempre en tomarse consciencia de lo que realmente ha sucedido. Por ello, analice usted su conducta todo lo a menudo que le sea posible, y no se condene a sí mismo al hacerlo.

Puede suceder que le resulte a usted difícil distinguir si el hecho que le ha puesto furioso está relacionado con una situación actual de disgusto o con su pasado. Entre otras cosas, tiene esto también que ver con la circunstancia de que no tenemos acceso a todas las experiencias de nuestra infancia. Las más traumáticas de entre ellas son asimismo las que suelen estar enterradas más profundamente, y acceder de nuevo a ellas sólo es posible siéndole asistido por un cuidadoso tratamiento terapéutico.

***Ejercicio: ¿fuerte enfado o ira profunda?***

Tómese al menos una hora para llevar a cabo este ejercicio. Éste le dará la oportunidad de saber si tuvo usted en una determinada situación que luchar con un fuerte disgusto o con una ira profunda y reprimida (partes 1 y 2). También le ayudará a identificar los sentimientos que podrían ocultarse tras la ira (partes 3 a 5).



1. **Recuerde usted una situación en la que su reacción haya sido inadecuada.** ¿En qué momento reaccionó usted con inesperada intensidad, enfureciéndose de una forma desproporcionada? Es posible que después se haya hecho usted esta pregunta: “En realidad, ¿por qué me he puesto tan furioso? ¿Qué ha hecho que me sintiese tan ofendido?”.

Vuelva a usted a ponerse en esa situación. Trate usted de calmarse, hasta lograr por sí mismo que su emoción desaparezca: “No es más que un niño, ¿por qué me pongo así?”. “No ha podido evitar llegar tarde, su jefe le ha obligado a quedarse”. “Pone todo de su parte para hacer mejor las cosas, pero no puede evitar perder los estribos”. Si nota usted que sus intentos de explicación no tienen ningún fruto y que la ira permanece, pregúntese si se siente usted igual en otras ocasiones. Si su emoción persiste y no desaparece ni siquiera distanciándose internamente de ella, podría ser que estuviesen aquí implicados sentimientos más antiguos y hondos.

2. **Sienta usted.** Ponga usted a un lado todas las razones esgrimidas para poner fin a su ira y deje de luchar para no sentirla. Hágalo. Exagere sin miedo. Sumérgase hondamente en la situación y permítase sentir la ira: enfado, angustia, desesperación, todo vale. No haga usted nada. Sienta nada más. Que se eviten sentimientos que se consideran inapropiados contribuye en gran medida a que persistan. En este punto del ejercicio usted habrá vivido ya muchas cosas y descubierto también muchas cosas sobre sí mismo. Es el momento para tomarse un merecido descanso. Pero si está usted dispuesto a dar un paso más, haga lo que se describe a continuación

3. **¿Qué más cosas he sentido?** Pregúntese si ha aflorado en la situación un sentimiento diferente que usted hubiera pasado por alto. Vuelva a ponerse en la misma situación y trate de percibir qué otro sentimiento podría haber hecho aparición en ella. Puede ser un sentimiento que no quiera usted admitir, por parecerle a usted inapropiado o desagradable.

Si no acertia usted a descubrir ningún otro sentimiento, eso puede significar que el asunto ha estado siempre relacionado en exclusiva con su ira. Pero a veces se esconden también tras ella necesidades no satisfechas o sentimientos desagradables como impotencia y desamparo. Trate usted de percibir qué es lo que quiere mostrarse aquí.



4. **¿Qué me recuerda esto?** Intente usted recordar experiencias o personas que hayan suscitado en usted en el pasado una emoción parecida. Trate usted de abstraerse aún más profundamente en el sentimiento que se oculta tras su ira. Con este fin puede ser útil que cambie usted de perspectiva e intente por un momento observarse a sí mismo desde fuera, como si fuese usted otra persona. Desde este nuevo punto de vista, hágase estas dos preguntas: ¿cómo me comporté en la correspondiente situación? ¿Qué sentimiento escondí con mi comportamiento?

Es posible que descubra que el sentimiento que ahora aflora es tan intenso como la emoción primera y manifiesta, y que ésta desaparece y pierde importancia al dirigir usted su atención al sentimiento oculto.

Plantee ahora tres preguntas concretas a la persona implicada en esa situación:

1. ¿Qué me recuerda a mí mismo en esa persona? ¿Me recuerda esa persona algo que hay en mí y que no me guste?
  2. ¿Qué expectativas abriga esa persona sobre mí? ¿Qué ideas me hago de lo que espera ella de mí?
  3. ¿Qué intento ocultar con mi emoción inicial y de cólera? ¿Qué trato de demostrarme a mí mismo o a los demás?
5. **Busque usted el patrón.** Trate usted de identificar vínculos entre el sentimiento superficial y el que se esconde tras él. Es posible que haya habido otras ocasiones en las que haya sentido que estaba usted escondiendo otros sentimientos con su ira. Trate de recordar esas experiencias. Es posible que haya habido situaciones en su vida en las que se haya empeñado usted en tener razón, pese a percibir ciertas dudas en su fuero interno. Tal vez haya habido también momentos en los que se puso usted furioso aun sintiéndose internamente pequeño y vulnerable.

Tras la ira pueden ocultarse otros muchos sentimientos. De entrar usted en contacto con ellos, puede que su ira se modifique y que obtenga usted una nueva perspectiva desde la que divisar por fin lo verdaderamente importante.



### *Cuando se desplaza la ira*

El ejemplo del señor y la señora B. pone claramente de manifiesto que las personas pueden reaccionar de maneras muy diversas a una misma situación. A veces obedece esto a que la ira es desplazada. Es posible que el señor B. estuviese ya furioso antes de entrar en el restaurante; tal vez estuviese disgustado con la señora B.; tal vez hubiese vivido ya, antes de irse de vacaciones, una situación desagradable en su puesto de trabajo y no se hubiese confesado todavía a sí mismo su insatisfacción. El incidente de la pizzería habría sido entonces, en el sentido literal de la expresión, la gota que colma el vaso.

Con frecuencia sucede que desplazamos nuestra ira, a veces por la simple razón de que las circunstancias tornan imposible que nos enfrentemos directamente a sus causas o a la persona que provoca nuestra cólera. Otras veces ignoramos, lisa y llanamente, por qué motivo nos sentimos furiosos.

Para que la ira que usted siente llegue a su verdadero destinatario y no sea otra persona la que tenga sin ningún motivo que sufrirla, es importante que se pregunte qué es lo que realmente le

***A veces no tenemos ni idea de por qué estamos furiosos.***

pone a usted furioso. A veces no resulta nada fácil responder a esta pregunta. El primer paso para hacerlo podría consistir en que se retirase usted por un momento de la circulación, hiciese un alto y analizase su ira. Podría usted tomar consciencia, por ejemplo, de en qué parte de su cuerpo se localiza su ira, o qué es lo que ella le diría si pudiese hablar. Dirigiendo usted su atención a su ira de esta manera, la mayoría de las veces se vuelve más fácil discernir con qué persona está realmente enfadado uno y por qué. Luego podrá usted también reconocer si de lo que se trata en su ira es de un simple enfado o de una ira profunda y reprimida.



### *La disposición de ánimo del momento*

La facilidad con que puede sacársenos de nuestras casillas está también relacionada con nuestra actual disposición de ánimo. Es evidente que una persona a la que le vayan bien las cosas, que esté tranquila y que haya disfrutado últimamente de tres semanas de vacaciones, no se enfurecerá con la misma facilidad que una persona que haya estado haciendo horas extraordinarias durante semanas o a la que su pareja haya abandonado pocos días antes. Cuando los nervios están a flor de piel, no se necesita mucho para sacarnos de quicio. Si esta situación se produce solamente en un par de ocasiones, todavía resultará posible asimilarla. Pero si se convierte en un estado crónico, redundará tanto en nuestro perjuicio como en detrimento de nuestras relaciones.

***Quien está relajado,  
no se pone furioso  
con la misma facilidad.***

Por tanto, lo primero que tenemos que intentar es no llegar a ese estado en que nuestras fuerzas se sientan desbordadas. Como es lógico, esto es algo que no siempre puede conseguirse, pero entretanto son muchas las posibilidades con que contamos de hacer algo por nuestro bienestar anímico. Por ejemplo:

- alimentarnos de forma sana,
- dormir lo suficiente,
- hablar con franqueza con nuestras amistades,
- hacer meditación, yoga, qi gong,
- movernos (pasear, nadar, andar en bicicleta),
- visitar parajes naturales,
- ir a la sauna,
- irnos de vacaciones a intervalos regulares,
- etc.



Complete usted la lista con otras propuestas que pueda usted llevar a la práctica en pro de su bienestar anímico.

### *Autoestima*

También se conseguirá con más facilidad que perdamos nuestro equilibrio si andamos escasos de autoestima y confianza en nosotros mismos. Una persona insegura se siente humillada y agredida muy rápidamente. Hace muchos años trabajé en un proyecto con jóvenes problemáticos. Algunos de ellos se sentían mortalmente ofendidos con sólo que otro se les hubiera quedado mirando. En cierta ocasión, uno de ellos se precipitó cuchillo en mano sobre uno de sus compañeros por el mero hecho de que éste le había dicho que su madre era una mala cocinera.

Una persona segura de sí misma se enfada en contadas ocasiones, y, de hacerlo, le resulta más sencillo relacionarse adecuadamente con su ira. En cambio, una persona insegura se siente amenazada con más rapidez y tiende a reaccionar de forma desproporcionada.

***Una persona insegura suele sentirse amenazada muy rápidamente.***

Los jóvenes, sobre todo, piensan a veces que tener confianza en uno mismo sería lo mismo que ser guay y capaz de dominarse. Pero las cosas son exactamente al revés: sólo si aceptamos nuestro lado más vulnerable y lo toleramos en caso de conflicto, podremos llegar a tener verdadera confianza en nosotros mismos. La violencia no es nunca la solución.



*Ejercicio: mi propia autoestima*

Trate usted de examinar durante un minuto de relajación cuál es la verdadera situación de su autoestima. Ésta será la adecuada cuando:

- esté usted satisfecho consigo mismo,
- no esté usted comparándose constantemente con otras personas,
- acepte usted su aspecto,
- pueda usted enumerar los motivos por los que se siente orgulloso de sí mismo,
- conozca usted su propia valía y sepa qué cosas puede hacer y qué cosas no,
- se acepte usted a sí mismo, incluyendo su lado más vulnerable,
- sea usted capaz de escuchar a otras personas,
- sepa usted cuáles son sus puntos fuertes y pueda hacer usted un uso constructivo de sus energías.

¿Cuáles de los anteriores puntos están en lo cierto en su caso?  
¿Qué puede usted hacer para reforzar su autoestima?

*Adicción a conflictos: el estrés como disparadero*

Contrariamente a las personas que reprimen su ira o que explotan sólo de vez en cuando, hay personas que siempre están insatisfechas y agrediendo a los demás, y que nunca dejan de ponerles las cosas difíciles a quienes les rodean ni de envenenar el ambiente. A todo tienen pegas que ponerle y ninguna cosa es jamás del todo de su gusto. Su problema no consiste en que no sean capaces de expresarse, sino en que están insatisfechas con su vida y hacen que los demás tengan que pagar por ello. En lugar de intentar cambiar en algo su situación, perseveran en patrones destructivos y hacen de ello un reproche para sus semejantes o para la sociedad.

***Algunas personas  
están siempre  
criticándolo todo.***



La ira de estas personas no es constructiva, sino agresiva y menospreciativa. La armonía no pueden soportarla, y en sus relaciones siempre hay estrés y conflictos. Al verlas actuar, uno tiene la impresión de que en el fondo serían adictas a ellos.

Este tipo de personas no asumen ninguna responsabilidad ni sobre sí mismas ni sobre su vida. Para que algo pudiera cambiar en ellas, tendrían que adoptar otra actitud hacia la vida y entender que tienen que responsabilizarse de sí mismas. Muy a menudo estas personas tienen detrás de ellas una historia muy traumática. Por eso les resulta tan difícil entender que son ellas mismas, y no los demás, quienes han de dar el primer paso para cambiar las cosas.



## La ira que tiene su origen en la infancia

La ira es una emoción que se suscita cuando nos frustran y no nos dan lo que queremos, o cuando alguien hace con nosotros una cosa en contra de nuestra voluntad. Los niños pequeños exteriorizan su ira sin traba alguna cuando no se satisfacen sus necesidades. Lloran a gritos cuando tienen hambre o quieren que se les coja en brazos. No lo hacen para fastidiar a sus padres, sino porque todavía no saben hacerse entender de otra manera. Es su forma de indicar: “Necesito una cosa”.

Pero si sus protestas son sistemáticamente ignoradas o se les castiga o rechaza por exteriorizar sus sentimientos, aprenden poco a poco a adaptarse. Como necesitan la atención de sus padres y dependen de las personas de referencia, lo más probable es que acaben por convertirse en niños obedientes y tranquilos que más tarde, en la edad adulta, tendrán dificultades para mostrar sus sentimientos.

*Con la ira los niños indican su necesidad de una cosa.*

Con todo, es posible que adopten también una actitud de protesta y negación frente a su entorno y que, de adultos, se vean constantemente envueltos en enfrentamientos.

Los niños a los que sus padres pegan o que contemplan cómo uno de sus progenitores hace uso de la violencia contra el otro, tienen especiales dificultades para desarrollar una relación positiva con su agresividad. Su experiencia es que agresión, sufrimiento y destrucción significan lo mismo, por lo que ellos hacen todo lo posible para reprimir su agresividad. Estos niños suelen tomar – de forma inconsciente– la decisión de no llegar a ser jamás como sus padres. Una decisión funesta, porque más tarde les resultará tanto más difícil desarrollar una apropiada relación con ira y agresividad.



***La ira no exteriorizada  
permanece atascada  
En nosotros.***

La ira que acaso usted no pudo expresar siendo un niño, no se ha desvanecido. Tampoco se ha disuelto, sino que, más simplemente, ha sido reprimida. Y también el niño que era usted entonces sigue en cierto modo existiendo: como su niño interno, una parte esencial de usted que, por expresarlo de un modo sencillo, se correspondería con el niño que fue usted un día.

El ejercicio que voy a proponerle a continuación puede usted ponerlo a prueba cuando se sienta inquieto y asustado. Al principio es posible que le resulte difícil imaginarse a su niño interno. Dése, pues, todo el tiempo que necesite para familiarizarse con esta idea. El ejercicio le ayudará a encontrar un mayor apoyo en sí mismo y ponerse de su propio lado. Puede usted repetirlo todas las veces que precise confirmación interna.

*Un par de cosas más sobre los viajes internos:*

***Imágenes internas  
para la curación.***

Los viajes de la fantasía son viajes que le transportarán a usted al seno de su mundo interno. He incluido algunos de ellos en este libro, ya que pueden constituir una valiosa ayuda en el camino hacia la curación. Para llevarlos a cabo tiene usted que estar relajado y tranquilo y dejar a continuación que las imágenes internas afloren libremente en su mente. Al principio es posible que esto le resulte a usted un tanto extraño, pero cuanto más a menudo viaje, tanto más se familiarizará usted con el método. Alcanzará usted entonces un estado comparable a la fase intermedia entre el sueño y el despertar. Los viajes de la fantasía son relajantes y procuran pensamientos y emociones positivos. Fomentan la imaginación y la creatividad y ayudan a reducir el estrés y rees-



tablecer el equilibrio interno. Y, por supuesto, tienen en cada caso un objetivo concreto, un determinado tema central.

Los viajes de la fantasía pueden hacerse en pareja. En este caso las que se reúnan han de ser personas que se conozcan y profesen mutua confianza. Luego una de ellas puede leer el texto despacio y con calma, mientras la otra esté viajando. Y a continuación ambas pueden intercambiarse los papeles. Otra cosa que puede usted hacer es grabar el texto en una cinta y poner luego ésta siempre que quiera usted viajar en solitario. Si tiene usted ya algún conocimiento de este tipo de viajes internos, no debería usted tener ningún problema en memorizar el texto con la suficiente fidelidad como para poder llevar a cabo el ejercicio sin necesidad de una cinta o de que otra persona se lo lea en voz alta.

*Ejercicio: niño interno*

Busque un lugar en el que no vayan a molestarle durante por lo menos 30 minutos, y en el que se sienta usted bien y seguro. Traiga a continuación a su memoria un período de su infancia en el que estuviera usted asustado o inquieto por algo. No tiene por qué tratarse del incidente más horrible de su niñez, sino, más simplemente, de un momento en el que se sintió usted solo y abandonado. En mi caso, por ejemplo, recuerdo la vez en que mi mejor amiga se había enamorado. De la noche a la mañana, apenas tenía ya tiempo para estar conmigo. Hasta entonces habíamos estado juntas a todas horas, y a partir de entonces nuestras actividades comunes fueron espaciándose cada vez más hasta reducirse a un mínimo. Me sentí abandonada y sin saber qué hacer. Las peores de todas eran las mañanas de los domingos.

Piense en una situación en la que se haya sentido usted más o menos igual. Procure recordar con la máxima precisión posible todos los detalles del momento: dónde se encontraba usted, qué atmósfera le rodeaba, qué hora del día era, qué ruidos podía usted escuchar, en qué estación del año se encontraba, etc. Al hacerlo, trate usted de seguir respirando de forma relajada.



¿Puede sentirse y percibirse usted como un niño? En ese caso, hable usted ahora con el niño de aquel entonces. Puede usted decirle que ahora ya nada le impide relajarse. O proponerle que se refugie en sus brazos. Tal vez el niño necesite un poco de tiempo y pueda sólo poco a poco mostrarse confiado con usted. Es posible que usted sienta cómo disminuyen poco a poco su rigidez y su angustia.

Puede decirle usted: “Ahora estoy aquí contigo y ya no volveré a abandonarte nunca más”. Observe cómo reacciona el niño a sus palabras. Tal vez tenga usted que repetírselas varias veces para que pueda creérselas. También puede preguntarle usted al niño qué sería bueno para él. Es posible que quiera que lo acaricien, o que usted le lea alguna cosa, o que le pongan una taza de cacao caliente. Atienda usted en su imaginación a las necesidades del niño, de manera que éste vaya sintiéndose cada vez más seguro y protegido. Inspire y expire usted al mismo ritmo que el niño. Anímele a sentir sus emociones y a lamentarse y llorar por haberse sentido entonces tan solo y abandonado. Sosténgale en sus brazos y dígame en voz baja lo mucho que le quiere. No ponga fin al ejercicio hasta que el niño haya vuelto a sentirse mejor. Dígame entonces una vez más que usted estará siempre a su lado y que lo acompañará en las situaciones difíciles<sup>1</sup>.

### *¡Sé obediente! Ira y educación*

Cuando nos resulta difícil percibir y manifestar nuestra ira como adultos, este hecho está casi siempre relacionado con el grado en que nuestros padres pudieron aceptar su ira y con la forma en que nosotros les vimos relacionarse con ella.

Yo crecí en los años sesenta. Por entonces seguía pensándose que era necesario quebrantar la voluntad de los niños, porque de lo contrario llegaría un día en que ya no sería posible mantenerlos a raya y acabarían subiéndose a la chepa de sus padres. Los refra-

---

1. Ejercicio tomado del libro *Richtig wütend sein* de John Lee.



nes que tuvimos que oír durante aquellos años decían cosas como las siguientes: “Un buen cachete a tiempo vale más que mil sermones”. Había que ser obediente y saludar a los adultos con una sonrisa e inclinando la cabeza. A los niños rebeldes se les excluía, se les hacía comer solos y se les encerraba en su habitación, eran objeto de burlas y se les castigaba. Con la revolución del 68 estos métodos empezaron a tambalearse, dejando sitio al nuevo estilo antiautoritario. Hoy, en cambio, el péndulo parece estar de vuelta.

***Los niños necesitan que se les pongan límites de forma afectuosa.***

Muchos padres empiezan otra vez a pensar que a las conductas inapropiadas de sus hijos sólo puede ponérselos límites mediante amenazas, regañinas y castigos. Luchan para ganarse el respeto.

Lo que necesitan los niños son límites claros con los que poder orientarse. Dichos límites han de ponerse desde el afecto. Es necesario que los padres vean y respeten las necesidades de los niños y las suyas. Han de reconocer los deseos de su hijo sin tener por ello obligatoriamente que cumplirlos. Y pueden ayudarlo a componérselas con su frustración en caso de que no puedan satisfacer sus deseos. De este modo se vuelve posible encontrar soluciones válidas para ambas partes<sup>2</sup>.

Los padres que tengan ellos mismos dificultades para relacionarse con sus emociones y agresividad, tendrán problemas para afrontar en la forma adecuada los estallidos emocionales de su descendencia. Es posible que sientan que su hijo es un manipulador y una amenaza cuando se pone furioso, y que se sientan impotentes y desamparados. Cuanto mayor sea la seguridad con que padre y madre se relacionen con sus propias emociones, mejor podrán también ponerse en el lugar de su hijo y acompañarlo.

---

2. Cf. también Johanna Graf: *Psychologie Heute*, Cuaderno 2/2006, pp. 46-51.



### *Ira no solucionada*

Cuando éramos niños no podíamos defendernos de las agresiones e injusticias de nuestros padres. Por un lado, éramos demasiado pequeños y, por otro, dependíamos de ellos: los necesitábamos y los queríamos. Los niños a los que se ha rechazado y pegado o que han sufrido abusos sexuales, son los que en mayor grado tienen experiencia de unas absolutas indefensión y desamparo. De adultos siguen acarreado consigo, profundamente enterrado en su interior, el dolor de no haber sido atendidos y respetados por sus padres con sus necesidades y sentimientos, ni tampoco aceptados y amados como lo que eran. Este trauma es el que suele casi siempre estar a la base de todas las demás experiencias dolorosas, y engendra una gran cantidad de ira interna que permanece almacenada en el organismo y que en ocasiones se descarga posteriormente en las situaciones menos apropiadas. Son esos momentos en los que, al reflexionarse más tarde sobre ellos, no alcanza uno a explicarse por qué motivo habría reaccionado con tal vehemencia y perdido de tal manera los estribos.

*¿Por qué he perdido los estribos?*

En nuestras relaciones de pareja suelen aflorar conflictos no resueltos que tienen su origen en la infancia, ya que las personas a las que en mayor grado nos abrimos son precisamente aquellas a quienes amamos. Ellas, en definitiva, son las personas a quienes más cerca permitimos que se nos aproximen. También puede suceder que reiteremos en nuestras relaciones determinados patrones o dinámicas conductuales que tienen su origen en los modelos de relación de nuestra familia nuclear. Y la mayoría de las veces proyectamos lo ya conocido sobre nuestra pareja, y



vemos, por ejemplo, en nuestra novia a la madre absorbente y posesiva, y en nuestro novio al padre que estaba siempre ausente y escurriendo el bulto. Este hecho puede ser causa de que se desencadenen muchas emociones que yacían reprimidas desde la infancia. Por desagradable que eso resulte, tenemos que contar con que en las relaciones estarán siempre produciéndose proyecciones.

No debería usted hacerse reproches cuando se ponga usted furioso y tenga problemas para relacionarse con esta circunstancia. Mucho más importante es que aprenda usted a andar nuevos caminos. El primer paso consiste en que se tome conciencia del hecho y se lo acepte. El segundo – sobre él hemos realizado ya un ejercicio– consiste en preguntarse cuál sería el verdadero referente de la ira. De este modo irá usted aprendiendo a distinguir entre lo que en realidad sería una aportación de su prójimo y de la situación de que se trate, y lo que en realidad tendría propiamente origen en su propio y exclusivo pasado. Si a causa de determinadas experiencias infantiles hubiese en usted una gran cantidad de ira reprimida y tuviese usted la sensación de estar sentado sobre un barril de pólvora, no vacile en recabar ayuda terapéutica.

***No se haga usted reproches!***

Cuando se sienta usted triste, abandonado y desbordado por las circunstancias, es posible que le sea de ayuda el siguiente ejercicio:



*Ejercicio: no estoy solo, me tengo a mí mismo*

**1. Diálogo con el niño que fue usted un día.**

Busque un cojín que pueda usted estrechar entre sus dos brazos todo lo afectuosamente que pueda. Imagínesse al hacerlo que ese cojín es usted mismo cuando todavía era usted un niño pequeño. ¿Puede usted sentir cuán delicada y llena de vida está esta criatura? ¡Hable con ella! Hable con ella sobre el miedo que usted siente, de forma natural o aun es posible que exagerada, a estar solo. Puede que le lleve un par de minutos hacerlo.

**2. No estás solo, me tienes a mí.**

Coja usted el cojín, es decir, a sí mismo cuando era usted un niño pequeño, como si fuera un bebé en sus brazos. Acarícielo con suavidad. Luego hable usted con él de forma tranquila y afectuosa, sirviéndose de sus propias palabras, sobre sus miedos. Diríjase al niño por su nombre y empiece cada frase con la fórmula: "No estás solo, me tienes a mí". Hágalo así durante unos tres minutos más o menos.

**3. No estás solo, te tienes a ti.**

Imagínesse ahora que es usted un poco mayor, que su intelecto y su capacidad para tomar las riendas de su vida se han desarrollado. Vuelva a coger el cojín que es usted mismo en sus brazos y estréchelo suavemente contra su pecho. Tome a continuación consciencia de todas sus virtudes y puntos fuertes, talentos y capacidades. No se esconda sus debilidades, trátelas con la mejor de sus voluntades. Vuelva a hablar usted de forma consoladora y afectuosa consigo mismo, con el cojín. Esta vez empiece cada una de sus frases con la fórmula: "No estás solo, te tienes a ti". Vuelva a hacerlo así durante unos tres minutos más o menos.

**4. No estoy solo, me tengo a mí mismo.**

Deje que el cojín repose amorosamente en sus brazos y pose, acariciándolo con dulzura, una de sus manos sobre él. Ande despacio en esta postura por la habitación. Empiece por sentir que el cojín, es decir, usted mismo, le pertenece: es una parte de usted, un acompañante importante con sus virtudes, sus capacidades y defectos del todo naturales. Mientras esté andando, hable en tono tranquilo consigo mismo, con el cojín. En esta ocasión, empiece cada frase con la fórmula: "No estoy solo, me tengo a mí mismo". Vuelva a hacerlo así durante unos tres minutos más o menos.



### 5. Despedida.

Ahora puede usted volver a coger el cojín con sus manos, dándole las gracias por que le haya hecho compañía y por que ambos hayan podido conocerse mejor, y concentrarse usted otra vez en las buenas cualidades que le dan seguridad en su vida. Si su jornada diaria y su entorno así lo permiten, puede usted seguir llevando el cojín consigo durante un tiempo. El cojín hará que usted recuerde una y otra vez que es usted su propio compañero y que puede usted solucionar por sí mismo un buen número de sus necesidades. En determinado momento, usted mismo se sentirá preparado para dejar el cojín, ya que se sentirá seguro de lo siguiente: "No estoy solo, me tengo a mí mismo".

Al principio, un cojín es un buen símbolo del niño pequeño que fue usted un día. En su lugar, puede usted utilizar también un peluche o una muñeca. Más tarde lo más indicado es valerse de una cosa que pueda usted llevar consigo fácilmente en todo momento<sup>3</sup>.

Si le resultase imposible realizar los ejercicios con el niño interno o el niño pequeño que fue usted un día, no debe usted preocuparse. Siempre puede intentarlo en un momento posterior. Es posible que prefiera usted llevar antes a cabo algunos de los demás ejercicios de este libro.

### *¿Cómo se relacionaron sus padres con su propia ira?*

Para descubrir qué cosas habrían impreso su huella en nuestra relación con ira y agresividad, suele ser útil que se eche una mirada a los modelos del pasado. En mi caso las cosas serían como sigue:

---

3. Cf. Gudrun Görnitz, *Körper und Gefühl in der Psychotherapie*.



Mi padre era un hombre sumamente bondadoso y tierno. Cuando se enfurecía, se recluía en el pequeño taller en que practicaba sus aficiones y no volvía a asomar la cabeza hasta que habían pasado varias horas. De tarde en tarde, cuando había bebido de más en alguna de nuestras fiestas familiares, podía volverse muy desagradable y ácido, y lanzar amargos dardos verbales. La mayor parte de las veces su conducta en estos casos nos cogía a todos completamente desprevenidos. La impresión que saqué de todo esto fue que mi padre estaba hirviendo bajo la superficie y que reprimía muchas de sus emociones. Fue durante toda su vida un fumador empedernido, y falleció cuando todavía no había cumplido los sesenta años de edad de un ataque al corazón.

No puedo recordar a mis padres discutiendo a voz en grito, pero sí sin dirigirse mutuamente la palabra en todo el día cuando había alguna ofensa de por medio. Mi madre era una maestra consumada en el arte de guardar un silencio lleno de reproches.

***El comportamiento  
de los padres  
estando furiosos.***

Su repertorio incluía también ataques de migraña, palpitaciones e insomnio. Pero era también muy capaz de enfurecerse a menudo. De niña tuve que sufrir tanto su ira pasiva como sus accesos de ira, ya que por entonces yo no podía defenderme. De adulta, aprendí a valorar lo que tiene de bueno discutir con ella. Es como cuando hay tormenta y se amontonan primero pesadas nubes, trueno luego durante un rato y por último se desata una furiosa descarga. Después el aire se renueva y se vuelve más limpio. De mi madre admiro que jamás le guarda rencor a nadie y que tampoco le cuesta pedir perdón tras una discusión si piensa que no tenía razón. En su caso no hay ningún artificio en ello, sus disculpas son siempre auténticas.



Considero que la forma en que mis padres se relacionaban con su ira era perfectamente normal para su época. Los dos pertenecen a la generación de la guerra, para la que era tabú mostrar sus sentimientos. Las mujeres tenían que adoptar un papel subordinado y mostrarse amables y complacientes, y de los hombres se esperaba que fuesen valientes y que ocultasen sus emociones.

Cuando me ponía furiosa de niña, no se me tomaba en serio, sino que se me hacía objeto de burlas y risas, y tras decirseme que era una terca y una testaruda se me encerraba en mi habitación y se me retiraba como castigo toda muestra de cariño. Fue doloroso tener que admitir que uno sólo se acarreama desventajas mostrando su ira y que adaptarse resultaba en comparación mucho más sencillo. Pero el sentimiento de haber sido víctima de una injusticia persistía, hasta que finalmente también él acabó por desvanecerse: mi educación católica hizo pronto que pensase que sólo con percibir un pensamiento agresivo, por diminuto que fuese, en mi fuero interno, eso hacía ya de mí una mala persona. Me convertí en una niña sonriente, amable y obediente que carecía de autoconfianza y voluntad propia. Apenas sentía ya impulsos de ira, y si lo hacía los dirigía contra mí misma.

Por fortuna para mí, más tarde conocí a una persona que me apoyó y me animó a volver a percibir mis sentimientos y serles fiel. Una opción que ha tenido muchas recompensas.



*Ejercicio: mis padres y su ira*

Deténgase por un momento y analice en qué forma se relacionaban sus padres con su ira y qué huellas ha dejado ello en la forma en que usted hace lo propio. Para ello puede usted completar las frases siguientes:

- Cuando mi padre estaba furioso...
- Cuando mi madre estaba furiosa...
- Cuando me ponía yo furioso de niño...

Sumérjase en sus recuerdos. Tal vez encuentre en ellos cosas relacionadas con la forma en que gestiona usted hoy su propia ira<sup>4</sup>.

---

4. Cf. John Lee, *Richtig wütend*.



## La relación insana con la ira

### *Miedos a la ira*

La mayoría de las personas tienen miedo a ponerse furiosas y hacen todo lo que está en su mano, de forma consciente o inconsciente, para evitar esta emoción. Algunas llegan incluso orgullosas a afirmar que no se habrían enfurecido ni una sola vez en su vida, mientras que su voz, sus gestos y su actitud están expresando algo muy distinto. ¿A qué obedece que tengamos tanto miedo a enfurecernos?

### *El miedo a que dejen de querernos y nos abandonen*

Si de niños observamos que, en cuanto somos desobedientes o nos enfurecemos, somos de inmediato rechazados y abandonados, evitaremos este comportamiento y aprenderemos a adaptarnos. Esto puede hacer que de adultos nos traguemos nuestros enfados y expresemos nuestra agresividad de un modo exclusivamente pasivo –mostrándonos ofendidos, replegándonos sobre nosotros mismos y formulando reproches–.

Muchas personas eluden sistemáticamente los conflictos en sus relaciones de amistad y amorosas. Hay, en efecto, un miedo muy extendido a perderse a la pareja o al amigo si uno defiende sus necesidades y plantea exigencias. Pero como

***Tenemos miedo a que no vuelvan a querernos.***

al conducirse así uno no se toma en serio a sí mismo, la ira sigue creciendo interiormente, teniendo luego que volver a ser reprimida una vez más. Para escapar a este círculo vicioso, es importante que uno afronte su miedo a ser abandonado. Cuanto más pueda usted integrar dichos miedos y aceptarlos como algo que forma parte de usted, tanto más se atreverá usted a ponerse furioso.



### *El miedo a la reacción de los demás*

No sólo nos da miedo el que puedan abandonarnos y rechazarlos, sino también el que nuestro prójimo pueda también enfurecerse, agredirnos y hacernos daño. La reacción del otro es imprevisible. La ira puede causar estragos de manifestársela de forma inapropiada y ofensiva o afectar a la persona equivocada. De ahí que sea muy útil que nos atengamos a determinadas reglas al producirse conflictos. Más tarde veremos de qué modo puede exteriorizarse la ira de una forma apropiada.

Un marco protegido puede revestir una gran importancia a la hora de expresarse la ira, sobre todo si ésta ha sido reprimida durante mucho tiempo y nosotros no hemos aprendido aún a gestionar adecuadamente este sentimiento. De sentirnos, pues, inseguros o incómodos con una persona o situación, lo más aconsejable es que empecemos primero por replegarnos y dar salida a nuestra ira en un lugar seguro (en solitario, en grupo o incluso en el seno de una terapia).

***Tenemos miedo a la ira de los otros.***

### *El miedo a perder el control*

Cuando en mi terapia propongo a mis clientes ejercicios concebidos para que entren en contacto con su ira, tropiezo normalmente con la siguiente prevención: “Si empiezo a admitir mi ira, ya no podré parar, y entonces se acabó para siempre la terapia”. En todos los años en que vengo trabajando como terapeuta, sin embargo, esto es algo que no ha sucedido ni una sola vez. Un cojín roto ha sido, como máximo, la pérdida más grave que ha habido que lamentar.



El miedo a la ira es mucho mayor que la ira misma, y a ésta es posible aproximarse paso a paso. Los pacientes, conforme se sienten más seguros, van poco a poco atreviéndose a expresar su ira. Hasta la fecha, jamás he visto que un paciente perdiera el control sobre sí mismo. Hay también, además, una barrera física, porque tras expresarse la ira durante un período de entre 15 y 20 minutos, todo el mundo está tan agotado que la furia se desvanece por sí misma.

***No perderá usted su control sobre sí mismo.***

En el trabajo terapéutico las personas aprenden a relacionarse con su ira, es decir, tanto a sentirla, admitirla y expresarla, como a contenerse ellas mismas y no llegar a ser presa de una ira ciega o de accesos destructivos de furia. Eso hace que se sientan más seguras al relacionarse con sus sentimientos.

El miedo a perder el control fuera del marco terapéutico es todo menos infundado. La ira es una emoción intensa. Piénsese, por ejemplo, en el hombre que lo ve todo de color rojo y empieza una pelea por celos, o en la mujer a la que se le va la mano y pega a sus hijos. A casi todos nosotros se nos ha torcido el gesto alguna vez, y en ocasiones hemos tenido luego que lamentarlo amargamente. Cuando algo así sucede con frecuencia, es absolutamente necesario recabar asistencia terapéutica, porque en estos casos hay una gran cantidad de ira acumulada, que sólo podrá trabajarse en un marco protegido. A las personas con trastornos psíquicos o dependencias hay que tratarlas en un marco aún más protegido, pues sus límites no son seguros y podrían llegar a verse hasta tal punto inundadas por sus sentimientos como para perjudicarse gravemente a sí mismas y a otros.



La mayor parte de las personas pueden empezar por hacer muchas cosas por sí mismas para encontrar una forma adecuada de relacionarse con su ira. En el siguiente ejercicio aprenderá usted a expresar su ira y ser capaz a continuación de volver de inmediato a detenerla, algo extremadamente importante para poder relacionarse bien con ella y que resulta además indicado en todos los casos, y no solamente en el de esas personas a las que es fácil sacar de sus casillas y que explotan fácilmente.

*Ejercicio: stop and go*

Para poder llevar a cabo este ejercicio necesita usted un compañero. Siéntese usted frente a un cojín o póngase delante de un colchón. Sostenga a continuación en su mano un bastón de agresión, conocido también como *bataka*. Se trata de un bastón especial de espuma con el que no es posible hacerse ningún daño. Como es lógico, también puede usted utilizar sus puños. Luego empiece usted a golpear el cojín o el colchón, y tan pronto como su compañero grite: “¡Alto!”, pare usted inmediatamente. Hágalo así varias veces.

Al principio los golpes pueden ser puramente mecánicos. En ese caso, puede resultarle a usted útil pensar que el cojín o el colchón son la persona que le pone a usted furioso. Tarde o temprano, sentirá usted su ira con gran intensidad.

Variante: Usted golpea el cojín. De pronto, su compañero sujeta firmemente sus brazos y no vuelve a soltárselos hasta transcurrido un minuto. También en este caso pueden ustedes repetir el ejercicio varias veces.

*El miedo a los sentimientos*

Las personas en las que predomina la racionalidad tienen miedo a expresar sus sentimientos. Necesitan sentir que lo controlan todo y sienten que están pisando un terreno movedizo



cuando afloran en ellas ira y otras emociones. Si lo que acaba de decirse está en lo cierto en su caso, tiene usted que intentar aceptarlo. Aproxímese a sus sentimientos con cuidado. Precipitarse o tratar de forzar las cosas, podría llegar a tener como consecuencia la reacción contraria, haciendo que usted se encerrase todavía más en sí mismo.

Cuando se han contenido sentimientos profundos durante años o décadas, éste puede ser también un signo de la presencia de graves lesiones y traumas. Tal vez piense usted que nuestra ira oculta otros sentimientos dolorosos, con los que entraríamos en contacto de atrevernos a admitirlos. Por ello, es importante que se avance paso a paso y que se reconozca que la represión de nuestra ira podría incluso cumplir la función de protegernos tanto a nosotros como a otros.

***Reprimir la ira puede protegernos de antiguos traumas.***

En último término, lo que importa es encontrar el equilibrio y el ritmo adecuado entre nuestro deseo de cambiar las cosas y nuestro miedo a probar nuevos caminos.

### *El miedo a cambiar*

La ira nos recuerda que una determinada situación se ha vuelto insoportable y que tenemos que hacer ciertos cambios. Pero éstos nos asustan, especialmente si afectan a nuestras relaciones. Por ello, solemos aferrarnos a relaciones que han dejado de ser buenas para nosotros hace ya tiempo. Aplacamos nuestra cólera cuando hierve y nos preguntamos si tendríamos derecho a ponernos furiosos, o si serviría siquiera de algo que lo hiciésemos.



### *Ejemplo*

La señora B., una cliente de 50 años de edad, inició una terapia tras haber tomado la decisión de separarse por fin de su marido. Los dos llevaban viviendo juntos más de 20 años, pero la señora B. había dejado de encontrarse a gusto en la relación desde hacía tiempo y se sentía degradada por su marido a la categoría de mero auxiliar doméstico. Sus tareas consistían en cuidarlo y asistirlo. Conversaciones, cercanía e intimidad llevaban ya largo tiempo sin tener lugar. Los intentos de la señora B. por crear esa cercanía y hablar sobre la relación tropezaron con una resistencia insalvable por parte de su cónyuge. Ante lo hondo de su disgusto, invité a la señora B. a que utilizara la hora de terapia para decirle por fin a su marido todo lo que sentía. Con este fin, traje a la habitación un cojín que simbolizase al hombre. Ella se sentó delante de él, pero tras haber pronunciado solamente un par de frases rompió a llorar. El miedo a una posible separación la había dejado sin aliento. Así que empezamos por concentrar la terapia sobre este tema. La señora B. tenía mucho miedo a sufrir una pérdida, porque su padre había fallecido muy tempranamente. Tampoco su madre había constituido un verdadero sostén para ella, ya que padecía desórdenes psíquicos y había sido siempre una persona muy inconstante.

Conforme la señora B. fue asimilando sus miedos, pudo ir dando salida a la ira que le causaba la actitud despreciativa de su marido. Empezó a confrontarlo con el descontento que ella sentía y a discutir con él. Esto hizo que la relación volviese a ser muy estrecha, porque el hombre empezó de pronto a ocuparse de su mujer: al ver, en efecto, que ella podía llegar a separarse de él, tomó consciencia de lo importante que ella era para él. Para la señora B., sin embargo, ya no era posible una vuelta atrás. Al darse cuenta de que su marido había dejado de quererla hacía tiempo y que sólo había seguido con ella por miedo a quedarse solo, se separó de él.

En este ejemplo puede verse claramente que la señora B. sólo fue capaz de cambiar las cosas tras haber aceptado sus miedos. También había ira, es cierto, pero el primer paso en este caso fue que se sintiese el miedo.



*El miedo a la condena social*

Ira y agresividad siguen siendo, hoy como ayer, sentimientos sobre los que pesa un tabú. Mientras que a los hombres todavía se les tolera que den de vez en cuando un puñetazo de más sobre la mesa, las mujeres exigentes y agresivas les resultan sospechosas a la mayoría de los hombres. Lo normal es que se las meta en el mismo saco que a las histéricas, los marimachos y las feministas. La ira femenina es rápidamente descartada como histérica, risible e ineficaz. Debido a las expectativas que se abrigan sobre los roles, las mujeres sienten más angustia y remordimientos cuando se ponen furiosas. Al hacerlo entran en contradicción con el ideal de la mujer comprensiva y fuente de armonía. Por ello, suelen ponerse tristes antes que furiosas, y dirigen su ira hacia dentro o la expresan de forma indirecta –mostrándose agraviadas, replegándose sobre sí mismas emocionalmente y negándose a actuar en la esperanza de que la situación acabará solucionándose por sí sola–.

***A los hombres se les tolera más fácilmente que se pongan furiosos de vez en cuando.***

La ira masculina sigue contemplándose como una emoción enérgica y conveniente y como un signo de fortaleza. Cuando los hombres se ponen furiosos, lo normal es que se les preste reconocimiento y que se les atribuya carácter por haberlo hecho. Dirigen su ira más bien hacia fuera –en forma de actividades, deporte, competiciones y violencia–. Incluso cuando se ponen furiosos de forma inapropiada, se es más indulgente con ellos.

Por todos esos motivos, a los hombres les resulta más fácil enfurecerse, aunque se hallan asimismo sometidos a una presión social. Deben siempre mantener la calma y no tener miedo, incluso cuando eso sea lo último que les gustaría hacer. Por eso su ira



es a veces inexplicable, hiriente y destructiva. O bien caen en el extremo contrario, y se niegan a comportarse como machos agresivos y se sienten culpables cuando se enfurecen.

La comprensión tradicional de los roles, sin embargo, está perdiendo cada vez más terreno, por lo que los hombres ya no se valen solamente de este o aquel extremo, y las mujeres se animan cada día que pasa a expresar en mayor medida su agresividad.

Liberarse de los prejuicios sociales no es acaso una cosa que pueda hacerse de la noche a la mañana, pero sí algo que merece la pena. Las personas –hombres y mujeres– que aceptan su ira, son fuertes e independientes, muestran con orgullo y abiertamente sus sentimientos y defienden sus necesidades.

*Ejercicio: mi imagen de las personas furiosas*

Tómese un par de minutos para responder –a ser posible por escrito– a las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinión me merecen las personas agresivas?
- ¿De qué forma valoro el comportamiento de los hombres que se ponen furiosos? ¿Y el de las mujeres?
- ¿En qué sentido me gustaría y podría yo cambiar esas valoraciones?



## Ponerse enfermo de ira: la ira crónica y sus consecuencias

### *¿Armonía a cualquier precio?*

Las personas suelen aceptar situaciones insoportables por miedo a tener que cambiar. Están descontentas con sus parejas, sus padres o su jefe y sienten ira hacia ellos, pero evitan el enfrentamiento. No expresan ni su enfado ni sus necesidades. Esta situación puede llegar tan lejos como para que al final ni siquiera perciban que tengan semejantes impulsos. En no raras ocasiones la agresividad se desplaza, aflorando a continuación en forma de enfermedades, depresiones, trastornos alimentarios, etc. A la postre, todo ello puede conducir a que las personas estén más ocupadas con sus síntomas que con las verdaderas causas de sus problemas. Si se enfrentasen realmente con estos últimos, podrían tener que reconocer que necesitan hacer algunos cambios, y aunque sea justamente eso lo que la mayoría de ellas está deseando hacer, el miedo a dar este paso suele ser mucho mayor aún. Se necesita valor, en efecto, para manifestar abiertamente las propias necesidades y ponerse furioso. Nuestros semejantes podrían no recibir precisamente con los brazos abiertos nuestras críticas. Nuestros actos tienen consecuencias, y éstas no siempre son predecibles.

***Tragarnos nuestra ira hace a la larga que nos pongamos enfermos.***

El miedo a exteriorizar descontento y críticas es todavía mayor en nuestras relaciones íntimas, que justamente por ello son también las más importantes para nosotros. Si obligamos al otro a que se enfrente con nuestros sentimientos y necesidades, él podría reaccionar igual de directa y francamente. La verdad suele hacer daño, y a veces no estamos por la labor de querer conocerla en todos sus detalles. Manifestamos medias verdades, para que la



otra persona no pueda decirnos todas esas cosas que tal vez no le agraden de nosotros. Y dejamos que nos alimenten con medias verdades, porque de lo contrario tal vez tuviésemos que enfrentarnos al hecho de que nuestra pareja no quiere en absoluto cambiar, obligándonos así a tener que separarnos definitivamente de ella.

### *Ejemplo*

En cierta ocasión acudió a mi consulta una joven que llevaba largo tiempo manteniendo con su novio una relación abierta. Los dos pensaban que eran todavía demasiado jóvenes como para comprometerse.

Dos años después, la joven vivió un cambio de actitud. Se había dado cuenta de que estaba enamorada de su novio, y se sentía lo suficientemente madura para mantener con él una relación estable. Además, abrigaba el deseo de tener un hijo. Cuando se lo dijo a su novio, éste se replegó en sí mismo y permaneció ilocalizable durante un día entero. Al volver a hacer el joven acto de presencia, le dijo a su novia que necesitaba más tiempo y que por el momento le resultaba imposible comprometerse. La chica le concedió el tiempo que le pedía; al fin y al cabo, lo que deseaba era que permaneciesen juntos y no perderle. Además, tenía miedo a quedarse sola. A partir de este momento, la relación se volvió cada vez más difícil debido a lo distinto de las necesidades de ambos. Mientras que la mujer esperaba que él se decidiese y se sentía cada día más insatisfecha e infeliz, el hombre fue replegándose cada vez más en sí mismo y refugiándose en su trabajo. Cuanto más se replegaba él, más hacía ella lo propio. Por miedo a perderle, ella hizo un esfuerzo por entender su comportamiento. Empezó a dudar de sí misma y a preguntarse si tenía realmente derecho a exigirle que tomase una decisión, sobre todo teniendo en cuenta que hasta ese momento la relación había ido bien.

Pasados unos seis meses, ella no pudo soportar por más tiempo la incertidumbre, hizo acopio de valor y le pidió una explicación, volviendo a expresarle con claridad lo que deseaba. El novio contestó entonces que no estaba preparado para comprometerse en una relación estable. Aunque le resultó muy difícil hacerlo, ella asumió las consecuencias y se separó de él.



En este ejemplo la joven se enfrenta con valor a sus necesidades, arriesgándose con ello a perder a su novio. Pero con frecuencia las personas se aferran a relaciones que les resultan insatisfactorias por miedo a quedarse solas. Este miedo es tan grande que reprimen sus sentimientos y sus auténticas necesidades. Esta situación es especialmente dolorosa para esas personas que son conscientes de que lo mejor sería separarse, pero también de que no tienen más remedio que confesarse que sus miedos les impiden hacerlo. En este caso es importante que uno no se condene a sí mismo por su comportamiento y que se trabaje el miedo a quedarse solo.

***Luchar por satisfacer nuestras necesidades nos hace fuertes.***

Algunas personas interiorizan hasta tal punto su situación, que no se permiten ponerse furiosas y dejan de percibir su ira.

### ***Ejemplo***

Recientemente acudió a mi consulta una mujer. En la conversación preliminar con ella me dijo que no se había puesto furiosa ni una sola vez en su vida y que tampoco veía ninguna razón por la que tendría que estarlo actualmente. Su infancia, me decía, había sido muy feliz. La mujer padecía fuertes trastornos psicósomáticos, se mordía las uñas, tenía migrañas, estaba aquejada de desórdenes intestinales y estomacales y sufría depresiones. Sus múltiples síntomas hacían inimaginable para mí que su infancia hubiese sido tan perfecta.

En el curso de la terapia la mujer descubrió que sus padres la habían sometido a una enorme presión, abrigando expectativas muy elevadas sobre ella. Como todo había discurrido muy sutilmente, ella no era en absoluto consciente de ello. En su lugar, había dirigido toda su ira contra sí misma, exigiéndose, como sus padres, logros que apenas era posible cumplir. Cuando no conseguía llevarlos a cabo, se hacía objeto de un implacable desprecio. "Haga lo que haga –pensaba–, nunca es suficiente".

Conforme la mujer fue tomando consciencia de estas relaciones y causas, y siendo capaz de asumir cada vez más francamente sus sentimientos, se modificó su estado físico y anímico. Aprendió a tomar distancia con respecto a sus padres, a valorar sus logros y a dejar de plantearse a sí misma exigencias tan elevadas.



### *Comportamiento pasivo-agresivo*

La ira no sólo se manifiesta en accesos de rabia, gritos y portazos. Hay también muy extendido un comportamiento que podemos llamar pasivo-agresivo. Una persona pasivo-agresiva nunca muestra su agresividad de modo directo. Refunfuña, se ofende,

***La ira se esconde  
a veces tras críticas  
y silencios.***

formula reproches o se repliega sobre sí misma de forma ostensible, haciendo así que quienes la rodean se sientan culpables. Aunque esta persona puede llegar a tiranizar a todos los de su entorno, ella casi nunca es consciente de su poder y se siente siempre como una víctima. No ha aprendido a manifestar directamente sus necesidades. Con este comportamiento sólo tiene éxito con personas que, por causas que tienen que ver con su propia biografía, se muestran receptivas hacia este tipo de conducta y se sienten culpables y responsables. Las demás personas suelen más bien rechazarla. La persona pasivo-agresiva tiene que aprender a defender abiertamente su agresividad y necesidades; sólo así podrá liberarse de este patrón de conducta.

#### *Ejemplo*

Un cliente llamó mi atención por intentar en toda ocasión que alargáramos el tiempo de sus visitas. Si le indicaba que la hora había pasado ya, trataba de suscitar en mí la sensación de que estaba comportándome mal con él. También llamaba por teléfono entre las sesiones, esperando poder hablar conmigo todas las veces que lo hacía. Al rechazar yo cortésmente esta exigencia, se sintió de golpe horriblemente mal.

De niño mi cliente había sufrido muchas carencias, por lo que estaba lleno de necesidades insatisfechas. Formularlas, decir, por ejemplo: "Me gustaría que te quedases conmigo", era algo que le resultaba imposible hacer. Su experiencia era la de que se le había



ofendido –hecho objeto de burlas, risas, puesto en evidencia, etc.– cada vez que había mostrado sus necesidades y sentimientos. Eso había tenido como resultado que sólo fuese capaz de manifestar de forma indirecta lo que necesitaba. Al mismo tiempo, estaba lleno de agresividad, ya que su padre le había pegado a menudo. Pero no se permitía ponerse furioso, ya que para él eso habría significado lo mismo que ser como su padre. Así que su única salida consistía en expresar sus necesidades y su ira de forma pasiva, lo que en su caso era funesto, porque las demás personas, al sentirse en su presencia culpables y llenas de agresividad, optaban una y otra vez por evitarle. Cuando, finalmente, consiguió ir asumiendo mejor sus necesidades y agresividad, consiguió también ir modificando poco a poco su forma de comportarse.

### *Trastornos anímicos*

*A quien no se exprese vendrá pronto la congoja a verle.*

Klaus Mücke

Un gran número de trastornos físicos y anímicos son consecuencia de una agresividad reprimida. Cuando una persona se obliga constantemente a tragarse su enfado y su ira, a la larga ambas emociones pueden acabar dirigiéndose contra ella misma. La incapacidad para ponerse furioso puede tener como consecuencia desde malos humores hasta depresiones.

Una persona que no sea capaz de afirmarse ni de defender sus intereses, acaba finalmente por resignarse. Su experiencia es que no puede cambiar ni conseguir nada. Al mismo tiempo, internamente puede estar sometida a una fuerte presión agresiva, y avergonzarse de sus emociones y sentirse culpable por ellas. Tal cosa puede reforzar aún más sus sentimientos de resignación e impotencia.

**Los trastornos alimentarios apuntan también a una ira reprimida.**



La ira reprimida puede también contribuir a que se desarrollen trastornos de angustia y conductas compulsivas. Una persona que está siempre angustiada trata constantemente de mantenerlo todo bajo control en su vida. Le falta la energía potente y agresiva necesaria para defenderse y adaptarse a las subidas y bajadas de la vida.

También los trastornos alimentarios apuntan a una ira reprimida, que el afectado dirige contra sí mismo en forma de dietas extremas (anorexia), ingesta compulsiva de alimentos y vómitos (bulimia) o sobrepeso (“tragárselo todo”). Estos trastornos suelen tener por causa conflictos profundos.

Las adicciones pueden ser también síntomas de una ira reprimida. Fumar, por ejemplo, tiene un efecto narcótico y ayuda a reprimir sentimientos. Cuando los fumadores empedernidos dejan de fumar, lo normal es que experimenten el mundo de una manera nueva. Tienen la sensación de haberse vuelto más sensibles y abiertos y, a la vez, más excitables. Pierden también parte de su miedo a las confrontaciones y perciben antes sus límites. Este cambio de actitud es causa de angustia para muchas personas, y la mayor parte de ellas, no sin motivos, jamás se internan por este camino. Aquellas que lo consiguen experimentan una enorme mejora en su calidad de vida.

**Algunas personas sólo pueden manifestar sus sentimientos si han bebido antes.**

Los alcohólicos padecen igualmente el problema de la inhibición de la ira y la agresividad. Se beben el mundo a grandes sorbos, tragándose su presión interna y su agresividad. Los alcohólicos suelen ser personas muy inseguras y sobreadaptadas que tienen una gran necesidad de armonía y prefieren eludir los conflictos. Por otro lado, el alcohol (u otras drogas) desinhibe, y algunas personas sólo pueden manifestar sus sentimientos si han bebido antes. En ese caso, sin



embargo, suelen hacerlo de una forma exagerada e inconveniente, que puede degenerar incluso en violencia. En casos extremos, la ira reprimida de forma crónica puede inducir incluso al suicidio.

La ira reprimida puede, pues, tener muchas y muy desagradables consecuencias:

- una conducta pasivo-agresiva
- rechazarse y odiarse a sí mismo
- autolesionarse y automutilarse
- depresiones
- trastornos alimentarios
- adicciones
- en casos extremos: suicidio

### *Trastornos físicos y psicosomáticos*

Son muchas las expresiones hechas de nuestro lenguaje cotidiano que indican lo perjudicial y nocivo para nuestra salud que es reprimir nuestro enfado. Parece como si nunca hubiera dejado de saberse que reprimir la ira puede tener como consecuencia reacciones físicas y aun enfermedades. La ira se ve entonces correlacionada en cada caso con distintos órganos.

Pongamos nada más que unos pocos ejemplos:

- comerse o tragarse uno una cosa
- estar uno hasta las narices
- estar uno que revienta o explota de ira
- morirse uno de rabia
- revolvérsele a uno las tripas
- poner uno cara de vinagre
- subírsele a uno la bilis
- estar uno que echa chispas
- estar uno hasta la chepa



Cuando las personas no manifiestan sus sentimientos, cuerpo y alma padecen un estrés constante. Y eso tiene, como es natural, consecuencias para todo el organismo. La cólera reprimida se ve seguida por una suerte de irritación perpetua. El cuerpo libera cantidades ingentes de hormonas del estrés (entre ellas, por ejemplo, de adrenalina). La presión sanguínea aumenta y permanece estable a niveles elevados, ya que la persona no se deshace de su ira. Para mantenerse la ira constantemente bajo control se necesita entonces energía adicional. El hecho de que una persona no sea capaz de manifestar sus sentimientos en grado suficiente constituye, por tanto, un factor esencial en la génesis y la persistencia de trastornos físicos y psicosomáticos.

En el ínterin se han reunido también numerosas evidencias científicas de que la ira reprimida de forma crónica puede ser causa de enfermedades físicas. Mencionaré aquí solamente las más habituales:

- Trastornos coronarios del sistema cardiocirculatorio, taquicardias y palpitaciones, hipertensión
- Trastornos gastrointestinales: la ira reprimida de forma crónica opera como factor de estrés y es causa de molestias y trastornos psicovegetativos en el sistema gastrointestinal; presenta también claros vínculos con la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa
- Afecciones crónicas de la piel, como la neurodermitis
- Migrañas
- Molestias en mandíbulas y dientes
- Dolores de cuello crónicos
- Diabetes mellitus
- Hernia discal



- Artrosis
- Gota
- Trastornos sexuales
- Efectos secundarios de fuerte adicción a nicotina y alcohol, así como de trastornos alimentarios

*Cuando la ira se vuelve destructiva: violencia, odio y venganza*

De leerse el periódico o verse las noticias, es fácil que uno llegue a la conclusión de que violencia, horrores y guerras serían moneda corriente en todo el mundo. Las personas actúan en ocasiones como si se hubiesen vuelto locas y son, por ejemplo, capaces de moler a palos a sus semejantes, aun cuando éstos sean del todo inocentes, por el simple color de su piel. La gente no se responsabiliza de sus emociones, sino que descarga su ira contra los más débiles. Este tipo de personas suelen haber aprendido desde su más temprana infancia que los conflictos no pueden solucionarse más que con la violencia, y con frecuencia ellas mismas han sido también sus primeras víctimas. La mayoría de las veces han desarrollado una autoestima muy precaria, y compensan esta última relacionándose con las demás personas con enorme desprecio y hostilidad.

Al alumno de Erfurt que perpetró hace pocos años un baño de sangre en su instituto, se le describe como un joven tranquilo y tímido. Un marginado sin amigos que había tenido que asumir una derrota tras otra y que se lo había tragado todo hasta producirse aquel estallido mortal. Como no conozco todos los antecedentes del caso, no puedo permitirme un juicio sobre el modo en que se habría llegado a tan funesto desenlace, pero es posible que



las cosas hubiesen discurrido de otra manera de haberse prestado antes atención a Robert Steinhäuser y habersele dado una oportunidad de expresar su humillación y su ira de una manera segura, sin herir a otras personas.

Las humillaciones son causa de emociones vehementes. La situación es también muy peligrosa cuando el amor se convierte en odio. Sin cesar oímos noticias de hombres o mujeres que, tras una separación, asesinan a toda su familia y se suicidan. Otros aterrorizan a la que hasta entonces ha sido su pareja, y la siguen y la llaman por teléfono de forma obsesiva, amenazándola con matarla.

Pero la mayoría de las veces sucede todo esto de una forma mucho más sutil. Si uno quiere dar rienda suelta a sus sentimientos de venganza sin tener que asumir ninguna responsabilidad por ello, siempre puede optar por hacerle la vida imposible al otro por cauces legales. Negociaciones interminables ante el tribunal, pleitos por pensiones y custodias: a menudo se descarga toda la ira en escenarios secundarios, en lugar de enfrentarse las parejas con sus sentimientos y heridas. Muchas veces oigo, por boca de matrimonios que acaban de separarse, que lo primero que los dos quieren hacer es regular lo externo (finanzas, patria potestad, etc.) y que para aclarar la relación ya tendrán tiempo después. No quieren comprender que hacer las cosas al revés podría ser algo mucho más sencillo y efectivo. Porque con alguien con quien uno ha sido capaz de reconciliarse emocionalmente, en efecto, resulta mucho más fácil negociar.

***Primero regúlese  
la relación, y luego  
las finanzas.***



### *Ejemplo*

Hace poco pude ver que una colega a la que yo tenía por una mujer franca y sincera utilizaba a su propio hijo como un medio de presión contra su marido, del que acababa de separarse. Mi colega amenazó a su marido con que éste no volvería a ver a su hijo si se iba de vacaciones con su nueva pareja. El marido estaba fuera de sí por la ira y respondió tomando sus propias represalias. ¡Cuánto más razonable hubiese sido que los dos se hubieran reunido para tener una conversación, acaso contando con el apoyo de un tercero, en la que hubieran podido comunicarse y expresarse el dolor y los sentimientos que la separación causaba en ellos!

A veces tiene que pasar tiempo para que los dos miembros de la pareja puedan tener una conversación, por estar todavía demasiado reciente su separación y ser todavía muy hondo su sufrimiento. Pero incluso entonces tiene cada uno de ellos la posibilidad de asimilar sus heridas y sentimientos en un marco seguro, si fuera necesario con apoyo terapéutico.

Al oírse todas estas historias de odio y violencia y verse las terribles consecuencias que puede tener la ira, deja uno de sorprenderse de que muchas personas tengan miedo a expresar su cólera y su agresividad y rechacen de plano estas emociones. Y tanta mayor importancia demuestra poseer entonces que las personas desarrollen una relación positiva con su ira y aprovechen la fuerza que hay en ella para cambiar las cosas en lugar de destruirlas.

En las páginas que siguen vamos a analizar las fuerzas positivas que se ocultan tras la ira. A quienes toman consciencia de que ésta alberga dentro de sí dicho potencial les resulta, en efecto, mucho más fácil relacionarse de una forma constructiva con sus emociones.





## EL POTENCIAL AUXILIAR DE LA IRA

*De amarguísima experiencia obtuve esta sola y suprema doctrina:  
hay que acumular en uno mismo la ira,  
y de la misma forma que cabe transformar en energía calor acumulado,  
podrá también transformarse nuestra ira acumulada en una fuerza  
capaz de mover el mundo.*

Mahatma Gandhi

### **Modelos positivos para relacionarse con la ira**

Tomar consciencia tanto de lo insano que es reprimir cotidianamente la ira como de las funestas consecuencias que puede tener una ira ciega, me indujo a preguntarme qué personas se relacionarían de un modo correcto con sus enojos, sus cóleras y sus iras. En principio no fui capaz de identificar ningún modelo positivo en este sentido. Encontrar ejemplos de personas que viven pasivamente su ira y son destructivas y violentas, es cosa que resulta relativamente fácil de hacer. En cambio, hacer lo propio con personas que se relacionen de un modo adecuado con su agresividad, es



algo mucho más difícil. Con todo, he podido encontrar algunas personas –y dioses– y me gustaría presentárselos al lector.

### *El mundo de los sabios y de los dioses*

Al ampliar mi campo de búsqueda, tropecé con una personalidad muy conocida y famosa: Jesús. Jesús podía encolerizarse mucho –con los sacerdotes que amaban más la Ley que a sus semejantes, o con los comerciantes que habían instalado sus tenderetes en el interior del Templo y a los que él mismo expulsó de allí con sus propias manos–. En este contexto se habla también de una cólera justificada o divina, y de la cólera de Dios. Jesús no reprimía su ira cuando contemplaba situaciones crueles e injustificables. Al mismo tiempo, se mostró siempre dispuesto a perdonar y fue siempre misericordioso con los ignorantes. Su cólera no se fosilizó jamás en un rencor profundo que urdiera venganza y represalias y excluyera el perdón.

En el mundo de los dioses tropecé con otros “modelos”: entre los germanos, por ejemplo, con el dios del trueno Thor. En las descripciones que se ofrecen de él, aparece como un varón en la flor de la vida, lleno de frescura juvenil y poseedor de una enorme fortaleza. Se le describe como un ser bondadoso, pero a la vez como un dios fácil de irritar y colérico. Thor estuvo siempre en lucha con los gigantes y la serpiente Midgard. En otras palabras, Thor se muestra particularmente cercano a los hombres, a los que protege de los monstruos y los poderes del caos. Sus armas son el martillo tronante, con el que puede lanzar rayos, el cinturón de la fuerza y sus guanteletes de hierro. Su imagen es idéntica a la que nos transmite el Zeus del mundo religioso griego.



*La diosa Kali*

*Gran Madre, Kalima,  
libérame de mis ilusiones y engaños,  
dame la fuerza para poder transformar mi ira  
y mi decepción en actos puros y enérgicos,  
y ser capaz de curarnos de este modo a mí y al mundo.*

Oración a Kali<sup>5</sup>

Kali es en el hinduismo la diosa de la destrucción y de la muerte, pero también la diosa de la renovación. Reposa esta caracterización en el conocimiento de que sin destrucción no puede surgir nada nuevo, y de que vida y muerte forman una unidad indisoluble.

Kali aparece representada casi siempre como una diosa negra, color que a veces puede transformarse en azul. La diosa tiene múltiples brazos, la mayoría de las veces cuatro o diez, y lleva puestos un collar formado por cráneos humanos ensartados y una falda trenzada por brazos amputados; en ocasiones, un niño muerto cuelga de su oreja. Pese a lo espantoso de estos atributos, en muchas de sus representaciones Kali dibuja con su mano derecha un gesto de bendición y consuelo, que significa: “No temáis”.

***La destrucción hace sitio a lo nuevo.***

El significado de Kali está muy lejos de limitarse a su aspecto destructor y mortífero. Los creyentes ven también en ella a la protectora de la humanidad y a la madre divina, la Kalima que no dirige su ira destructora contra los seres humanos, sino contra los demonios y las injusticias. La diosa ayuda a los hombres a alcan-

---

5. Cf. Hallie Igleheart Austen, *The Heart of the Goddess*, p. 91.



zar la salvación cortando lazos opresivos y malas relaciones con su hoz, y destruyendo fuerzas e ilusiones negativas. De ella son también hermanas en espíritu Lilith, Ereshkigal, la Gorgona, la negra Deméter, las brujas y las dragonas. Todas ellas encarnan el reverso oscuro del poder femenino.

**Los dioses hinduistas  
se muestran también  
coléricos.**

En la esfera cultural hinduista los dioses son una encarnación de los diversos aspectos de la naturaleza humana. Dioses y diosas no solamente son nobles y bondadosos, sino que son también destructivos, como la misma Kali o Shiva. Esto hace más fácil que los seres humanos acepten su agresividad y su ira como una parte de sí mismos y de la vida humana.

En nuestra esfera cultural cristiana lo transmitido es más bien que las personas tienen que ser buenas y amables. Ira y agresividad son contempladas como rasgos caracterológicos malos, de los que uno debería ir despojándose paso a paso. Las personas se sienten a disgusto y culpables cuando se desvían de estos ideales. La parte colérica del Cristo que mostró abiertamente su ira y se rebeló contra relaciones sociales injustas, recibe en este caso una atención en exceso escasa.

### *El mundo de las personas normales*

Para poder encontrar modelos de una buena relación con la ira, puede sernos también útil que prestemos atención al modo en que otras culturas se relacionan con sus emociones. En Italia, por ejemplo, a la mujer que no se calla y dice claramente lo que quiere –cosa que las italianas hacen a veces poniéndose pero que muy furiosas–, se la considera lisa y llanamente como una persona temperamental.



Una relación no convencional con la ira fuera de los márgenes del rol femenino tradicional tuvo ocasión de observarla en una mujer que fue primero terapeuta mía y, más tarde, supervisora y maestra apreciada. En lo tocante a su relación con la ira, no puede decirse sin más que esta mujer constituyera un paradigma, pues en ocasiones podía llegar a perder completamente los estribos y volverse extremadamente hiriente. Pero lo que me impresionó de ella fue la naturalidad con que mostraba su ira.

Al permitirse hacerlo, el hecho de estar furioso se convertía en una cosa hasta cierto punto normal.

Cuando era presa de la cólera, resultaba imposible no darse cuenta de ello. La cosa empezaba

con un carraspeo, iba luego aumentando de intensidad hasta convertirse en un gruñido, y por último la ira salía de ella como una tempestad de rayos y truenos. Impresionaba ver cómo podía llegar a gastárselas. Otra de las cosas que yo apreciaba de ella era la forma en que recibía las críticas. Una podía decirle directamente y con toda franqueza qué era lo que le había molestado de ella, segura de que nunca se iba a ofender ni a contestarte con una mala jugada.

***Entre nosotros  
muchas personas  
no aprenden a  
expresar su ira hasta  
pasar por una terapia.***

Con una distinta relación “ejemplar” con la ira y agresividad tomé contacto gracias a la terapia primaria integradora, que descubrí a mediados de la década de los 80. En esta forma de terapia –de la que haré luego una breve presentación– se anima e invita a los sentimientos a mostrarse tal cual son, y ello tanto a los que gozan socialmente de aceptación como a los que son objeto de rechazo, como ira, envidia, odio, etc.

El inicio de mi terapia supuso para mí toda una revolución. Hasta esa fecha había aprendido que no era bueno albergar esos



sentimientos “negativos”, y todavía menos expresarlos. Ahora se me decía todo lo contrario, y yo misma tuve la experiencia de lo liberador que podía resultar sentir la propia ira. Al principio, estaba asimismo convencida de que, si empezaba a dar rienda suelta a mis iras, luego me resultaría imposible ponerles coto. Pero para mí fue toda una sorpresa experimentar que la ira tiene un comienzo, un punto culminante y un fin –como cualquier otra emoción, por otro lado, con tal de que se le permita expresarse–. También pude constatar que no causaba daño a nadie por expresar mi ira en un marco protegido. Fue como una liberación.

Reflexione usted ahora sobre cuáles son los modelos para una relación positiva con su ira que hay en su vida. Puede tratarse tanto de héroes y figuras legendarias, como de personas pertenecientes a su círculo de amistades. Trate usted también de recordar si en sus sueños o fantasías han aflorado alguna vez ejemplos positivos de ira. Y tome consciencia al hacerlo de cuáles son las conductas airadas que le han agradado o impresionado especialmente, y cuáles aquéllas que merecerían su rechazo. Ponga usted por escrito lo que vaya descubriendo.

*Usted mismo: cuando era usted un bebé...*

¿Sorprendido por lo que acaba de leer? Pues deje usted de sorprenderse. En efecto, usted mismo puede ser para usted un modelo positivo en este sentido. Cuando el parto se prolonga, el

**Los bebés se abren  
paso hacia el mundo  
con furia.**

niño se pone furioso. Se siente frustrado por no poder salir de esa estrechez agobiante y se vale de la enorme energía que le transmite su ira para



abrirse paso. Arthur Janov cuenta que estos movimientos furiosos pueden observarse de nuevo cuando las personas vuelven a vivir su nacimiento en la terapia: sufren terribles convulsiones y hacen rechinar sus dientes, su cuerpo se agita sin ningún control y la ira cobra figura en sus rostros. Lo esencial en todo ello es que la ira nos salva la vida.

Y tampoco dude de que más tarde habrá gritado usted también de ira siendo un niño, cuando necesitaba comer algo con urgencia, por ejemplo, o se había hecho una herida jugando y sus padres no podían oírle en ese momento. También entonces fue la ira una fuerza importante para usted.

Si un proceso natural tan simple como el parto puede desencadenar una gran cantidad de ira, es porque el niño se siente aquí a merced de los acontecimientos e impotente ante ellos. La impotencia es uno de los estados emocionales que más difícil les resulta de soportar a los seres humanos: el sentimiento de no poder hacer nada ni cambiar absolutamente nada en una situación, puede sacar literalmente a la gente fuera de sus casillas por la ira. Numerosos actos violentos nacen en un sentimiento de impotencia. La ira que nace de la impotencia puede poseer también un aspecto salvador en nuestra vida.



### *Ejemplo*

La señora R. inició una terapia porque sufría depresiones y había vivido varios fracasos en sus relaciones. Estaba dominada por el sentimiento de que no podía hacer nada para cambiar las cosas. Este sentimiento lo transfirió también a la terapia, insistiendo una y otra vez en decir, no obstante haber hecho ya algunos progresos, que nada en absoluto cambiaba en su vida. Sin cesar se veía envuelta en situaciones en las que se la pasaba por alto y se la trataba sin respeto. En sus relaciones, sobre todo, se repetía siempre un mismo patrón: tras una fase inicial en la que todo iba bien, tomaba cuerpo una mala dinámica para ella. Por miedo a ser abandonada, condescendía en todo y asumía una posición poco menos que de sumisión. A la vez estaba llena de ira hacia los hombres, los cuales –o al menos eso pensaba ella– no hacían otra cosa que utilizarla.

De niña, el padre de la señora R. la pegaba muy a menudo. Las palizas no iban precedidas de ninguna advertencia ni respondían tampoco a ningún motivo, y la señora R. creció con el miedo constante a que la pudiesen pegar en cualquier momento. Como su padre era impredecible, ella no podía sentirse a salvo en ninguna situación, e interiorizó el sentimiento de hallarse expuesta y no poder hacer nada para evitarlo. Ese “no puedo hacer nada” se convirtió en una de sus convicciones básicas. Poco a poco la señora R. fue siendo capaz de enfrentarse a su dolorosa historia. Y cuanto más a menudo hizo esto último, mejor pudo entrar en contacto también con sus sentimientos de impotencia. Al ser capaz de admitir lo expuesta que se había sentido de niña, pudo acercarse otra vez a sí misma y desarrollar paulatinamente una actitud más positiva hacia ella. De niña siempre había estado convencida de que era una niña mala y pecadora, porque si no su amado padre no habría tenido ninguna razón para pegarla como lo hacía. Ahora, al desarrollar una mayor autoestima, se modificó también su conducta con los hombres. Ganó en confianza y dejó de sentirse obligada a tener que condescender en todo. Empezó a percibir su ira y a servirse de ella en una medida racional para liberarse.



*...y también después: cuando la ira se transforma en amor*

Trate usted de recordar lo que pasa cuando está usted furioso con una persona y no puede demostrárselo. Trata usted entonces de esconder su enfado, aunque le resulte desagradable tener que hacerlo. Es posible que su sonrisa se vuelva forzada, que sus gestos recuerden a los de una máscara y que su conversación se torne hueca y superficial, y acaso perciba usted también un cierto malestar físico. Lo más probable es que se sienta usted aliviado tras haber puesto fin al encuentro y poder marcharse.

Estoy segura de que recordará usted también esa situación – por tonta que fuese– en la que se atrevió usted a decir que se sentía molesto y a aclarar las cosas. Incluso si su interlocutor se mostró entonces esquivo, usted vivió la satisfacción de haber sido honesto y defendido su causa. Y si su interlocutor reaccionó positivamente a sus críticas, es muy probable que usted notase que la conversación entre ustedes se volvía más sincera y que surgía entre los dos un vínculo. Expresar disgusto e ira puede ser a veces como la rotura de un dique. De pronto, vuelve a haber una intimidad mucho mayor. Se manifiestan sentimientos y secretos. Una amistad puede hacerse más estrecha a partir de ese momento, y para una relación este último puede suponer algo así como un nuevo comienzo.

*La crítica franca  
y honesta une.*

Si pese a todos sus esfuerzos no puede usted acordarse de haber vivido un momento así, entonces debería usted procurarse una experiencia similar. Trate de decirle a una persona a la que aprecie usted mucho y en la que confíe lo que haya podido irritarle o molestarle de ella en el pasado o en la actualidad.



Puede tratarse de una cosa sin importancia, de una pequeñez; de una observación, por ejemplo, que ella le hiciese y que a usted no le haya gustado, o de un caso de falta de puntualidad por su parte.

Hay también otras posibilidades para llegar a tener una percepción positiva de la energía que hay en la propia ira:

*Ejercicio: las épocas locas*

Muchas personas se acuerdan de haber vivido épocas locas en su infancia o en su juventud en las que eran descaradas y respondonas, se peleaban y andaban a la greña, se subían a los árboles, oían música a todo volumen, llevaban los pantalones rotos pese a las protestas de sus padres, se reunían en secreto con otros chicos y chicas para fumar, etc.

Recuerde usted ahora esa época loca y sumérgase en sus estados de ánimo y en la energía que tenía usted entonces. Vuelva a vivir sus aventuras de aquellos días. Para que le resulte más fácil hacerlo, puede usted también volver a mirar las fotos o a leer las cartas que conserve de aquella época. ¿Qué sentía usted entonces? ¿Qué no se atrevía usted a hacer entonces? ¿Qué le impulsaba a hacer todas esas locuras?

Vuelva usted a hacer suya la energía dinámica de aquel entonces y únala a su vida actual. Experimente otra vez el placer de enfrentarse a la vida y luchar con valentía.

La viabilidad de una relación –de amistad o de pareja– nunca resulta más evidente que al producirse el primer conflicto. Cuando vemos que la otra persona sigue aceptándonos con nuestras heridas y decepciones aun en caso de conflicto, y no solamente cuando estamos alegres y estamos libres de preocupaciones, se suscita una gran confianza mutua. Trate usted de recordar un episodio del pasado en que haya vivido usted esta experiencia.



### *Ejemplo*

Ese poder fortalecedor de la cólera he tenido la oportunidad de vivirlo recientemente en mi relación con una mujer de la que vengo siendo amiga desde hace unos años. Además de nuestra amistad, ambas compartimos desde hace más de un año proyectos profesionales. En nuestro trabajo terapéutico en común se produjo un conflicto que supuso un desafío para las dos. Como vivimos en ciudades distintas y era difícil que las cosas pudieran aclararse por teléfono, el problema se prolongó durante varias semanas. Luego volvimos a reunirnos por primera vez desde la aparición de nuestras desavenencias. Yo estaba nerviosísima. Y enseguida pasamos al asunto. Ella dijo lo que le había molestado de mí, y yo lo que me había disgustado de ella. Lo interesante fue que, en cuanto nos hubimos desahogado, nuestra relación entró en una dinámica de mucha mayor intimidad, en la que ambas revelamos a la otra nuestras debilidades y vulnerabilidades. Como resultado se suscitó una cercanía entre nosotras desconocida hasta la fecha.

Poco después impartimos las dos juntas un seminario. Nuestra colaboración estuvo presidida por una gran armonía y un ambiente muy relajado. Al final del seminario, los participantes se mostraron muy satisfechos. También ellos se habían dado cuenta de que algo había cambiado entre nosotras. Dijeron que hasta entonces nunca nos habíamos complementado tan bien como durante ese fin de semana.



## Sin ira no es posible cambiar

Quien haya estado verdaderamente furioso alguna vez, sabe lo vigorizante que puede ser expresar su ira. Puede ser como una tempestad purificadora, tras la cual sentimos como si nos hubiéramos refrescado y vuelto más libres. Todas nuestras emociones son después más intensas. En un grupo terapéutico experimenté en cierta ocasión que, después de un ataque de ira, era tal la alegría que sentía que durante un buen rato no pude hacer otra cosa que reírme. También los contactos se vuelven más íntimos y francos cuando admitimos nuestros sentimientos y nuestra ira.

*La ira hace que  
acometamos cambios.*

Una persona que acepte su enfado y su ira, y exprese adecuadamente estos sentimientos, se toma a sí misma en serio y piensa que puede hacer cosas y cambiarlas. Toma partido por ella misma y por otros, y deja de resignarse. Eso hace que confíe más en sí misma y renueve sus energías.

La ira nos pone en situación de hacer que las cosas se muevan. Es como un motor que nos impulsa hacia delante. Nos comunica la fuerza necesaria para defender nuestros intereses y configurar nuestra vida de acuerdo con nuestras necesidades. A partir de ahora, echaremos un vistazo a los diversos potenciales que la ira alberga en su seno.

## *El poder de decir no*

A menudo toleramos muchas más cosas de las que deberíamos. Y puesto que no siempre son ellas del todo malas, por tratarse de situaciones en las que propiamente ni se nos ofende, ni se nos pone en ridículo, ni se nos agrede, a veces no tenemos en abso-



luto la sensación de que tendríamos forzosamente que cambiar nada. El descontento persiste, sin embargo, y sigue carcomiéndonos por dentro, y más tarde o más temprano acabamos sintiendo ira. Es entonces cuando ha llegado el momento de actuar.

### *Ejemplo*

La señora M. y el señor D. eran amigos desde hacía muchos años. Cuando se reunían, las cosas ofrecían el siguiente aspecto: el señor D. le contaba a la señora M. sus problemas, y ésta le escuchaba atentamente y le daba buenos consejos. En paralelo, la señora M. acudía a una terapia de grupo, en la que poco a poco fue ganando en autoconfianza. Este proceso tuvo consecuencias para sus conversaciones con el señor D. Sin que ella fuese al comienzo consciente de ello, la señora M. empezó a sentirse cada vez más inquieta durante sus encuentros. Un día descubrió que las inacabables peroratas del señor D. la aburrían y que escucharlas le crispaba los nervios. Percibió entonces su disgusto, y tras reprimir en un par de ocasiones sus impulsos, decidió valerse de él e interrumpir al señor D. Éste se mostró entonces muy sorprendido y a la vez un tanto molesto. Esa tarde se despidieron un tanto fríamente y mucho antes de lo que solía ser la norma entre ellos. Pero a partir de ese día sus reuniones cambiaron: por un lado, el señor D. empezó a hacerle más preguntas, y, por otro, la señora M. empezó a contarle al señor D. más cosas de sí misma y de sus preocupaciones. Al cabo más o menos de un año, ambos se dieron cuenta de que su amistad se había hecho más honda y rica gracias a aquel conflicto.

Si se decide usted a plantearse a menudo las preguntas enumeradas en el siguiente ejercicio, tomará usted consciencia de en qué momentos es usted capaz de marcar límites y afirmarse, y en qué momentos le resulta imposible hacerlo, así como de los factores implicados en ambos casos. A largo plazo, el ejercicio le ayudará a modificar su comportamiento.



*Ejercicio: sí y no*

- Observe usted su entorno con un sí y un no. Descubra si sale usted suficientemente en defensa de sus intereses y marca sus límites siempre que es necesario.
- Anote usted en el “diario” de su ira situaciones en las que se haya usted mantenido firme y señalado sus límites, y situaciones en las que haya eludido todo enfrentamiento y no haya podido usted marcar dichos límites. (¡Importante: no se condene usted a sí mismo por su comportamiento!)
- Recuerde usted una vez más con todo detalle esas situaciones. ¿Cuál fue su comportamiento y cuáles sus sentimientos?
- A juzgar desde la actual perspectiva, ¿cómo se comportaría usted ahora en la misma situación? ¿Qué cosas haría usted de un modo distinto?
- ¿Qué le ha ayudado a usted en una determinada situación a poner límites y afirmarse? ¿Qué se lo ha impedido en otras ocasiones?
- ¿Cómo se ha sentido usted después...
- ...de haber dicho que sí, cuando lo que realmente quería decir era que no;
- ...de haberse mantenido firme y haber señalado sus límites?

A muchas personas les resulta difícil decir que no. Por un lado, tienen miedo a las posibles consecuencias negativas; por otro, no quieren provocar a la otra persona ni decepcionarla. Tienen la sensación de que estarían siendo egoístas si pusiesen en primer lugar sus propias necesidades.

Casi ninguno de nosotros ha aprendido a decir que no. Cuando yo era niña, enseguida éramos tachados de “tercos” si contestábamos con una negativa. Éramos niños buenos cuando no dábamos problemas ni contradecíamos las expectativas de nuestros padres. Por fortuna para todos, las cosas parecen haber cambiado un poco, y a los niños no se les condena hoy tan fácilmente por ser testarudos.



Entre los dos y los tres años de edad los niños pasan por la fase de la protesta. Para ellos es sumamente importante aprender a decir que no. Disfrutan verdaderamente oponiendo resistencia. Necesitan hacerlo para desarrollar su propia autonomía, hacerse valer y poder descubrir cuáles son sus límites.

Los padres tienen que apoyarlos sin reservas, porque de este modo proporcionarán a su hijo

***No hemos aprendido a decir no.***

capacidades de que éste tendrá necesidad más tarde cuando sea adulto y tenga, entre otras cosas, que poder defenderse, mantenerse firme y poner límites, y poder relacionarse y convertir en una realidad sus sueños y deseos.

### ***Ejemplo***

Una amiga me cuenta que acaba de estar de vacaciones en Portugal en compañía de otras cuatro personas. Una tarde el grupo estaba indeciso, sin saber qué hacer, si ir de paseo o bajar a la playa. A dos personas les apetecía pasear, dos querían ir a la playa, y la quinta, que no acababa de tomar partido ni por lo uno ni por lo otro, dijo estar abierta a ambas opciones. Como el grupo no llegaba a un acuerdo, decidieron tirar una moneda al aire y dejar la decisión en manos del destino. Si salía cara, irían a dar un paseo, si salía cruz, bajarían a la playa. Uno de ellos tiró la moneda, y el resultado fue cara, es decir, ir de paseo. En ese momento mi amiga supo perfectamente que pasear era lo último que le apetecía hacer, y comunicó al grupo que se había decidido. El entusiasmo no fue ni mucho menos general, pero se había llegado a un resultado firme, y el grupo se puso en camino hacia la playa.

En este ejemplo se advierte claramente lo importante que es que se adopte una postura. Que no acabemos de decidirnos, es algo que no siempre carece de consecuencias.



### *El poder para poner límites*

Puede parecer paradójico, pero las personas capaces de poner límites y que se atreven a decir que no, incluso aun cuando corran el peligro de decepcionar a su pareja haciéndolo, tienen la mayoría de las veces mucho menos miedo a aventurarse en una relación que las personas a las que les resulta difícil decir que no y poner límites. El primer tipo de personas pueden ser afectuosas y comprometerse, porque saben que en cualquier momento pueden volver a retirarse y dedicarse a sus propios intereses. Una persona capaz de salir en defensa de sí misma y de sus necesidades y de tomar partido por ellas, tiene la sensación de ser ella quien moldea sus relaciones, mientras que una persona incapaz de decir que no, se somete y se adapta. No tiene la sensación de estar colaborando y se siente expuesta y cohibida en las relaciones. No se reencuentra en ellas con su propio ser. Comprometerse significa para ella lo mismo que someterse. Como reacción en dirección opuesta, puede suceder que se muestre ambivalente en la relación, tienda a sufrir estallidos de agresividad, rompa sus relaciones de forma abrupta y sin previo aviso o aun que ni siquiera se aventure a tenerlas.

Las personas a las que les resulta difícil poner límites, han tenido muy a menudo padres autoritarios o han desarrollado, como consecuencia de tempranas separaciones, de falta de amor y de heridas sufridas en su infancia, una muy escasa autoestima. Las agresiones las asustan, y ellas las viven como algo que separa y desvincula. El amor y la agresión, en el sentido que esta última tiene de autoafirmación y autodeterminación, son para ellas dos cosas que se excluyen mutuamente. Lo que tienen que aprender es que una agresividad sana crea lazos de unión.



Todo lo antedicho repercute también en la sexualidad. A una persona que no hace sino someterse y que se siente expuesta, oprimida y cohibida, sin ser capaz de admitir ni su ira ni sus noes, se le hace difícil entregarse y dejarse llevar. Las personas que no se avergüenzan de su agresividad, que saben que pueden decir que no y que se entregan con un sí rotundo a su pareja y a la relación, viven también su sexualidad de una forma mucho más intensa y placentera.

### *Ejemplo*

Un cliente que llevaba largo tiempo acudiendo a uno de nuestros grupos se conducía siempre en las reuniones con gran docilidad y timidez. Creyendo que era eso lo que se esperaba de él, al principio participaba también en ejercicios que le causaban malestar y que en parte no le hacían ningún bien. Cuando los demás nos dimos cuenta de ello, le animamos a que marcara sus límites más a menudo y se negara a tomar parte en los ejercicios siempre que no le apeteciera hacerlo. Desde entonces, cada vez que proponíamos un ejercicio, empezó a examinar con mucho cuidado si quería o no participar y hasta qué punto estaba dispuesto a hacerlo. Cuando las reuniones del grupo tocaron a su fin, nos dijo que hasta entonces le había resultado muy difícil percibir y marcar sus límites, pero que desde que le habíamos dado permiso para no tener que tomar parte de forma obligatoria en los ejercicios y poder decir que no, brindándole así la oportunidad de interiorizar esa conducta cada vez más, las cosas habían dado un vuelco de trescientos sesenta grados. Era como si se le hubiera abierto un mundo entero de posibilidades, y se sentía por ello muy feliz.



### *La ira como motor: un par de ejemplos*

La señora L. había vuelto a llevarse un disgusto debido al comportamiento arrogante y despreciativo de su jefe. Esta vez notó que no podía seguir concentrándose adecuadamente en el trabajo, y se sorprendió a sí misma manteniendo diálogos internos, como si se encontrara todavía hablando con él. Por último, hizo acopio de valor y habló con su jefe. Le dijo que tenía algo importante que decirle a propósito de su forma de conducirse con ella, y que le agradecería que ambos se reunieran brevemente para hablar del asunto. Para su sorpresa, la reunión discurrió en muy buenos términos y de una forma muy abierta. Su jefe dio pruebas de estar verdaderamente interesado en arreglar las cosas y se esforzó a continuación en modificar su forma de comportarse.

El señor T. disfrutaba de una merecida reputación en el trabajo de grupo con jóvenes. Llevaba muchos años dedicándose a él, y su experiencia y seguridad eran muy grandes. Entre los jóvenes disfrutaba de gran estima y reconocimiento. Para su nueva colega, una joven recién llegada, las cosas eran en cambio bastante más difíciles. Aparte de sentirse todavía muy insegura, la diferencia de edad con respecto a los jóvenes era menor en su caso, y ella era, aparte de todo ello, una mujer, por lo que era tratada con menos respeto sólo por ese motivo. Al observar a su colega trabajando, supo apreciar de inmediato su competencia y seguridad, y se sintió por ello aún menos preparada. En ocasiones, notaba que le enfurecía que su colega dominara totalmente la situación y que ella no pudiera ni desarrollar ni proponer sus propias ideas.

Después de darle muchas vueltas al asunto, una tarde en que se había sentido especialmente frustrada e insatisfecha trabajando, hizo acopio de valor y le pidió a su colega que mantuvieran una reunión a puerta cerrada. Lo más sincera y directamente que pudo, le expuso entonces cómo se sentía. Su colega se lo tomó estupendamente. Le dijo que más de una vez había pensado en lo difícil que había tenido que ser para ella embarcarse en un proyecto que ya estaba en marcha y tener que trabajar con él. Para él era muy importante que los dos estuvieran en el mismo barco, y dijo estar dispuesto a hacer todos los cambios que fueran necesari-



rios para conseguirlo. Ambos empezaron entonces a repartirse las tareas de forma diferente a como lo habían hecho hasta entonces, asignándose a la joven competencias crecientes. Como ella y su colega empezaron a comportarse como un verdadero equipo, y la relación se había aclarado entre ellos, poco a poco los jóvenes empezaron también a mostrarse cada vez más respetuosos con ella.

El señor A. tomaba parte en uno de nuestros grupos. Era un participante muy constructivo, pero un tanto reservado. A su propia ira nunca se había atrevido propiamente a aproximarse, hasta que un día perdió los estribos. La razón fue, según contó después, que durante una mañana entera habían acaparado la atención otros participantes. Participantes que a diferencia de él eran capaces de articular sus necesidades sin rodeos. Eso había hecho que se fuera poniendo cada vez más furioso, hasta que finalmente le resultó del todo imposible contenerse: se quejó, exteriorizó sus necesidades abiertamente y de forma directa, y dejó que su furia campara por sus respetos contando con nuestro apoyo. Luego dijo sentirse estupendamente. Por primera vez en su vida se había atrevido a mostrar públicamente su ira y aceptar sus sentimientos.

### *Ejercicio: dígame buenos días a su ira*

A menudo sentimos que nuestra ira es una molestia y una intrusa. Imagínese usted ahora que su ira fuese una parte de sí mismo que tuviera algo muy importante que comunicarle. ¿Qué haría usted? Pruebe usted a ver qué sucede si saluda usted amablemente a su enfado o a su ira. Por ejemplo, con estas palabras: "Hola ira, ¿qué quieres decirme? ¿A qué quieres que preste mi atención?". Pregúntele también a su ira lo siguiente: "¿Qué puedo hacer por ti?". Trate de escuchar la respuesta y de identificar la manera en que su ira quiera expresarse.

Una vez de que tenga usted claro qué es lo que la ira quiere comunicarle, puede usted darle las gracias: "Te doy las gracias, ira, por haberme enseñado que hay algo que tengo que cambiar".



Es posible que al principio le resulte a usted difícil hablar con su ira, por asustarle y parecerle a usted inquietante hacer una cosa así. Para familiarizarse más con su ira, trate usted de poner en práctica el ejercicio varios días seguidos, siempre que se enfade o se enfurezca. El objetivo consiste en desarrollar una actitud más positiva hacia su ira. La ira perderá, además, su carácter destructivo si la trata usted con atención y respeto.

### *La ira como un signo de que algo no marcha bien*

Antes de notar que tenemos que cambiar una cosa, es posible que afloren primero un descontento, desánimo e irritabilidad más bien vagos. Cualidades de otras personas que hasta la fecha no nos habían molestado, empiezan de pronto a crisparnos los nervios. Y lo mismo puede ocurrir con otras actividades, que de pronto dejan también de satisfacerlos. Saltamos por cualquier menudencia, y nos damos cuenta de que estamos irritables y agresivos a la vez. Es posible que seamos acicate para todo tipo de disputas en nuestro entorno, y también puede ocurrir que sólo experimentemos esos sentimientos encontrándonos con una persona muy determinada, como nuestra pareja, o sólo si estamos desempeñando actividades muy concretas.

En ocasiones ni siquiera sabemos qué es lo que pasa realmente. Se ha cumplido con creces la hora para que hagamos un alto, nos retiremos de escena y tratemos de descubrir qué es lo que ocurre en nuestro interior.



***Ejercicio: cuando cualquier cosa nos crispa los nervios***

Tómese un momento, relájese y hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué me ha molestado? ¿Qué ha dejado de gustarme?
- ¿Ha cruzado alguien mis límites?
- ¿Alguien me ha ofendido, ignorado o excluido?
- ¿Echo de menos algo que tenía que haber hecho hace mucho tiempo?
- ¿Hay algo o alguien que sea demasiado para mí?
- ¿He abusado de mis fuerzas, me siento desbordado?
- ¿Me siento cohibido y tengo la sensación de no poder desarrollarme?
- ¿Hay un conflicto por resolver con una persona y que no pueda quitarme de la cabeza?
- ¿Qué otros motivos podría haber para que me sienta tan iritado?

Si no acaba usted de descubrir qué es lo que provoca su insatisfacción, puede usted reflexionar sobre lo que haya ocurrido en las últimas semanas, sobre los hechos y las experiencias agradables o desagradables que hayan tenido lugar, y tratar de descubrir desde cuándo se sentiría usted tan insatisfecho. También puede preguntarse qué sería bueno en la actual situación y qué es lo que realmente necesitaría usted.

Cuando hemos descubierto qué es eso que no marcha bien y nos pone furiosos, tenemos ya en nuestra mano la llave para el cambio. A veces será suficiente con haber llegado a saberlo, mientras que otras será necesario actuar, por ejemplo solucionándose un conflicto, llevándose a cabo cosas que habíamos dejado para más tarde o buscándose ayuda. Si no descubrimos un motivo claro, eso puede significar que hemos de seguir dándole vueltas al asunto y que tenemos todavía que prestar más atención a nuestros estados internos.

***Su ira responde siempre a una causa.***

La mayoría de las personas no quieren saber nada ni de su insatisfacción ni de su ira. Lo que querrían es que las cosas les



fuesen siempre bien. Por desgracia, ésta es una perspectiva muy poco realista de las cosas: ni el mundo ni las personas están siempre en perfecta armonía. Además, maduramos gracias a nuestros conflictos externos e internos. Si ve usted su ira como un signo de que hay algo que le desborda y de que está usted obligado a hacer cambios, le será útil identificar estados problemáticos y ponerles fin. Tome, pues, consciencia de que su ira responde siempre a un motivo. Éste podrá ser interno o externo, pero, en cualquier caso, su ira nunca hace aparición con el propósito de molestarlo o demostrarle que es usted imperfecto.

*Ejercicio: percibir el sentimiento desagradable*

Tómese usted media hora y retírese a un lugar seguro. Tumbese en una postura cómoda, cierre los ojos y sienta su respiración. No tiene usted que cambiar nada, sino únicamente que percibir cómo inspira y expira. Observe su cuerpo: en qué puntos se halla relajado y abierto, y en qué puntos crispado y cerrado. Tampoco aquí tiene usted que hacer ningún cambio; lo único que ahora importa es que perciba cómo son realmente las cosas. Tome asimismo consciencia de sus pensamientos, y deje igualmente que éstos sean los que son.

Dirija usted ahora su atención a un sentimiento interno desagradable –puede tratarse de insatisfacción, ira o tristeza–, el primero al que tenga usted acceso. Invite usted a continuación a ese sentimiento a que se muestre internamente. Pídale que se expanda y se haga más grande. Observe con mucho cuidado lo que sucede. Perciba igualmente si eso le produce miedo. ¿Qué es lo que surge y qué sensaciones le produce a usted que lo haga? ¿Qué figura adopta su sentimiento? ¿Qué parece querer decirle o mostrarle? Haga usted que se reduzca y vuelva otra vez a hacerse más grande. Después de haber aceptado su sentimiento durante un tiempo, despídase de nuevo de él. Tal vez quiera usted darle las gracias por que haya hecho aparición.

Pinte a continuación sus impresiones en una hoja de papel. También puede poner por escrito lo que haya experimentado.

Nota: a poco que usted experimente que el ejercicio está haciéndosele demasiado difícil, no dude en interrumpirlo.



### *La ira como protección*

Tenemos necesidad de nuestra ira para protegernos y defendernos. Muchas personas se ponen furiosas para no tener que enfrentarse a sentimientos aún más dolorosos y que se hallan ocultos tras su furia. La mayor parte de las veces sucede esto de forma inconsciente.

#### *Ejemplo*

Un cliente cuya hija había muerto a consecuencia de una prolongada enfermedad, se las arregló para enzarzarse en un brevísimo espacio de tiempo en todo tipo de disputas con casi todos los miembros de su familia. Al ser un hombre, había aprendido que tenía que ser fuerte y no mostrar sus sentimientos. De acuerdo con la educación que había recibido, la ira era el único sentimiento que podía permitirse. Empezó a discutir con todo el mundo para no tener que percibir su sufrimiento por la muerte de su hija. No lo hacía de forma deliberada, simplemente le resultaba imposible evitarlo. Como la situación no dejaba de empeorar, el hombre terminó finalmente por acudir a una terapia. Conforme fue allí encontrando una vía de acceso a su duelo, la ira empezó a remitir y él pudo reconciliarse de nuevo con sus parientes.

Cuando nos sentimos heridos, humillados o rechazados, nuestra ira nos protege. Ella nos ayuda a tapan y disimular nuestro sufrimiento interno y a encontrar un camino por el que escapar a nuestra impotencia. Por eso no es infrecuente oír: “La mejor defensa es un buen ataque”. La ira impide el contacto y, por tanto, cualquier otra posible afección y herida. Transmite a los demás la siguiente señal: “¡Largo! ¡Ni se te ocurra acercarte! ¡Te odio!”.

***La ira puede ser una forma de pedir compañía a gritos.***

En ese mismo sentido la ira puede ser también perfectamente una forma de pedir compañía a gritos, un gesto que pone de manifiesto nuestra soledad y cuyo mensaje sería en realidad el siguiente: “Te necesito. Por favor, no me dejes en la estacada”.



### *Una historia*

En un camino que conducía a un templo, en las cercanías de un pueblecito de Bengala, vivía una vez una cobra. La cobra mordía a todos los que pasaban por allí para acercarse al templo a orar. Al volverse cada vez más frecuentes sus ataques, el miedo se adueñó de los habitantes del pueblo, y muchos se negaron a seguir acudiendo al templo. El swami, el maestro del templo, vio lo que pasaba y decidió tomar cartas en el asunto. Fue donde se encontraba la serpiente y la sometió valiéndose de un mantra. Le dijo entonces a la cobra que no hacía bien en morder a las personas que pasaban por allí para dirigirse al templo a orar, y le hizo prometer que nunca más volvería a hacerlo. Poco tiempo después algunos vieron a la serpiente en el camino, pero ésta ya no hacía ningún ademán de atacarlos. Se fue así corriendo la voz de que el animal había dejado por algún motivo de ser peligroso, y la gente dejó de tener miedo. Los niños del pueblo se atrevían incluso a agarrar a la cobra por la cola y la arrastraban entre risas de acá para allá.

Un día que el swami pasó por el camino, llamó a la serpiente para comprobar si ésta había cumplido su promesa. La serpiente se acercó a él arrastrándose humildemente y en un estado lamentable, por lo que el swami exclamó: “¡Pero si estás sangrando! ¿Qué es lo que te ha pasado?”. La serpiente, a punto de echarse a llorar, le contó sollozando que, desde que el swami le había hecho prometer que no volvería a morder a nadie, los del pueblo la sometían a todo tipo de vejaciones. “Te dije que no volvieses a morder a nadie –le contestó el swami–, no que no pudieses silbar de vez en cuando”<sup>6</sup>.

---

6. Cf. C. Tavis, *Wut, das missverstandene Gefühl*.



## Madure usted gracias a su ira

### *El significado de su ira*

A estas alturas estoy segura de que usted se habrá dado cuenta ya de que su ira no es algo que haya que “extirpar” por medio de una terapia. Es más bien un sentimiento que llama nuestra atención sobre una cosa, y nosotros tendríamos tanto que aprovecharnos de esa indicación como que valernos de la energía que se oculta detrás de ella.

El próximo viaje imaginario hará posible que tenga usted un encuentro a nivel profundo con su ira o con cualquier sentimiento emparentado con ella. Para llevar a cabo este viaje, debería usted tomarse una hora más o menos y disfrutar de la tranquilidad necesaria para poder prepararlo y recuperarse.

### *Ejercicio: el significado de mi ira*

Siéntese usted en una postura cómoda y cierre los ojos. Permita que su cuerpo se relaje y adopte la posición que más le guste. Luego concentre usted su atención en su respiración. Perciba cómo respira. No tiene usted que hacer absolutamente nada. Tal vez descubra usted que su forma de respirar se modifica por sí sola. Es posible que su respiración siga siendo la misma.

Sale usted ahora de viaje en su fantasía hasta llegar a ese lugar en que vive su intuición. Póngase en camino con el objetivo de encontrarse con sus sentimientos oscuros –ira, disgusto, cólera, rencor-. Cuando le parezca a usted apropiado, puede usted elegir uno de esos sentimientos. Pero también puede usted esperar a que uno de ellos haga aparición mientras viaja.

Imagínese usted que se encuentra en un lugar tranquilo, que puede estar situado donde usted quiera, dentro o fuera de usted. Eche un vistazo a su alrededor. Hay allí una puerta que se abre, y cuando usted la cruza, llega usted a una segunda puerta, que una vez más vuelve a abrirse por sí sola. Luego se encontrará usted en lo alto de una colina.



Ahora ve usted un sendero que corre colina abajo en dirección a un bosque. Lo sigue, y conforme va usted adentrándose a cada paso más y más en la espesura, puede usted ver cómo la luz del sol hace que brillen los espacios entre los árboles y siente usted cómo el aire se va volviendo cada vez más fresco... Por último, se encuentra usted al pie de una colina. Allí descubre, rodeado de grandes árboles, un pequeño lago. Sus aguas se mecen suavemente en la orilla...

Ahora ve usted una barca. La desata y se sube a ella, sentándose cómodamente en su interior; es posible que quiera usted incluso tumbarse. Si eso le resulta más cómodo, verá usted que en la barca hay un par de cojines y una manta. La barca se deja llevar ahora lentamente por las aguas, y se mece dulcemente en su superficie como la cuna de un niño. Usted se permite disfrutar de este suave vaivén, y a la vez oye cómo el agua golpea suavemente contra el borde. Poco a poco va usted saliendo de la sombra de los árboles, hasta encontrarse bañado por la luz del sol en mitad del lago...

Sopla una leve brisa, y usted siente perfectamente en su piel la temperatura que más agradable le resulte y que hace que se relaje usted totalmente. Oye a los pájaros cantar y ve nubecillas que pasan en lo alto por el cielo. Se siente usted bien sostenido por la barca, y disfruta de la paz que irradia la naturaleza, a la vez que sigue y sigue dejándose llevar. Se siente usted protegido y unido a su entorno, a los movimientos de la barca, a la calidez del aire, a los sonidos que le rodean. Se concede usted disfrutar de todo ello, de esa perfecta armonía, de todo lo que hay allí.

Su sensación del tiempo ha cambiado, y cuando la barca arriba de nuevo a la orilla no puede usted decir cuánto tiempo ha pasado. Muy suavemente, su barca se detiene en la orilla, junto al verde manto de un prado. Se baja usted de la barca y siente de inmediato la hierba bajo sus pies. Aspira con deleite el aroma de las flores, y echa a andar lentamente. Llega usted entonces a un árbol grande que le resulta conocido. Siente que aquél es su árbol. Éste le invita a sentarse a su sombra...

En este lugar está usted perfectamente seguro. Es su secreto, y usted sabe que aquí todo es posible. En este sitio no tiene usted por qué estar solo. Puede desear que alguien esté junto a usted. Tal vez se trate de una persona que ya conozca y que quiera pres-



tarle a usted su apoyo, sin que importe en absoluto que esté todavía viva o haya fallecido ya. También puede ser un animal, o música, o simplemente el inefable sentimiento de que se halla usted unido a su sabiduría interna. Todo lo que le transmita confianza y le ayude a entender, sea ello lo que fuere, puede ahora unírsele en su lugar secreto bajo el viejo árbol.

Ha llegado el momento de saludar al sentimiento oscuro con el que quiere usted familiarizarse. Pídale usted que se muestre, y perciba usted con tranquilidad lo que aflore. ¿Puede usted formar una figura? Examine usted su ira, su dolor, su odio o su enfado. Mire directamente a los ojos a su sentimiento en su lugar secreto y seguro. ¿Cuál es su aspecto? ¿Qué fuerza emana de él?

Haga acopio de valor y hable con su sentimiento directamente. Hágale las preguntas a que venga usted dándole vueltas desde siempre: ¿qué quieres de mí? ¿Tienes un mensaje que comunicarme? ¿Cómo debo tratarte? Cada respuesta puede conducir a una nueva pregunta. Tómese usted todo el tiempo que necesite, hasta haber dicho todo lo que tenía usted que decir. Y escuche con oídos bien abiertos y atentos cuáles son las respuestas. Tómese por lo menos tres minutos para hacerlo.

Cuando la conversación entre ustedes se acerque a su fin, observe que ese oscuro sentimiento tiene un regalo que entregarle. ¿De qué se trata? ¿Cuál es su aspecto? ¿Qué fin puede usted darle? Observe usted con todo detalle lo que se le entrega y acéptelo. Es posible que ese sentimiento oscuro le resulte ahora mucho más familiar. Imagínese usted que baila con él en el prado. Se mueven los dos de una manera que usted no había experimentado jamás hasta ahora. Déjese sorprender por el modo en que el baile vaya desarrollándose, y entréguese por entero a él hasta que toque espontáneamente a su fin... (tres minutos).

Ha llegado por fin el momento de despedirse. Déle usted las gracias a su sentimiento oscuro, y déselas también a sus acompañantes y a quienes le hayan ayudado... (tres minutos).

Siéntese de nuevo bajo el árbol. Sea consciente de que podrá usted regresar a este lugar siempre que quiera. Aquí podrá usted encontrar en todo momento respuestas a sus preguntas.

Ya es hora de despedirse también del árbol, del prado y de todo ese entorno natural que le ha acogido a usted de forma tan amistosa...



Vuelva ahora a sentir su cuerpo, sienta la silla o el soporte que lo sostenga. Tómese su tiempo. Empiece poco a poco a desahogarse y a estirar sus músculos. Mientras va usted retornando lentamente a su consciencia cotidiana, puede usted tomar la decisión de conservar en su memoria todo lo que haya sido importante para usted. Inspire profundamente una vez más. Abra los ojos si quiere. Ahora está usted de nuevo aquí, descansado y despierto<sup>7</sup>.

Tras su viaje puede usted pintar o poner por escrito lo que le haya parecido importante. No se apresure por volver a retomar sus labores cotidianas.

### *Perdónese*

Incluso aunque cada día que pasa sea usted más capaz de asumir su ira como una fuerza positiva y esté usted convencido de que en ella hay siempre escondido un significado, puede haber ocasiones

#### ***Aprendemos de nuestros errores.***

en las que se sienta usted mal por haber vuelto a reaccionar con excesiva vehemencia a una situación dada. Si ha vuelto usted a perder los estribos, enfurecerse, vociferar y pegar gritos –no obstante saber que en realidad no tiene ningún sentido hacerlo y que a veces es más lo que se pierde que lo que se gana haciéndolo–, tiene usted pese a todo que perdonarse. Aproveche la experiencia para aprender de ella.

En lugar de condenarse y morir de vergüenza, debería usted ser paciente consigo mismo y decirse: “En esta ocasión no he sabido hacerlo mejor”. Eso le ayudará a relacionarse en el futuro de un modo constructivo con su ira mucho más que cualquier reproche. Sea consciente de que tiene usted derecho a su ira y de que está usted todavía aprendiendo a desarrollar una apropiada relación con ella. A veces no puede aprenderse de otra manera que cometándose errores.

---

7. Cf. Klaus Vopel, *Praxis der positiven Psychologie*, p. 113.



Otro tanto hay que decir, como es lógico, del caso inverso: cuando no haya sido usted capaz de expresar su disgusto, y en su lugar, se lo haya tragado entero y sin rechistar, tiene usted también que ser capaz de perdonarse.

### *Aclárese*

Intente usted identificar cada vez más claramente en qué situaciones se pone usted furioso y de qué modo opera su ira. Tal vez descubra usted que, siempre que sufre un acceso de ira, este hecho ha sido en todos los casos precedido por la intervención de ciertos mecanismos. Tomar consciencia de ellos podría ser el primer paso para introducir algún cambio en su comportamiento. Pregúntese también qué es lo que realmente quiere usted conseguir con sus accesos de ira y qué suscitan ellos en sus semejantes. ¿Qué ocurriría si fuese usted más claro y directo? ¿Qué motivos ocultos podrían esconderse detrás de su ira?

*¿Qué oculta mi ira?*

Plantéese usted todas estas preguntas en un momento en que esté tranquilo. En mitad de una discusión, como es natural, no estará usted en disposición de hacerlo. Anote lo que observe, lo que experimente y sus resultados en el diario de su ira.

### *Analice las causas de su ira*

También debería usted tomarse un tiempo para analizar las causas más profundas de su ira. Como se ha dicho ya, la conducta que observamos cuando estamos airados ha sido moldeada por las experiencias de la infancia. En

*Conviértase en su propio experto en ira.*



un ejercicio anterior, en efecto, tuvo usted ya que preguntarse por el modo en que sus padres se relacionaban con su propia ira. ¿Qué conductas ha copiado usted de sus padres, cuáles han demostrado ser útiles y de cuáles le encantaría a usted despedirse? ¿Qué puede hacer usted para liberarse de patrones conductuales improductivos? Incluso aunque no pueda usted deshacerse de ellos de inmediato, es bueno que tome consciencia de ellos. Pregúntese también si habría interiorizado usted ciertas convicciones, como por ejemplo: “Las mujeres coléricas son inaguantables”; o “La ira es una emoción primitiva”. Desvincúlese conscientemente de las que no sean buenas para usted. ¿Qué patrones de ira conoce su pareja y dónde colisionan ellos con los suyos propios? Conviértase usted en su propio experto o experta en ira. Tal vez llegue un día en que se divierta usted de verdad sabiendo cada vez más cosas de ella. Y en cualquier caso siempre le hará bien responsabilizarse activamente de sus actos y dejar de sentirse por completo a merced de sus sentimientos.

### *Desarrolle un sentimiento sano de autoestima*

Hemos hablado ya de lo profundamente que influye una autoestima fuerte o débil en el recrudecimiento de la ira. Es indiscutible que una fuerte autoestima hace que poseamos un mayor equilibrio: debido a ello no nos sentimos agredidos con tanta facilidad, sabemos que podemos defendernos y tenemos, por tanto, menos a menudo motivos para ponernos furiosos. El siguiente ejercicio le será a usted útil para desarrollar un sano sentimiento de autoestima.



***Ejercicio: la visualización del baúl del tesoro***

Retírese durante una media hora a un lugar agradable y seguro. Siéntese o tumbese en una postura cómoda y cierre los ojos. Libérese de los pensamientos cotidianos y ábrase a la calma interior. Cuando aflore un pensamiento, límitese a percibirlo y espere a que se desvanezca como si fuese una nube que pasa por el cielo.

Dirija usted ahora su atención a su cuerpo. Si hay puntos en su musculatura que presenten tensiones, puede usted liberarlos inspirando profundamente y haciendo que la tensión desaparezca al expirar el aire. Su cuerpo irá poco a poco calentándose y usted sentirá que pesa cada vez más. Ahora está usted preparado para el viaje que le conducirá hasta el baúl del tesoro que se alberga en su interior.

Imagínese que pasea usted por un prado verde y exuberante. La temperatura es suave y usted siente la calidez del sol en su piel. Oye el rumor de la hierba acariciada por el viento cálido. Un pájaro se eleva en el aire y canta en lo alto sobre su cabeza.

Sigue usted un sendero que conduce a un espeso bosquecillo. Allí el aire es fresco y está oscuro, y usted siente el suelo mullido bajo sus pies. Los rayos del sol penetran aquí y allá a través de la espesura, y el musgo brilla sobre el verde manto. Al caminar, siente usted en todo momento la calidez del sol en su piel.

Atraviesa usted un arroyuelo de aguas claras y murmuradoras, y de pronto descubre la presencia ante usted de una gruta. Un rayo de sol incide sobre un arcón dorado que yace allí, semiescondido entre el musgo.

Se sienta usted sobre el musgo suave y seco a examinar el baúl. Cuando siente que ha llegado el momento de hacerlo, abre usted su tapa. ¿Qué es lo que ve? En el baúl hay algo muy especial para usted: un símbolo, que le recuerda su propia valía como persona. Tal vez se trate de un objeto, tal vez de varias cosas diferentes. Podría tratarse de un trozo de pergamino en el que figure algo escrito, de un anillo, de una flor especialmente bonita o del modelo de una casita. Se trata de algo que le recuerda simbólicamente una cosa que le llena a usted de orgullo, algo que le transmite un sentimiento de agrado en relación consigo mismo. Haga usted que sea su inconsciente el que le revele cuál es en concreto ese símbolo que representa de manera especial para usted su valía interna.

Cuando se sienta preparado, puede usted despedirse de la gruta y volver lentamente a su consciencia diaria. Desperécese y estire sus miembros, y abra usted los ojos<sup>8</sup>.

8. Cf. Matthew McKay, Patrick Fanning, Carole Honeychurch, Catherine Sukker, *Selbstwert – die beste Investition Ihres Lebens*, p. 22.



Lleve usted a cabo el ejercicio todos los días durante una semana, con el fin de descubrir, si fuera posible, otros objetos simbólicos. Considérelos como realidades que le recuerdan a usted sus valores y cualidades más íntimos. Puede usted recurrir a este ejercicio siempre que su autoestima necesite un poco de estímulo.

### *Enorgullézcase de su ira*

A veces tendemos a pasar por alto nuestros progresos y cambios, olvidarlos rápidamente, correr en pos de nuestra próxima tarea y concentrarnos en el siguiente problema. Mientras que los

***Apreciarse a sí mismo  
es saludable.***

cumplidos resbalan por encima de nuestra piel, las críticas suelen clavarse profundamente en ella.

Por lo común concedemos más crédito a quien nos critica que a quien nos hace un cumplido. ¿A qué obedece esto? A menudo no tenemos una buena opinión de nosotros mismos, ya que hemos interiorizado las voces críticas de nuestros padres y de la sociedad. Cuanto más conscientes seamos de este mecanismo, antes seremos capaces de ponerle límites con la ayuda de nuestra ira y de hacer oídos sordos a los mensajes negativos.

Para alentar este proceso, voy a invitarle ahora a usted a apreciar sus éxitos. De este modo podrá usted desarrollar una actitud positiva y de apoyo en relación consigo mismo.

*Usted puede estar orgulloso de sí mismo*

- si es usted cada vez más competente al discutir,
- si siente, expresa, baila, pinta y escribe usted su ira,
- si es usted capaz de defender sus síes con la misma energía que sus noes,



- si defiende usted su postura con fuerza y valentía sin a la vez herir a la otra persona,
- si trata usted a la otra persona con respeto pese a estar usted furioso,
- si percibe y se toma usted en serio los mensajes que le comunican sus sentimientos,
- si se convierte usted cada vez más en su propio experto o experta en ira,
- si se familiariza usted cada vez más con su interior,
- si se perdona usted sus errores,
- si se atreve usted a confesarse que le da miedo cambiar,
- si es usted capaz de aceptar también sus aspectos más vulnerables,
- si sus relaciones se vuelven cada vez más vivas y sinceras y es usted capaz de relacionarse con alegría con su pareja.

*Ejercicio: estoy orgulloso de mí mismo*

Examine usted la lista precedente y complétela. Hágase las siguientes preguntas:

- ¿De qué estoy orgulloso?
- ¿Qué cosas han cambiado ya?
- ¿Qué cosas me he atrevido a hacer y probar?
- De los puntos mencionados, ¿cuáles estarían en lo cierto en mi caso?
- ¿Qué puntos me gustaría convertir en una realidad en primer lugar?

No contemple usted la lista como algo que tuviera usted que haber conseguido ya, sino también como un estímulo para abordar con alegría nuevos objetivos. Su ira le será de apoyo en ese proceso.



## Derechos personales fundamentales

Para fortalecer su orgullo voy a poner fin a este capítulo presentándole algunos de los derechos personales fundamentales consensuados por feministas estadounidenses. Algunos es posible que le parezcan a usted evidentes en sí mismos; otros, en cambio, serán para usted motivo de sorpresa. Lea la lista y abandónese a sus propias impresiones.

- Tengo derecho a ser tratada con respeto.
- Tengo derecho a tener mis propios sentimientos y opiniones y a expresarlos.
- Tengo derecho a juzgar por mí misma mi conducta, sentimientos e ideas, y no tengo ni que justificarme ni que disculparme por hacerlo.
- Tengo derecho a tomarme mis propios deseos y necesidades tan en serio como las demás personas.
- Tengo derecho a cometer errores y a pechugar con sus consecuencias.
- Tengo derecho a rechazar peticiones de otras personas sin tener que sentirme culpable por ello.
- Tengo derecho a cambiar de opinión.
- Tengo derecho a ser ilógica.
- Tengo derecho a decidir por mí misma si quiero cambiar lo que otras personas critican de mí.
- Tengo derecho a juzgar por mí misma si comparto la responsabilidad de solucionar los problemas de otras personas.
- Tengo derecho a no responder a preguntas.
- Tengo derecho a decir: “No entiendo”, o “Necesito tiempo para pensarlo”.



- Tengo derecho a decir: “No lo sé”, cuando otras personas digan: “¿Qué pasaría si todo el mundo pensase como tú?”.
- Tengo derecho a decir “no” sin tener que justificar ese “no”.
- Tengo derecho a alejarme de todo lo que me humille y haga daño<sup>9</sup>.

*Ejercicio: los derechos fundamentales en mi vida*

Tómese el tiempo que necesite para contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente usted después de haber leído los derechos fundamentales?
- ¿En qué notarías usted que la persona que tiene delante está convencida de poseer todos estos derechos?
- ¿Qué derechos puede usted hacer suyos y convertirlos en sus propios derechos fundamentales? ¿Con cuáles tiene usted problemas? ¿Por qué?
- Complete la lista con otros derechos que sean importantes para usted.
- Haga una copia de los derechos fundamentales y colóquela en un lugar de su domicilio en el que pueda usted verla todos los días. Vaya a todas partes armado con los derechos fundamentales. Pelee usted la “buena batalla”, es decir, tome partido por usted, por sus necesidades y por sus derechos.

---

9. Fuente desconocida. Me apoyo aquí en Bloom, Coburg, Pearlmann, *Die Selbstsichere Frau*, p. 21.



*Ejercicio entre dos: la relación con los derechos fundamentales*

Elija uno de los derechos fundamentales, el que más tenga que decirle a usted. Defiéndalo a continuación en presencia de la otra persona. Pronúncielo en voz alta en varias ocasiones y convéncase de que se trata de un derecho personal suyo, por ejemplo: “Tengo derecho a alejarme de todo lo que me humille y haga daño”.

Perciba cómo se siente usted al hacerlo, así como si afloran en su interior voces negativas, tales como: “¿Qué dices? Piensas que eres muy especial, ¿no es así? ¡Pero quién te has creído que eres!”. ¿Ha oído usted alguna vez esas voces en su infancia? ¿Qué le gustaría a usted decirles? Comparta con la otra persona sus experiencias e intercambien a continuación las dos sus papeles.



## LA RELACIÓN RACIONAL CON LA IRA

*Irritarse está al alcance de cualquiera, y es cosa fácil.  
Pero irritarse con quien es debido,  
en la cuantía y en el momento oportuno,  
y por la razón y de la manera debidas,  
ya no está al alcance de todos  
ni es fácil.*

Aristóteles

Son muchas las formas en que es posible relacionarse de un modo racional y constructivo con la ira. A lo largo de este libro usted ha conocido ya algunas de ellas, y en este capítulo expon-dremos todavía algunas más. Aparte de los métodos terapéu-ticos, los cuales le ayudarán a usted a largo plazo a modificar su actitud hacia la ira y sanar sus viejas heridas, revisten también importancia las vías que le permitirán a usted relacionarse con un acceso agudo de ira aguda en el mismo momento en que éste haga aparición.



## Perder el miedo a la ira

Hemos trabado conocimiento ya con los múltiples y muy diversos miedos que están relacionados con la ira. Es importante tomárselos en serio. No se someta usted a la presión de tener a todo trance que liberarse de su ira. Mucho mejor es que desarrolle usted un olfato para esta dimensión y aprenda a conocerla. Con este fin me gustaría proponerle un pequeño ejercicio.

### *Ejercicio: así es mi ira*

Represéntese usted por un momento gráficamente su ira. ¿Cuál sería su aspecto? ¿En qué lugar de su cuerpo estaría localizada? ¿Qué forma o qué figura tendría, qué consistencia y qué color? ¿Qué ruidos y qué movimientos o gestos haría? ¿Hay alguna frase que constituyese una definición típica de ella?

Imagínese todas esas cosas lo más exactamente que pueda y póngalas por escrito en una hoja. Ahora dispone usted de una imagen de su ira.



## “¡Estoy furioso ahora!” ¿Qué puede usted hacer?

Sea usted consciente de que no pasa absolutamente nada por que exprese usted su ira. Dése a sí mismo permiso para hacerlo. Todo su organismo se sentirá después mejor y más libre. Si se siente usted bloqueado por cualesquiera mensajes procedentes del pasado, tales como: “Las buenas personas no se enfadan”, o “Eres como tu padre” (o “como tu madre”, *Sea libre para enfadarse.* es decir, como aquel de sus progenitores que fuese violento), dígame en voz alta a sí mismo: “También las personas amables tienen permiso para ponerse furiosas. La ira es una emoción como cualquier otra. Enfadarse es una cosa completamente normal y sana”. Utilice las frases que mejor se adecuen a su caso. Si le resultase a usted difícil encontrar argumentos que oponer los viejos mensajes, imagínese que un buen amigo o un terapeuta le animan a ponerse furioso.

Todos los ejercicios que voy a proponerle en lo sucesivo podrá usted interrumpirlos siempre que lo considere necesario. Es posible que al principio no se atreva usted a darle puñetazos a un cojín. Trate de descubrir entonces qué es lo que sí le resulta posible hacer. En el caso de una mujer que pertenecía a nuestro grupo, y a la que le asustaba mucho su propia agresividad, el primer paso consistió en arrojar con fuerza botellas vacías en el contenedor para residuos de vidrio.

### *La creación de un lugar seguro*

Cuando esté usted verdaderamente furioso, es importante que vaya usted a un lugar en el que pueda expresar su ira. Un “lugar seguro” es un sitio en el que usted no puede hacer daño a



nadie, ni a sí mismo ni a otras personas. Puede tratarse de una habitación dentro de su domicilio, de su automóvil, de una playa solitaria o de un espacio reservado con este fin en la terapia o en un grupo de autoayuda. También es importante que se sienta usted allí protegido y aceptado, porque la cuestión es aquí que dé usted salida a su ira. Tiene que ser posible que eleve usted la voz y exprese su ira físicamente.

### *Ejemplo*

Mis primeras experiencias con la ira las tuve en mi coche. Fue fantástico descubrir que en él puede uno gritar y decir todas las palabrotas que quiera sin molestar ni hacerle daño a nadie. Acompañada de música a todo volumen, pude allí asimilar una buena parte de mi enfado. Como es natural, en el coche sólo puede darse salida a la ira dentro de unos límites, ya que de lo contrario podría uno perjudicarse a sí mismo o a otras personas.

Si su ira es muy grande, ni que decirse tiene que debería usted dejar de conducir de inmediato y detener su automóvil hasta que se sienta otra vez más calmado.

El que se exprese la ira en el coche no significa en absoluto que tenga uno que conducir de forma agresiva, insultar a otros conductores, pegarse como una lapa al automóvil que circule delante de nosotros o deslumbrar a los demás coches con las luces. Este tipo de comportamientos constituyen una absoluta irresponsabilidad, y con ellos todo lo que estaría usted haciendo sería perjudicarse a sí mismo y a otras personas. Pero lo que sí puede usted hacer es servirse de su automóvil como un espacio en el que estar solo y en el que ninguna otra persona podrá oírle ni identificarle con claridad.



### *Hable usted de su ira*

Está usted furioso y se siente herido: tal vez porque su jefe ha vuelto a criticarle sin motivo. No sabe usted qué hacer con su enfado.

En un momento así puede resultarle útil reunirse con una persona de confianza (una amiga, por ejemplo) que no tenga nada que ver con el conflicto y a la que pueda usted abrirle su corazón. Cuénteles todo lo que le haya molestado. Acuerde de antemano con su amiga que su papel no es ni tranquilizarlo ni calmarlo, ni tampoco racionalizar el conflicto ni prestarle a usted su consejo, sino simplemente escucharlo y hacerles un sitio a sus sentimientos. Al reunirse ustedes, puede resultar propicio que den ambos un paseo, porque el movimiento externo suele contribuir a que el interior se mueva también mejor. Después de haber dicho usted todo lo que tenía que decir, lo normal sería que se sintiese usted aliviado. En un momento posterior podrá usted reunirse con la persona que le haya hecho encolerizarse y aclarar el conflicto.

### *Ejercicio: caminar*

Cuando esté furioso, puede a usted serle de gran ayuda algo tan sencillo como caminar, ya sea dando un paseo por la calle o yendo de acá para allá por su domicilio.

### *Dé curso a su ira en su imaginación*

Cuando no le sea a usted posible alzar la voz y disponga solamente de poco tiempo y espacio, puede usted vivir también su ira en su imaginación. Imagínese diciéndole usted a la otra persona todos los motivos de su enfado. Insúltela, péguela una paliza, hágale daño en su pensamiento. Viva en su imaginación sin cortapisa todo lo que albergue en su interior, incluso fantasías de venganza y asesinato. No se ponga ningún límite, todo está permitido. En su mundo interno rigen, en efecto, leyes diferentes a las del mundo externo, y nadie sale en él herido ni perjudicado. Posteriormente, se sentirá usted aliviado y ya no correrá usted el peligro de comportarse de forma violenta con la persona que lo haya enfurecido. Si lo necesita, puede usted repetir el ejercicio varias veces.



Muchas personas creen estar haciendo algo malo e inmoral por vivir en su imaginación sus fantasías de ira y violencia. Por mi parte, he comprobado que éste es un método bueno y sano para relacionarse con sentimientos profundos y que no tiene ningún tipo de consecuencias negativas.

### *Ponga su ira por escrito*

Busque un lugar en el que nadie vaya a molestarlo durante un tiempo. Escriba una carta en la que exprese usted todas esas cosas de las que nunca ha tenido la oportunidad de liberarse. Envíele la carta a la persona o cosa que le enfurezca, incluso aunque se trate de usted mismo: “Querida mamá”, “Querido político”, “Querido yo”, etc. También puede enviarle la carta a una persona por la que se sienta usted comprendido: “Querida terapeuta”. “Querido hermano”, “Querida amiga”, etc. E incluso puede usted escribir la carta sin remitírsela a ninguna persona ni cosa determinadas, como cuando, por ejemplo, no tiene usted ni idea de por qué se siente realmente tan furioso.

Ponga por escrito todas las cosas que le hayan molestado y hayan hecho que se ponga usted furioso. Puede ser usted todo lo injusto que quiera e insultar sin parar a su interlocutor hasta que se sienta usted mejor.

Siéntese por un tiempo determinado (unos 20 minutos) y escriba de forma ininterrumpida durante todo ese período, sin detenerse, aunque llegue un momento en que no haga usted otra cosa que repetirse. No se retenga, ponga sobre el papel todo lo que le moleste. Usted será el único lector de esta carta, porque lo cierto es que, al final, no se la va a enviar usted a nadie. Al terminar, puede usted incluso quemarla, cosa que a veces resulta asimismo muy efectiva.

Después del ejercicio, debería tomarse un tiempo antes de volver otra vez a sus labores cotidianas.



### *Pinte su ira*

Coja una hoja grande de papel y unos cuantos lápices de colores. Es importante que apoye usted la hoja contra un soporte firme. A continuación, empiece usted a pintar su ira. Exprese sobre el papel todo lo que albergue en su interior. No tiene por qué quedar bonito ni que tener muchos colores. Al pintar, hágalo con todo el cuerpo y arrójese con rabia sobre el papel. Para expresar aun mejor su ira, cuando haya terminado puede usted hacer trizas la hoja.

### *Ejemplo*

Todavía recuerdo bien a una mujer perteneciente a uno de nuestros grupos, coloreando enteramente de negro una hoja grande de papel con gran satisfacción y a grandes voces. Tan ensimismada estaba haciéndolo, que si no la hubiésemos detenido, habría acabado pintando también la alfombra. Cuando terminó, se sentía completamente liberada.

### *Baile usted su ira*

Asegúrese de que nadie vaya a molestarlo durante un tiempo y organice su habitación de forma que pueda usted bailar en ella. Si le resulta más cómodo, puede también apagar las luces o bajar la persiana. Luego ponga usted música, a ser posible rítmica, y baile su ira. Déjese llevar completamente por su cuerpo y sus emociones. Si le apetece a usted cantar o emitir cualquier otro sonido, hágalo sin miedo. No pare usted de bailar hasta encontrarse mejor.

Para ello podía ser adecuada música como la siguiente: Amma "Drums of Fire", Maori Beat, "Gladiator", la música del film de Hans Zimmer, "Morealah", Kailash&Friends, o "TNT" de AC/DC.



### *Expresa su ira físicamente*

Está usted enfadado con su pareja (o con cualquier otra persona) y siente que alberga una ira desmedida en usted. Es posible que esa ira haya ido acumulándose durante mucho tiempo. Le gustaría a usted hacer daño a su pareja y herirla. Mientras se encuentre en este estado, no debería usted presentarse ante ella. Retírese a un lugar seguro, en el que nadie vaya a molestarlo durante un tiempo y en el que pueda usted expresar su ira sin cortapisas.

Ponga delante de usted un cojín en representación de su pareja. Cierre a continuación los ojos y empiece en primer lugar por sentir su ira. Perciba cuáles son las sensaciones que ella provoca en usted. Si le resulta a usted difícil entrar en contacto con su ira, evoque en su imaginación el recuerdo de la situación que le ha puesto furioso, o, si eso se le hiciese difícil, el de cualquier otra situación en la que haya estado usted furioso en el pasado. Acepte la emoción, incluso aunque al principio le resulte desagradable hacerlo. Haga que su ira vaya descendiendo por sus brazos hasta llegar a sus manos. Représéntese usted una y otra vez la escena, para que la ira siga creciendo. Cuando haya entrado usted plenamente en contacto con la emoción, póngase en acción. Suba los brazos, échese hacia atrás, inspire profundamente y empiece a golpear el cojín. Golpéelo todo lo fuerte que pueda, soltando el aire con fuerza a cada golpe. Exagere sus movimientos, incluso aunque se sienta usted un tanto ridículo. Cada vez que dé un golpe, grite con fuerza, diciendo qué es lo que le irrita: “Estoy enfadadísimo contigo, eres asqueroso, siempre estás haciéndome esperar, te odio...”.

Si está usted furioso sin saber por qué, límitese a repetir: “¡Estoy enfadadísimo! ¡Estoy enfadadísimo!”. Cubra sin parar de insultos al cojín, deje salir toda su rabia y exprese su ira con todo su cuerpo. Puede que de pronto empiece usted a gritar como un poseso y que no pueda parar de darle puñetazos al cojín. No pasa absolutamente nada.

Tarde o temprano, la ira se desvanecerá por sí misma. Cuando llegue ese momento, levante usted la mano una vez más y golpee por última vez al cojín. A veces, durante el ejercicio toma cuerpo una frase que se repite sin cesar; grítela usted en voz alta una vez más para terminar. También puede ocurrir que la ira se transfor-



me repentinamente en tristeza; no se preocupe usted por eso, es algo normal. Y también es posible que reconozca usted que su pareja no ha sido la primera persona en herirle y que su ira tiene raíces más profundas.

Tras haber puesto fin al ejercicio, debería usted tomarse cierto tiempo antes de volver a sus ocupaciones cotidianas. Es posible que se encuentre usted agotado y se sienta vulnerable, pero también que se sienta lleno de fuerza y cargado de energía. Haga entonces lo que más le apetezca: ponga por escrito sus experiencias para así poder asimilarlas mejor, o váyase a dar un paseo. Tómese su tiempo, y no vuelva a presentarse ante su pareja hasta que se haya usted calmado y se sienta capaz de gestionar adecuadamente el conflicto.

Si no puede usted elevar la voz por los motivos que sean, puede usted ahogar sus gritos en el cojín o poner música de fondo que disimule el alboroto. Elija, eso sí, una música que favorezca la expresión de su ira.

La cuestión de si es o no conveniente que se expresen las emociones, incluida la ira, es objeto de constante discusión entre psicólogos y terapeutas. Parece como si las enfrentadas aquí fueran dos posturas extremas. La primera argumenta que toda expresión de emociones es liberadora y motivo de alivio, por suponer ella una oportunidad para que “todo salga fuera”. La segunda considera contraproducente esa expresión, viendo en ella el peligro de que pueda constituirse en un primer paso para ulteriores agresiones, y aboga a consecuencia de ello por una relación controlada con las emociones. Basándome en gran número de informes y en mi propia experiencia con clientes particulares y con grupos, mi impresión es que a las personas les resulta útil expresar y dar rienda suelta a sus emociones cuando lo hacen de forma consciente y en un entorno protegido.

***Dejar que todo salga puede ser de ayuda.***



### *Ejercicio de protesta*

Para realizar este ejercicio busque nuevamente un sitio en el que nadie vaya a molestarlo por un tiempo. Échese en la cama sobre su espalda. Golpee alternativamente, primero con un brazo y luego con el otro, el colchón y a la vez patéelo también con las piernas, primero con una y luego con otra. Al hacerlo, diga: “No” o cualquier otra cosa que le pase por la cabeza.

### *Retorcer un trapo*

Coja usted un trapo con ambas manos y retuézalo todo lo fuerte que pueda, como si quisiera usted estrangularlo. Emita usted ruidos o frases al hacerlo, como por ejemplo: “¡Estoy enfadadísimo!”. Este ejercicio rinde particulares beneficios cuando la ira está asentada en la espalda y en la zona de la nuca.

### *Pasear por un entorno natural*

Si tiene usted la posibilidad de hacerlo, vaya usted a pasear su ira por el bosque. Haga hoyos en la tierra con un palo, tire piedras contra el suelo, dé puntapiés a ramas muertas: compórtese, en suma, como un salvaje. La naturaleza le ayudará a entrar en contacto con su ira arcaica. Al llevar a cabo este ejercicio, es mejor estar acompañado por otra persona, ya que de lo contrario podría no sentirse usted del todo seguro.



## Manifestar adecuadamente la crítica y la cólera

Antes de manifestar usted su ira, es importante que practique un test de realidad<sup>10</sup>, lo cual significa que tiene usted que hacerse las siguientes preguntas: ¿por qué estoy furioso? ¿Qué es lo que me ha molestado? ¿Responde la intensidad de mi ira a lo que ha dicho o hecho la otra persona?

Después de haber hecho usted este examen, debería preguntarse si se siente usted lo suficientemente seguro como para poder expresar su ira en la forma adecuada, es decir, sin hacerse daño a sí mismo ni herir a la otra persona. Si ha podido responder usted positivamente a ambas preguntas, pregúntele a la otra persona si tiene tiempo para usted, así como si está abierta a recibir sus críticas. A menos de que sea así, no dé usted todavía rienda suelta a sus observaciones.

*¿Está el otro abierto a la crítica?*

Si nota usted que no es aún lo suficientemente dueño de sí mismo, opte por una retirada prudente y lleve a cabo algunos de los ejercicios del capítulo anterior. Después, podrá abordar de nuevo a su interlocutor.

*Ésta es la manera correcta de hacerlo*

- Trate usted siempre a la otra persona con respeto. Déjela hablar hasta que haya terminado y no la interrumpa mientras esté haciéndolo. Defienda usted su postura sin menospreciar ni ignorar a la otra persona.
- Puede usted manifestar de forma enérgica sus sentimientos en primera persona, diciendo: “Estoy enfadado”. Esta frase puede repetirla usted varias veces con toda la intensidad de su sentimiento. Con ello no estará usted hacién-

---

10. Muchos de los estímulos que encontrará aquí se los debo a John Lee y su libro *Richtig wütend*.



dole daño a la otra persona, porque usted habla aquí solamente de sí mismo, sin culpabilizar a nadie en absoluto.

- Puede usted dirigir esa frase a la otra persona expresándole a la vez una petición lo más concreta posible: “Estoy enfadado y me gustaría que de aquí en adelante tú...”.
- Exprese usted sus críticas todo lo concreta y objetivamente que le sea posible. Expóngale a la otra persona cuáles son las consecuencias que tiene para usted su conducta y qué sentimientos ha suscitado ese comportamiento en usted. “Cuando tú me..., entonces yo me siento como...”.
- Preste usted oídos a lo que su interlocutor tenga que decirle y esfuércese por ponerse en su lugar.
- Evite usted ampliar el conflicto, es decir, no traiga a colación otros hechos del pasado.
- Evite usted atribuir culpas, lo único que eso haría sería agudizar el problema.
- Recuerde usted que el verdadero objetivo de la conversación es solucionar el conflicto; nunca debe suceder que una de las dos partes se sienta victoriosa y la otra derrotada.
- Ninguno de ustedes debería abandonar la conversación hasta que ambos hayan decidido conjuntamente ponerle fin.

*En ningún caso debería usted*

- dar rienda suelta a su ira o sus críticas sin que la otra persona se haya manifestado dispuesta a escucharlo;
- insultar, ofender y gritar a la otra persona, burlarse de ella, humillarla, amenazarla, hacerle reproches ni, por supuesto, agredirla por vía de hecho;
- definir culpabilidades e inocencias;
- marcharse dejando plantada a la otra persona.



### *No hay dos discusiones iguales*

No se preocupe usted si durante una fase caliente de la discusión se desvía usted momentáneamente de las reglas. Eso es algo completamente normal. No obstante, debería usted hacer un esfuerzo por atenerse otra vez a ellas siempre que eso suceda. También en este caso rige la regla de que hay un momento en que resulta necesario practicar y cometer errores.

Muchos conflictos no resulta posible aclararlos con una sola conversación. Insista, y hágase usted a la idea de que tendrá que volver sobre el mismo tema más a menudo, aunque sin ensañarse.

No siempre será posible aclarar un conflicto de la noche a la mañana. A veces los afectados necesitan tiempo para volver sobre él. Es importante tomar distancia para reflexionar y aclarar ideas. Tómese usted su tiempo, y déle usted también tiempo a la otra persona, incluso aunque a veces sea difícil soportar que el conflicto permanezca irresuelto.

***A veces la solución se hace esperar.***

### *El ejemplo del principio*

¿Lo recuerda usted? Pablo le había prometido a su madre que iría a hacer las compras. Ésta había llegado a casa de trabajar muy contenta, pensando las cosas estarían ya sobre la mesa y que todo lo que tendría que hacer sería ponerse a hacer la comida. Su decepción fue mayúscula, al comprobar que Pablo se había olvidado de ir al supermercado. La madre había tenido un día muy estresante y se encontraba completamente agotada.



**Y a partir de este momento reescribimos la historia:** la señora H. sabe perfectamente que va a haber pelea si se presenta en la habitación de su hijo encontrándose ella en este estado.

### Variante 1

... Por eso empieza por hacerse un té y picar alguna cosilla de comer. Luego se sienta y, transcurrida una media hora, tras haberse relajado un poco y tomado una cierta distancia con respecto al estresante día que tiene a sus espaldas, se dirige a la habitación de su hijo.

### Variante 2

... Por eso la señora H. empieza por retirarse a su habitación. A continuación, empuña el *bataka* y le propina unos cuantos golpes a un cojín. Mientras lo hace, refunfuña y emite sonidos inarticulados. Un colega ha hecho que se pusiera de muy mal humor. Ahora lo cubre de insultos y expresa su ira verbal y físicamente. Su enfado con Pablo por no haber ido éste a hacer las compras encuentra también expresión en sus golpes.

Tras haberse desahogado de diez a veinte minutos, la señora H. vuelve a la cocina y, tras prepararse un té, se dirige a la habitación de Pablo.

Saluda entonces alegremente a su hijo y le dice: “Pablo, me habías dicho que ibas a hacer las compras. Así que hazme el favor de bajar ahora, para que pueda ponerme a hacer la comida lo antes posible”. Pablo se acuerda y dice: “Es verdad, se me había olvidado completamente, voy ahora mismo”. A continuación, sale de casa, vuelve al cabo de unos minutos y, mientras la señora H. hace la comida, los dos se ponen a charlar. Dentro de esa



atmósfera relajada, la señora H. le cuenta a su hijo que se ha enfadado mucho al llegar a casa y ver que éste no había ido a hacer las compras. Luego le pregunta la razón de que se haya olvidado de su promesa. Él le cuenta que ha tenido uno de esos días en que uno se olvida de todo lo que no sean sus preocupaciones. La señora H. le dice que lo entiende, pero añade en tono amable que pese a todo él tiene que cumplir con sus obligaciones. También le cuenta lo que le ha pasado a ella en la oficina. Su hijo comprende por qué es importante que todo el mundo desempeñe sus tareas dentro de la familia. Ayuda a su madre a poner la mesa y la tarde sigue un curso normal.

En el ejemplo modificado la señora H. no da rienda suelta a sus iras; en primer lugar, porque sabe que la situación no haría más que empeorar si se enfrenta a su hijo estando ella del humor en que se encuentra; en segundo lugar, porque es consciente de que una parte del disgusto relacionado con su jornada laboral acabaría descargándolo sobre su hijo. Empieza entonces por ocuparse de sí misma (tanto en la variante 1 como en la 2), y luego se dirige a la habitación de su hijo y le dice en la manera adecuada lo que ha de hacer. La situación, gracias a que la señora H. se haya relacionado tan conscientemente con su ira, permanece distendida y no empeora.

### *Necesidades ocultas*

Tras nuestra ira se esconden a menudo necesidades ocultas. Cuando esté usted furioso, puede resultarle muy útil preguntarse qué es lo que quiere usted de su prójimo. En nuestros grupos terapéuticos lo normal es que estén siempre produciéndose con-



flictos. Por regla general, cada una de las partes afectadas puede luego decir qué es lo que ha hecho que se enfureciese. Después de que se ha conferido adecuada expresión a los sentimientos, preguntamos a cada parte qué necesita ella de la otra persona. A veces alcanzamos a oír cosas como las siguientes: “Me gustaría que me tuvieses más respeto de aquí en adelante”, “Me gustaría

*Tras la ira se oculta una necesidad.*

que no te mostrases despreciativo hacia mi forma de ser”, o incluso: “Me gustaría que me abrazases”. Después de haberse dicho todo lo que tenía uno que decir, puede uno, si eso es lo que quiere, darle las gracias a la otra persona, porque cuando una persona discute con otra, la mayoría de las veces eso significa que la relación es importante para ella. En artes marciales como el judo o el kárate, los rivales se hacen una inclinación mutua al final del combate.

La ira puede ser la expresión de una honda necesidad de ser aceptado y atendido. Cuanto más intensas sean la decepción y la ira, tanto más honda suele ser la necesidad. Hace años apareció un cartel que mostraba a un niño con expresión obstinada y de enojo con el siguiente subtítulo: “Cuando me pongo así, te necesito más que nunca”.

### *Empatía y reconciliación*

Si queremos perdonar a una persona que nos ha hecho daño, lo primero que tenemos que hacer es volver a tomar consciencia de la magnitud de nuestra herida. Examinamos qué es lo que nos ha hecho daño y percibimos qué sentimientos despierta eso en nosotros. Aceptamos tanto nuestro enfado y nuestra ira como el deseo de castigar al otro y vengarnos. Nada de todo eso lo con-



vertimos en una realidad, sino que lo toleramos internamente como una emoción.

***La ira es anterior al perdón.***

Si decidimos perdonar a la otra persona, eso significa que renunciamos también a nuestro enojo y a lo justificado que éste pueda estar. Esta renuncia hay que apreciarla en lo que vale. Cuando perdonamos a otra persona, nos ponemos emocionalmente en su lugar y desarrollamos un sentimiento de empatía hacia ella. Para poder entender mejor a nuestro semejante, tratamos de percibir las cosas desde su punto de vista. Tal vez nos acordemos de situaciones en las que nosotros mismos hicimos daño a otra persona y fuimos injustos con ella. Al perdonar a otro, podemos también perdonarnos nuestros propios errores y defectos. De este modo ampliamos nuestros límites emocionales. A resultas de ello, puede suscitarse una mayor intimidad y unión. Es posible que, después de haber sido capaces de perdonar a otro, afloren otra vez recuerdos de las buenas épocas que compartimos juntos y que habían quedado sepultadas por el dolor y la aflicción.

El perdón sólo tiene sentido cuando perdonamos de corazón. De tratarse de un proceso dirigido por la razón, será siempre superficial.

***Quien ha de perdonar es el corazón.***

A veces, dependiendo de lo hondas que hayan sido las heridas sufridas, ese proceso necesita mucho tiempo para verificarse. En ocasiones incluso más tiempo del que dura una vida humana, porque perdonar no siempre es posible ni es algo que tenga forzosamente que erigirse en un principio indiscutible de actuación. En el caso, por ejemplo, de traumas sufridos a consecuencia de abusos sexuales, lo habitual es que las víctimas no puedan perdonar a sus agresores. También esto ha de aceptarse.



### *Ejercicio*

Escoja a una persona con la que esté usted especialmente disgustado. Escríbale una carta y exprese en ella todos los sentimientos que abriga usted hacia ella. Esta carta no debería remitirse nunca a su destinatario.

Exagere usted sin miedo. Muestre su enfado por la falta de respeto y la crueldad de su interlocutor, condene al malhechor y aplíquele castigos imaginarios. También puede usted expresar su temor a volver a ser herido por esa persona. La carta sólo estará terminada cuando usted haya dicho todo lo que tenía que decir. Lo mejor es que la escriba usted rápidamente y sin reflexionar en exceso. No tiene usted que tener ninguna consideración; al contrario, aproveche la oportunidad para conferir expresión a sus emociones y vulnerabilidad.

Después de haberla escrito, haga que la carta cobre vida: léala en voz alta. Imagínese que está usted leyéndosela a la persona que le ha hecho daño. Repita determinadas palabras y frases, las que crea usted más oportunas y expresivas. Juegue con la entonación leyendo en voz alta algunas frases y volviendo a bajar la voz en otras. Si se echa usted a llorar, no pasa absolutamente nada. Permítase también ponerse furioso. No ponga fin al ejercicio hasta tener la sensación de que éste habría cumplido su cometido. Puede usted volver a repetirlo todas las veces que quiera.

Todo lo descrito hasta ahora en este libro puede usted aplicarlo a toda clase de situaciones y relaciones. En lo que sigue, nos ocuparemos con un poco más de detalle de la ira en esos tres ámbitos de relación que son la pareja, la familia y los vínculos con amigos y compañeros de trabajo. Como es natural, todo lo que descubra usted allí puede también extrapolarse a otros ámbitos de la vida.



## De la relación con la ira en la vida de la pareja

Cuando nuestra pareja nos rechaza y aparta de su lado, puede esto suscitar emociones muy intensas. Nos sentimos humillados y poco queridos y pensamos que se nos rechaza a causa de nuestros defectos o por carecer de cualidades positivas. Sentimos que no tenemos ningún valor, y nuestra actitud hacia nosotros se vuelve negativa. Para recuperar otra vez nuestra autoestima, es posible que reaccionemos insultando a la otra persona, despreciándola y vengándonos de ella. Se trata de un intento por controlar al otro y adquirir poder sobre él con el fin de no tener que sentir nuestro dolor. En secreto, albergamos la esperanza de que con ello recobremos la atención de nuestra pareja. Nos produce satisfacción herirla y golpearla en sus puntos más débiles. Y a la vez nos sentimos del todo en nuestro derecho: puesto que en definitiva ha sido ella quien nos ha hecho daño, lo justo es que también ella tenga que sufrir.

*Nadie está más próximo a nosotros que nuestra pareja.*

Por desgracia, la mayoría de las veces descubrimos que no nos salen las cuentas. En lo hondo de nuestro fuero interno seguimos sintiéndonos igual de heridos por el rechazo sufrido. A ello se añaden nuestros remordimientos por haber tratado tan mal a la otra persona. Y además descubrimos que lo único que hemos conseguido con nuestro comportamiento es que nuestra pareja se haya distanciado de nosotros todavía más. Ahora estamos unidos a ella en una relación negativa, que impide que las cosas puedan de verdad aclararse y solucionarse, y que puede incluso degenerar en una espiral inacabable de agresiones, juegos de poder y maniobras de desquite.



En nuestra vida las oportunidades de que salgamos heridos siempre pueden volver a presentarse; no podemos vivir sin contar con ellas. Pero lo que sí podemos hacer es aprender a aceptar esa dimensión de la vida y los sentimientos a ella unidos. Cuando

**Autenticidad:**  
**un resultado del**  
**trabajo curativo.**

conseguimos confesarnos nuestras vulnerabilidades, es posible que obtengamos incluso otras dos ganancias fundamentales: por un lado, la conciencia de ser sinceros y auténticos; por otro, la experiencia de que podemos arreglárnoslas incluso con nuestras heridas. Gracias a esta experiencia nos volvemos más libres para hacer realidad nuestros sueños y correr riesgos.

**Ejercicio: asimilar antiguas heridas**

Traiga usted a su memoria una situación de su vida en la que se haya sentido muy herido. Describa usted la situación. ¿Quién tomó parte en ella, cómo se sintió usted, qué pensó? ¿Qué conclusiones sacó usted del incidente?

Escriba usted ahora dos versiones del incidente: en la primera, descríballo desde fuera, en tercera persona, de modo que su relato ofrezca más o menos el siguiente aspecto: "X tenía unos diez años de edad. Al llegar a casa, oyó a sus padres discutiendo...". A continuación, describa ese mismo incidente en primera persona. Dése usted la oportunidad de probar ambas perspectivas. En la primera, puede usted describir lo que sucedió de un modo objetivo y tomando distancia, sabiendo que ha sobrevivido usted a su herida. En la segunda, atrevase usted a sentir otra vez el dolor que sintió entonces, sabiendo que la mejor manera de que sus sentimientos se modifiquen y desvanezcan es aceptándolos usted. Tómese tiempo suficiente para llevar a cabo ambas tareas (entre 20 y 30 minutos).



### *Miedo a conflictos, enfrentamientos y pérdidas*

El miedo a decepcionar a nuestra pareja y aun a perderla si nos mantenemos firmes y expresamos nuestra ira, está muy extendido. Como es lógico, por un lado sería una ilusión pensar que tendríamos garantizado que nuestra pareja permaneciese toda la vida a nuestro lado por el simple hecho de que eludamos toda ocasión de conflicto. De hecho, las cosas son exactamente al revés: si siempre reprimimos nuestros sentimientos, la relación puede muy bien irse a pique por no ser ya posible un contacto verdaderamente profundo. En principio, se puede decir que todo el que quiera vivir una relación armónica, tendrá que ser capaz de discutir.

***¿Armonía a cualquier precio? Nada más insano.***

El miedo a los conflictos suele tener causas muy hondas. Puede ser que de niños hayamos tenido que pasar por la experiencia de que los conflictos son nocivos y destructivos. Puede ser que siempre que haya un conflicto nos sintamos culpables y responsables, y que hagamos por eso mismo todo lo que está en nuestra mano para evitarlos. Recientemente, un cliente me dijo que en su familia él había cargado siempre con la responsabilidad de que no se produjese ninguna discusión. El día en que ésta tuvo lugar por fin, consideró que había fracasado en su misión. El motivo obedecía a la necesidad que había sentido de niño de mantener unidos a sus padres. Toda su infancia se la había pasado temiendo que ellos pudiesen separarse.

Tememos los conflictos porque tenemos miedo a inducir a la otra persona a que se nos enfrente y perder de este modo su afecto. Ante la perspectiva de un conflicto, nos sentimos mal y amenazados, y nos preguntamos qué no habríamos hecho bien. Tam-



bién tenemos miedo a no poder defender nuestra postura y no saber encontrar las palabras adecuadas. Nuestro miedo puede hacer que nos quedemos paralizados.

Me gustaría invitarle a que diese usted un nuevo paso hacia delante y tratase usted de analizar de dónde provendría su miedo a los conflictos. El modo y manera en que nuestros padres se relacionaron con sus conflictos imprime su huella en nuestra propia forma de gestionarlos en la vida adulta.

*Si sus padres*

- evitaban tener conflictos delante de sus hijos con el fin de que éstos no se asustasen...
- no discutían de una forma sana, sino con ofensas e insultos, haciéndose mutuos reproches y replegándose sobre sí mismos...
- perdían el control y se volvían coléricos y violentos al discutir...
- se encerraban en un profundo silencio al producirse conflictos...
- gestionaban sus conflictos de forma constructiva, abierta y limpia...

**...eso habrá impreso su huella en usted.**



***Ejercicio: los conflictos de la familia nuclear***

Para arrojar un poco más de luz sobre su propio comportamiento en caso de conflictos de pareja, hágase usted las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se solucionaban los conflictos en mi familia?
- ¿Qué curso típico seguía un conflicto?
- ¿Cuáles eran mis sentimientos en caso de conflicto cuando era un niño?
- ¿Cómo me comportaba en caso de conflicto siendo un niño?
- ¿Guardaba silencio o me replegaba sobre mí mismo? ¿Ponía morros o hacía teatro? ¿Volvía a comportarme rápidamente como un niño obediente? ¿Alzaba la voz y protestaba?

Los niños suelen sentirse impotentes cuando sus padres discuten. Con frecuencia piensan que ellos habrían sido los causantes del conflicto y se sienten culpables por ello. Tienen una gran necesidad de armonía, seguridad y protección, y desean que sus padres se reconcilien lo antes posible. Las disputas les crean inseguridad y angustia existencial.

Cuando hemos asistido siendo niños a frecuentes discusiones entre nuestros padres, experimentando a la vez que no podíamos hacer nada para evitarlas, y nos hemos sentido totalmente impotentes y expuestos, eso puede hacer que nos sintamos de adultos tan amenazados, impotentes e incapaces de actuar como entonces.

***Las discusiones angustian a los niños.***

Cuanto mejor podamos entender y aceptar nuestros temores infantiles a los conflictos, más capaces seremos también de adultos de relacionarnos constructivamente con ellos, aceptarlos como una parte de la vida y aprender a valorar el potencial de cambio que encierran.

No hay recetas para perder el miedo a conflictos y pérdidas. Como en los casos anteriores, también en éste es importante



que preste usted atención a sus miedos y los acepte, como en el siguiente ejercicio.

***Ejercicio: escriba sobre su angustia a ser abandonado***

Escriba usted sobre una época de su vida en la que haya sido abandonado, una separación que le haya afectado muy de cerca, la pérdida de una persona querida para usted. ¿Qué hizo usted entonces? ¿Quién estuvo a su lado y qué supuso una ayuda para usted? ¿Qué huella dejó esta experiencia en su vida y qué consecuencias sacó usted de ella?

Responda a la siguiente pregunta: ¿qué me gustaría decirle a esa parte de mí que fue abandonada? Al contestar, utilice usted la mano de que no se sirva habitualmente para escribir: de este modo la parte lógica y racional de su cerebro será substituida por la emocional.

Al poner fin al ejercicio, dése tiempo para que sus experiencias hagan efecto en usted. Si hubiera usted sufrido varias pérdidas, repita el ejercicio.

Después de haber prestado usted atención a sus miedos, tome usted también consciencia en el siguiente ejercicio de sus recursos, es decir, descubra qué es lo que le ha ayudado a usted hasta ahora a solucionar sus conflictos.

***Ejercicio: mis experiencias con conflictos***

Ponga usted por escrito tanto sus experiencias negativas como positivas con los conflictos. Analice con qué recursos y fuerzas ha contado usted hasta ahora para solucionarlos. ¿Qué han tenido de bueno los conflictos que ha tenido usted que vivir hasta ahora? ¿Qué cosas han cambiado gracias a ellos? Preste usted especial atención a su participación en los conflictos: ¿en qué ha contribuido usted al surgimiento y resolución de estos últimos?

Sea consciente de que a día de hoy ha salido ya usted airoso de algunos conflictos y ha sido usted capaz de superar pérdidas.



### *Cuando está usted enfadado con su pareja*

Está usted pasando una buena tarde con sus amigos, acompañado de una buena cena y un buen vino, y se siente usted relajado. Al suscitarse una interesante discusión, se implica usted vivamente en ella. Y es entonces cuando sucede: su pareja le interrumpe en mitad de una frase. Se tranquiliza usted pensando que en el calor de la disputa lo más probable es que ella no se haya apercebido de que estaba usted hablando. Pero poco después vuelve a pasar lo mismo, y al cabo de un rato vuelve usted a ser interrumpido por tercera vez. Su alegría desaparece, y nota que el disgusto se apodera de usted. Como no quiere que sus amigos se vean implicados en una discusión de pareja, reprime usted su enfado y espera a que todos se hayan ido.

¿Qué pasa ahora? Si su enojo es muy grande, lo mejor es que se retire usted por un tiempo antes de ponerse a hablar con su pareja. Dé rienda suelta a su ira, por ejemplo descargando unos cuantos golpes sobre un cojín.

A continuación, compruebe si el disgusto que aún siente se mantiene dentro de unos límites razonables y pregúntele a su pareja si está dispuesta a escuchar una crítica. Si así fuera, comuníquele los motivos de su enfado. Describa usted la situación todo lo objetivamente que pueda y límitese en sus críticas a lo que realmente haya sucedido. **Primero retirarse, luego aclarar las cosas.**

Luego formule usted claramente sus necesidades: “Estoy enfadadísimo, porque me has interrumpido varias veces. Me gustaría que en adelante no volvieses a hacerlo”.

Comuníquele también a su pareja cuáles han sido sus sentimientos: “Cuando me interrumpes, tengo la sensación de que no me tomas en serio, por lo que me gustaría que no volvieses a hacerlo nunca más”.



Evite las generalizaciones: “Siempre estás interrumpiéndome cuando hablo, nunca prestas la más mínima atención a lo que digo”.

No traiga a colación situaciones pasadas: “En esta y aquella otra ocasión, también me quitaste la palabra de la boca”.

No cubra de denuestos a su pareja, y no se dirija a ella en segunda persona: “No tienes ningún respeto, sólo piensas en ti mismo, eres un estúpido”.

No incorpore al conflicto enunciados de terceras personas: “Incluso Petra se ha quejado de que estás siempre interrumpiéndole a la gente cuando habla”.

Si tiene usted en cuenta todas estas indicaciones, lo normal sería que su pareja reaccionase mostrándose receptiva a sus críticas y expresándole una sincera disculpa: “Entiendo tu disgusto. Tienes razón, lo siento mucho”. De no ser así, es probable que el conflicto entre ustedes obedezca a causas más profundas.

Si tras la discusión sigue habiendo energía en el aire y se siente usted lo suficientemente seguro de su pareja, puede también luchar con ella como si se tratase de un juego, por ejemplo trabándose ambos de las manos y tratando cada uno de ustedes de desplazar al otro, o acometiéndose los dos mutuamente con el *bataka*. Tras la tensión creada por el conflicto, este tipo de juegos pueden ser muy liberadores y divertidos. Ofrecen, además, la oportunidad de expresar los posibles residuos finales del enfado.

Sea usted consciente de que los conflictos no siempre discurrirán como acabamos de describir. A veces la situación se volverá mucho más seria. Las emociones –y la ira es una emoción muy intensa– necesitan también expresarse en gestos, mímica, actitu-



des corporales y voces. Si, pues, la discusión acaba alguna vez con usted dando gritos y pegando portazos, hasta cierto punto eso es algo completamente normal. Lo único importante ahora es que se recupere en toda ocasión una relación de mutuo respeto. Las reglas que se han descrito aquí están pensadas para proporcionarle a usted seguridad al relacionarse con los conflictos y constituir a la vez un modelo.

***A veces la cosa acabará a gritos.***

Independícese usted, en caso de conflicto, de la reacción de su pareja. A mis clientes tengo una y otra vez que escucharles: “¿Y de qué sirve que me enfade? Por mucho que lo haga, va a seguir comportándose igual”. Manifieste usted lo que siente. ¡Son sus sentimientos! Pero no lo haga con el propósito de cambiar a la otra persona, sino por usted mismo. Se sentirá usted mejor tras haber dicho qué le ha molestado. Y no excluya usted de entrada que la otra persona no acabe por modificar ciertos comportamientos después de haberle escuchado.

Si expresa usted de forma adecuada su ira y defiende usted con firmeza sus necesidades, la ira puede también engendrar intimidad y cercanía. No se ha encerrado usted en sí mismo ni se ha puesto usted a refunfuñar sólo para sus adentros, sino que le ha comunicado a la otra persona qué es lo que le pasa. Con ello habrá brindado a su pareja la oportunidad de reaccionar y abrirse ella también.

### *El momento oportuno*

Hágale usted sus críticas a la otra persona sólo cuando ésta esté dispuesta a recibir las: después de un día agotador o cuando esté ella a punto de acostarse, no serían, por ejemplo, dos momen-



tos particularmente adecuados. Si su pareja le dice que prefiere no aclarar ahora las cosas, tampoco en ese momento tendría demasiado sentido intentarlo. Lo más probable es que el conflicto no haga entonces sino empeorar.

### *Ejemplo*

Al comienzo de nuestra relación, mi pareja y yo mantuvimos algunas discusiones por la noche, poco antes de acostarnos. Siempre terminábamos igual: cada uno en su lado de la cama, igual de decepcionado y enfadado que el otro, dándonos mutuamente la espalda y sin tocarnos. A veces, no podíamos pegar ojo en toda la noche. Después de haber vivido la misma experiencia varias veces, acordamos que no volveríamos a tratar de solucionar nuestros conflictos a esa hora y que siempre esperaríamos al día siguiente. Al principio tuvimos que acostumbrarnos, porque, en definitiva, eso significaba que había que soportar que el conflicto permaneciera sin resolverse hasta la mañana. Pero a la postre demostró ser el mejor método para nosotros. Al levantarnos, los dos habíamos descansado y éramos capaces de abordar el conflicto con mayor receptividad y más serenos.

### *Cuando la ira se va de vacío*

A muchas personas les resulta difícil mostrar su ira. A otras, en cambio, parece resultarles muy fácil hacerlo, pero su ira se va siempre de vacío, sin que nada haya cambiado. Ninguna de las dos cosas tiene nada bueno que aportarnos.

Si muestra usted su ira, pero no consigue nada haciéndolo, es posible que eso obedezca a que expresa usted su enfado de una forma vaga y confusa y lo manifiesta usted de un modo más bien indirecto que directo. Si dice usted, por ejemplo: “¡Nadie cocina nunca! ¡Siempre tengo que ser yo el que lo haga!”, es casi seguro que todos los que le rodean le escucharán, pero nadie se sentirá



aludido. En cambio, una alusión directa suscitará una reacción no menos directa: "He hecho la comida las tres últimas veces. La próxima te toca a ti".

Para que su ira sea efectiva, es importante que primero tenga usted muy claro qué es lo que quiere y que a renglón seguido lo exprese de una forma clara e inteligible. Además, debería usted dirigir su ira hacia la persona que la haya causado; el hecho de desplazarla raras veces supone un verdadero alivio. Igualmente, es importante que la magnitud de su ira responda aproximadamente a la causa que la haya provocado: un acceso desproporcionado de ira no hará otra cosa que ocasionar nuevos problemas.

### *Ejemplo*

La señora C. me cuenta llena de vergüenza que ha tenido otro acceso de ira. Había tenido un día agotador, y sus nervios estaban a flor de piel. Para empezar, le había gritado a su hijo de tres años durante la cena, después de que el niño hubiese volcado una cosa. Y luego había tenido una discusión con su marido, al llamarle éste la atención por haber perdido los estribos de esa manera. Ella le había hecho entonces una escena, reprochándole que apenas colaborase en las tareas domésticas y le dejase a ella todo el trabajo. Luego los dos se habían ido a dormir disgustados y de mal humor.

Al día siguiente, la señora C. se encontraba muy mal. Se sentía culpable por haber tratado así a su hijo y sobre todo porque se había prometido a sí misma que no volvería a volver a perder los nervios de esa manera. También en lo que se refiere a su marido tenía remordimientos. Que en realidad era él quien tenía razón, eso ella no podía negarlo, pero es que a veces le era imposible dar abasto, lisa y llanamente. Al terminar la sesión, se hizo el firme propósito de que la próxima vez gestionaría mejor su ira y conseguiría controlarse. Más o menos una semana después se produjo un incidente muy similar, que acabó todavía peor que el anterior. La señora C. se sintió totalmente frustrada e infeliz, y con la sensación de no saber ya en absoluto qué hacer.



Con frecuencia lo que conseguimos con un ataque de ira es precisamente lo contrario de lo que pretendíamos. En lugar de mejorar, la situación empeora todavía más. Los patrones ya existentes en la relación se tornan manifiestos. En respuesta a los reproches de su mujer, es posible que el señor C. colabore todavía menos en las tareas domésticas. En lugar de que ambos se sienten tranquilamente a hablar, los frentes se endurecen aún más. Además, los dos se sienten impotentes y culpables por no ser capaces de enfrentarse mejor a la situación,

También en este caso es importante que no se cubra usted de reproches, sino que aprenda usted de sus errores. Tome consciencia de cuáles son los mecanismos que desencadenan en usted un acceso de ira y de qué cosas podrían ayudarle a neutralizarlos. Lleve a cabo su análisis en un momento en que se encuentre usted relajado y en compañía de su pareja, pues en un conflicto lo normal es que ambas partes tengan una parte de responsabilidad.

### *Ejemplo*

Una amiga discutía una y otra vez con su marido a cuenta del orden. Las ideas que ambos sostenían a propósito de lo ordenado que tenía que estar su domicilio, eran muy diferentes. Después de que hubieran tenido un par de enfrentamientos bastante serios, sin obtener a cambio ningún resultado positivo, ambos tuvieron que reconocer que no podían cambiar al otro. Acordaron, pues, seguir un par de reglas básicas. Mi amiga tenía, además, vía libre para ordenar la casa todo lo que le pareciese conveniente. Poco a poco, ambos aprendieron así a componérselas con lo diferente de sus ideas y a aceptar al otro.

Este ejemplo permite también advertir claramente que cuando dos personas insisten en tener razón, no hay manera humana



de solucionar un conflicto. La pareja, en efecto, sólo pudo arreglar las cosas cuando marido y mujer reconocieron que los dos tenían ideas muy diferentes sobre el orden.

Si descubre que está usted siempre discutiendo con su pareja sobre las mismas cosas sin que nada en absoluto cambie por ello, puede ser que esté usted criticando cosas que ella sea incapaz de cambiar, como su aspecto o determinados rasgos de su carácter. En el caso del aspecto la cosa estaría clara. No puede usted esperar que su pareja cambie ni su aspecto ni su apariencia, porque determinadas cosas vienen lisa y llanamente dadas de antemano.

En el plano del carácter las cosas son similares: si eligió usted como pareja a una persona más bien reservada y tímida, con el paso del tiempo esa timidez podrá tal vez remitir un tanto, pero lo que nunca ocurrirá es que su pareja se convierta de pronto en el alma de la fiesta.

Otro de los motivos que explicarían que su ira no tenga ningún resultado consiste en que tal vez esté usted esforzándose por cambiar a una persona que ni quiere cambiar ni tiene tampoco la capacidad de hacerlo. Es posible que muestre usted incluso una tendencia a redoblar sus esfuerzos cuanto más inútiles demuestren ser sus intentos por cambiar los sentimientos, reacciones y convicciones de su pareja. Si experimenta usted entonces que se le rechaza y no se le toma en serio, su sensación de injusticia y hastío se hará aún más fuerte. El conflicto puede entonces agudizarse de forma considerable y terminar en un intercambio airado de culpabilidades. Todo el mundo sabe que no se puede cambiar a nuestra pareja, y, sin embargo, son muy pocas las personas que no lo intentan.

*Querer cambiar al otro  
no es una buena idea.*



Pero si usted se dedica por entero a querer cambiar al otro, correrá el riesgo de no pensar nunca en lo que puede usted cambiar de su actitud ni en si existiría otra posibilidad de enfrentarse a la situación.

### *Ejercicios en pareja*

Los siguientes ejercicios es aconsejable llevarlos a cabo en momentos en que las dos partes insistan con terquedad en tener razón, pero pueden también servir para dar salida, después de una discusión, a los restos del enfado que todavía circulen por ustedes. Son divertidos y contribuyen a aligerar tensiones.

#### **Sí y no**

Ambos miembros de la pareja se ponen el uno frente al otro. Pienzan entonces en un tema en el que decir "sí" o "no". Luego se miran a los ojos y empiezan. Uno dice "sí", y el otro "no", primero en voz baja, luego en voz alta, y luego en tono firme, zalamero, adulator, seductor, amenazador, etc. "Sí" y "no" no deberían pronunciarse de forma mecánica. Al cabo de unos cinco o diez minutos, se intercambian los papeles. Quien hasta ahora decía "no", pasa a decir "sí", y viceversa.

#### **Trapo de cocina**

Para este ejercicio se necesita un trapo de cocina. Cada uno de ustedes lo coge por uno de sus extremos y a continuación usted tira del trapo en su dirección, diciendo: "¡Trae aquí!".

Su pareja tira del trapo en la otra dirección, respondiendo: "¡No!". Esto puede hacerse durante unos cinco minutos. Si se quiere, puede llegar a tirarse con mucha fuerza y a elevar la voz bien alto.

**Variante:** Ambos miembros de la pareja muerden el extremo del trapo con los dientes y tiran de él en direcciones opuestas hasta que se rompa o desgarre. Permítanse ser los dos como un animal salvaje. En nuestras mandíbulas y dientes acostumbran a esconderse muchas agresiones que podrán liberarse con este ejercicio.



### **“No me moverán”**

Uno de ustedes adopta sentándose una posición firme, y el otro trata de desalojarlo de ella. Luego se intercambian los papeles.

### **Espalda contra espalda**

Se ponen los dos espalda contra espalda y tratan de desplazarse hacia los lados o hacia atrás haciendo presión contra el otro con la espalda.

### **Medir las fuerzas**

Se ponen los dos el uno frente al otro, juntando las palmas de las manos. Miden sus fuerzas ejerciendo presión mutuamente sobre las palmas, pero sin desplazarse. Aquí es importante que haya contacto visual. Pueden hacerse ruidos y ponerse muecas.

### **Pelea de gallos**

Los dos saltan sobre una sola pierna, tratando de desplazar al otro con los brazos cruzados. Suele ser muy divertido.

### **Rey y reina león**

Los dos se ponen a cuatro patas y resoplan y rugen como un felino.

### **Diablo y diablesa**

Los dos echan chispas por los ojos, silban con fuerza y se gritan amenazadoramente.

Después de haber hecho juntos estos o parecidos ejercicios, puede ser bonito y agradable que se apoyen el uno en el otro, se sostengan mutuamente y se hagan mimos. A menudo, esta necesidad surgirá de una forma totalmente espontánea, porque al haberse dado curso libre a las emociones se habrá creado una situación de mayor proximidad.



### *Cuando nada cambia*

Le ha dicho usted muy claramente a su pareja lo que le molesta y lo que quiere de ella. Ha sido usted sincero y la ha confrontado con su disgusto de una forma respetuosa, y, sin embargo, su pareja persiste en no modificar en absoluto su destructivo comportamiento. ¿Qué puede hacer usted? Puede usted volver a decirse de una forma muy clara: “Ahora estoy enfadado de verdad”, y anunciarle cuáles serán las consecuencias: “Como no dejes de hacerlo, yo...”

Esto último debería, como es natural, haberlo meditado usted muy bien y no obedecer a la emoción del momento, ya que podría desembocar en una decisión que afectase a la continuidad misma de la relación. Antes de darle usted un ultimátum a su pareja, debería usted hacer todo lo que esté en su mano para solucionar el conflicto. Si no pudieran hacerlo entre ustedes dos solos, puede resultarles útil que acudan a una terapia de pareja.

***Las consecuencias hay que haberlas pensado bien.***

La señora U. llevaba mucho tiempo pidiéndole a su marido que dejase la bebida y empezase una terapia. Le había prestado un gran apoyo y acudido con él a varias reuniones de asesoramiento. Pasados unos meses, al ver que él seguía entreteniéndola con vanas esperanzas, sin acabar de decidirse a dar los pasos necesarios ni empezar con la terapia, le dio un ultimátum. Pero incluso éste lo dejó él pasar. Así que la señora U. sacó las conclusiones que había que sacar de su negativa y lo abandonó.

Que las relaciones sigan adelante, es cosa que depende en gran medida de que los miembros de la pareja sean capaces de aceptar que son diferentes el uno del otro. A veces las parejas lle-



gan a un punto en el que es inevitable una separación, al ser absolutamente imposible que concilien sus diferencias.

### *Separación*

En las parejas que acaban de separarse suele sentirse una ira muy profunda hacia el otro. Normalmente, cada uno de los recién separados habla con mucho odio y desprecio de su ex-pareja. Las heridas son todavía muy profundas, y por lo común se infligieron bastante antes de la separación. Si la razón para separarse ha sido un tercero en discordia, otro hombre u otra mujer, al enfado por haber sido abandonado se añaden aflicción y vergüenza. La pregunta: “¿Qué tiene él o ella que no tenga yo?”, y las reflexiones que suelen acompañarla: “Me ha dejado porque el otro es mejor que yo”, infligen hondas heridas en la autoestima. En respuesta, se siente desprecio por la ex-pareja y abundan todo tipo de sentimientos de odio y de venganza.

***Las separaciones suelen infligir heridas profundas.***

De haberse tenido hijos en común, el conflicto suele trasladarse a éstos. Una dolorosa experiencia para ellos, porque necesitan a sus dos progenitores y de pronto parece que tengan que decidirse por uno solo de ellos, y en el peor de los casos se ven incluso azuzados por uno de los padres en contra del otro. En una situación como ésta lo que tendríamos ante nosotros es un ejemplo de abuso emocional, una de cuyas consecuencias puede consistir en que estos niños tengan muchas dificultades de adultos para aventurarse en una relación.

Una separación sacude los cimientos de todo lo que considerábamos válido y abre un hondo agujero. Tras la ira suele escon-



derse aquí una larga historia de abandono. En no raras ocasiones, con la ira hacia nuestra ex-pareja se mezcla ira hacia parejas anteriores. Una separación puede ser causa de una ira generalizada por todas las decepciones de la vida.

De no darse curso emocional a la ira causada por una separación, en la siguiente relación ella volverá a hacer aparición en cualquier momento. Por eso, es importante que se asimilen bien los sentimientos causados por una separación antes de lanzarse de buenas a primeras en una nueva relación.

### *Ejemplo*

La señora D. llega muy satisfecha de sí misma a nuestra sesión. Por fin ha sido capaz de cantarle las cuarenta a su ex-novio. Durante mucho tiempo había pensado que no valía la pena hacerlo, ya que la relación había terminado bastante tiempo atrás. Pero siempre que pensaba en su novio, era tal la rabia que sentía, que al final se había decidido a verse las caras con él. Al encontrarse los dos, le expuso todo lo que le había humillado y hecho daño. Particularmente furiosa le ponía el hecho de que él la hubiese mentido y engañado. Le expresó con voz fuerte y clara cuáles eran sus sentimientos, sin dejar prácticamente ni un solo momento –como me indicó con un rápido parpadeo de sus ojos– de mostrarse respetuosa con él. Tras haberse desahogado y hecho salir todo lo que tenía dentro, se había despedido de su ex, saliendo por la puerta con la cabeza bien alta. Después se sintió como si se hubiese liberado y recuperado su dignidad.



## De la relación con la ira en la vida familiar

### *A padres furiosos, hijos furiosos*

Los niños necesitan espacio para poder jugar y armar alboroto, un espacio que en las grandes ciudades suele precisamente brillar por su ausencia. El mundo no parece aquí ser particularmente amistoso con los niños, y a veces a éstos sólo les queda su propio domicilio para poder jugar, con lo que los conflictos son poco menos que inevitables. De tener usted hijos, debería usted hacer lo que esté en su mano para que su hijo disponga de un espacio en el que poder moverse y jugar sin miedo, ser el niño que es y aun ensuciarse alguna vez que otra, por más que eso atente contra los límites de su tolerancia como padre o madre. Cuanto más se preocupe usted por las necesidades de su hijo, menor será el potencial de conflicto existente y tanto más satisfechos estarán tanto usted como su hijo.

***Los niños tienen que poder armar bulla.***

Al mismo tiempo los niños necesitan también límites claros con los que poder orientarse. Dichos límites han de señalarse de forma afectuosa y deberían tener siempre un sentido y no pecar en ningún caso de toscos ni arbitrarios.

Incluso si quiere usted muchísimo a sus hijos, siempre habrá situaciones en los que éstos conseguirán sacarle literalmente de quicio. Se trata de algo perfectamente normal y comprensible, máxime si tenemos en cuenta que muchos padres tenemos que soportar presiones muy grandes en nuestra profesión y disponemos de muy poco tiempo para recuperarnos de ellas.



### *Cuando se enfada usted con sus hijos*

Si nota usted que su hijo le está enfadando y que está usted a un paso de explotar, respire profundamente. Puede usted expresar su ira internamente, diciendo: “Estoy enfadadísimo. Podría explotar de lo enfadado que estoy”. Tenga muy presente que su hijo es su hijo, y que lo último que usted quiere es hacerle daño o ser una amenaza para él.

Si tiene usted la sensación de que podría llegar a hacer daño a su hijo, márchese. Pregúntele a su pareja o a un amigo si puede cuidar de su hijo por un breve período. Dé usted un paseo, imagínese que con cada paso que da su ira va depositándose en el suelo, póngase a refunfuñar o a gritar en caso de que el entorno lo permita.

En ningún caso insulte usted a su hijo. No le diga usted nunca cosas como: “Eres malo” o “Eres un tonto”. Crítiquelo únicamente a causa del asunto de que se trate, y siempre en primera persona, diciéndole por ejemplo: “Me gustaría que dejases de andar por casa con los zapatos puestos”.

No haga usted uso jamás de violencia física, porque los golpes engendran golpes y lo único que la violencia engendra es más violencia.

Si nota usted que no puede dejar de reaccionar agresivamente una y otra vez ni contener su ira, recurra a apoyo terapéutico. Su hijo le necesita, y no puede defenderse. Es posible que vea usted en su hijo algo que le recuerde a usted su propia infancia, y que ésta sea la razón por la que reacciona usted con tanta vehemencia.

***No sea usted jamás violento con su hijo!***



### *Ejemplo*

Un cliente acude a mi consulta al darse cuenta de que suele reaccionar con mucha agresividad con su hijo, hasta el punto de haberle pegado con ocasión del último conflicto. El hombre estaba deshecho, porque quería muchísimo a su hijo y sentía profundamente lo que le había hecho. En el curso de la terapia se puso de manifiesto que su padre solía propinarle frecuentes palizas. Conforme fue poco a poco reconciliándose con su propia historia y pudiendo expresar la ira que sentía hacia su padre, fue también desapareciendo la agresividad hacia su hijo.

### *Apoyando al niño en su ira*

Anime a su hijo a expresar su ira y apóyelo cuando lo haga. Quédese junto a él y muéstrelle que sigue usted amándolo aunque se enfurezca, incluso si dirige su ira contra usted. Propóngale formas de expresar su ira –pisar el suelo con fuerza, por ejemplo, vociferar, poner muecas agresivas y refunfunar, golpear un cojín, saltar sobre un colchón, luchar con *batakas*, etc.–. ” Cuando su hijo esté rabioso con usted, anímelo a expresar su rabia. Puede usted decirle: “No pasa nada por que estés furioso conmigo. Te sigo queriendo igual y estoy a tu lado”. También puede proponerle que practiquen ejercicios como los descritos más arriba –“Medir fuerzas” o “Pelea de gallos”– cuando se trate de expresar la agresividad de forma lúdica y mediante contacto físico. Lo que importa es que su hijo tenga la sensación de estar siendo aceptado con su ira y su agresividad.

*“No pasa nada por que estés furioso.*

No le castigue usted jamás por haber sufrido un acceso de ira, pero tampoco lo alabe. No interrumpa su ira, no lo humille (“¡Debería darte vergüenza!”), y no se ría de él.



Si su hijo es todavía muy pequeño y grita, cójalo en brazos y hable con él, poniendo nombre a sus emociones, por ejemplo diciéndole: “No pasa nada si te enfadas. A veces las cosas son realmente muy difíciles, incluso para una personita como tú. Echa a gritos toda tu frustración, ya verás cómo eso te hace bien. Yo estoy a tu lado y te sostengo”.

Si anima usted a su hijo a que admita sus emociones, éste podrá asimilar sus experiencias mucho más rápidamente. También sentirá que se le acepta y entiende con sus sentimientos más oscuros, y podrá de este modo desarrollar una sana autoconfianza.

Hay muchos buenos libros infantiles sobre el tema de la ira. Algunos de ellos figuran en el apéndice final. Puede usted leerlos con su hijo y hablarlos a continuación con él. Cuentos y leyendas son también una buena manera de aproximarse a esta cuestión.

*Ejercicio: Una vida diferente*

Imagínese por un momento cómo habría discurrido su vida si sus padres le hubiesen animado a admitir sus sentimientos, incluso aun tratándose de ira dirigida hacia ellos. ¿Qué cosas serían distintas?

La finalidad del ejercicio no estriba en que emita usted un juicio condenatorio sobre su infancia, sino en que distinga usted lo más exacta y matizadamente posible en qué le apoyaron y en qué no. Es muy posible que de este modo obtenga usted también valiosas indicaciones relacionadas con sus hijos y con su propio niño interno.



**Amigos, vecinos y colegas:  
o de cómo el día a día puede a veces amargarnos la vida**

¿Quién no ha vivido cosas como éstas alguna vez? Nos enteramos de que somos los únicos que no hemos sido invitados a la fiesta, de que nuestra colega, y no nosotros, ha sido la escogida para ocupar ese puesto tan codiciado, de que la persona de la que nos hemos enamorado no quiere saber nada de nosotros, de que entre todos los regalos familiares el nuestro es otra vez el único que parece haber sido elegido con los pies, etc.

En nuestra vida nunca dejará de haber momentos en que nos humillen y rechacen. En función de la robustez con que se haya desarrollado nuestra autoestima, es posible que los vivamos como una total devaluación de nuestra persona. Nos sentimos ignorados, heridos y rechazados, y eso puede suscitar una gran inseguridad y acarrear consigo sentimientos de impotencia, dudas, ira y desprecio.

Reaccionamos apartándonos humillados y decepcionados de nuestro prójimo, y respondemos replegándonos sobre nosotros mismos y despreciándolo, y en ocasiones hasta urdiendo planes para vengarnos y tomarnos la revancha.

Detrás de esta reacción suele haber otros sentimientos escondidos: dolor y vergüenza por haber sido ofendidos de esa manera por otra persona. Pero la mayor parte de las veces ni se admiten ni se muestran. Para protegernos de posibles nuevas heridas, reaccionamos replegándonos sobre nosotros mismos, con ira e incluso con violencia.



### *Ejemplo*

La señora S. llevaba mucho tiempo esperando aquella tarde. Había quedado con una buena amiga suya. Las dos tenían previsto salir juntas, ponerse al día y pasarlo en grande. La señora S. había contratado a una canguro e incluso se había dado el lujo de ponerse una falda nueva. La cita era a las 19:00 horas. A las 19:05 horas la señora S. no estaba preocupada todavía, porque su amiga solía llegar tarde muchas veces. Pero cuando dieron las 19:30 horas decidió no esperar más y cogió el teléfono. Al otro lado del hilo, su amiga se quedó sin habla al oírla: se había olvidado totalmente de que tuvieran una cita. Al principio, la señora S. no podía ni creérselo; luego sintió una decepción enorme y a continuación cómo la ira empezaba a crecer en su interior. A duras penas, pudo articular unas pocas palabras. Su amiga se disculpó de todas las formas posibles y quiso que quedasen inmediatamente para otra ocasión. La señora S. le dijo que primero tenía que digerir lo que acababa de pasar y que volvería a llamarla al día siguiente. Luego colgó.

La señora S. tuvo que sentarse después de colgar. Los ojos se le llenaron de lágrimas por la ira. Se preguntaba si debía poner fin a su amistad. Los frecuentes retrasos de su amiga los observaba ahora de pronto bajo una luz completamente distinta. La tarde, en cualquier caso, ya no tenía arreglo. Envío a su casa a la canguro y se sentó frente al televisor completamente frustrada, dispuesta a ver la primera serie policíaca que encontrase. En los siguientes días no cogió el teléfono para llamar a su amiga. Ésta trató varias veces de dar con ella, pero la señora S. no le devolvió las llamadas. Se sentía tan herida que ya no quería volver a encontrarse con ella nunca más. Sólo al negarse su amiga a que siguiera dándole largas y forzarla a que se reuniesen, se arregló la situación. La señora S. tuvo así la ocasión de decirle a su amiga lo humillada que se había sentido por que se hubiese olvidado de su cita. Había tenido la sensación de no ser más que un cero a la izquierda. La reunión le sirvió también para enterarse de que su amiga había vivido ese mismo día una situación muy difícil, que hizo que no supiera ni por dónde le daba el aire aquella tarde.

A veces nos enfadamos con nosotros mismos porque hemos echado a perder una cosa u ofendido a una persona. A veces se trata de decisiones que más tarde lamentamos haber tomado y que suscitan nuestro descontento. En el siguiente ejercicio aprendemos a perdonarnos y desarrollar empatía hacia estas situaciones.



*Empatía con lo que fue*

Escoja usted de su pasado una situación que le siga resultando molesta y que no haya sido usted capaz de olvidar: aquellos reproches que le hizo su madre, no haber invitado a ese amigo a aquella fiesta porque había entre ustedes diferencias de opinión, haber tratado mal a su mejor amiga, etc.

Adopte una postura cómoda y cierre los ojos. Respire unas cuantas veces y vaya relajando las tensiones que descubra en usted. Viaje en el pensamiento de vuelta hacia aquella situación. Perciba todos los detalles: ¿qué personas tomaron parte en ella? ¿Cuál era su aspecto? ¿Qué cosas se dijeron? ¿Qué sensaciones físicas y emocionales tuvo usted entonces?

Cuando se vea usted en la situación, hágase la siguiente pregunta: ¿qué sentí yo entonces? ¿Cuáles eran mis necesidades? Tómese su tiempo para contestar. “¿Me sentí inseguro? ¿Quería ser yo quien controlara la situación para evitar que me hiriesen de alguna manera?”.

Ahora pregúntese: “¿Qué pensaba yo entonces? ¿Qué ideas me hice de la situación? ¿Qué temores y miedos abrigaba? ¿Cómo interpreté las cosas?”.

Y por último hágase también esta pregunta: “¿Qué sentimientos agradables y desagradables tuve?”. Vuelva a hacer presente en su imaginación el contexto global de la situación. Tómese su tiempo para encontrar respuestas a todas estas preguntas.

El paso siguiente consiste en que acepte usted la forma en que se comportó entonces y se perdone a sí mismo. Mantenga viva ante sus ojos la imagen interna que tiene de usted en esa situación y dígale a la persona que vea allí: “Me gustaría que nada de todo esto hubiese pasado, pero todo lo que intenté fue atender a mis necesidades. Me acepto a mí mismo sin condenarme por ello. Acepto que intenté velar por mí y por mi vida en la manera en que me fue posible hacerlo”. Haga estas afirmaciones de una forma honesta y perciba sus efectos sobre su estado de ánimo.

Por último, despídase usted de la situación y propóngase lo siguiente: “Por este error no estoy en deuda con nadie. Es agua pasada y yo soy capaz de perdonarme<sup>11</sup>”.

11. Cf. Matthew McKay, Patrick Fanning, Carole Honeychurch, Catherine Sukker, *Selbstwert – die beste Investition Ihres Lebens*.



### *Ira y frustraciones en el entorno de trabajo*

En el puesto de trabajo no suele resultarle posible a uno hacer mutis por el foro cuando está furioso. La mayor parte de las veces tiene usted que estar en su puesto durante varias horas. En profesiones en las que trabaje usted con material humano –por ejemplo, como profesora, educador, policía o camarero–, esto puede suponer un enorme desafío. ¿Qué puede hacer usted de enfadarse durante su horario laboral?

La primera recomendación que tengo que hacerle es, de nuevo, la de siempre: inspire y expire con plena consciencia varias veces. Perciba sus sentimientos y no los reprima. Internamente puede usted exclamar: “¡Estoy enfadadísimo!”.

***Retírese con su ira en el puesto de trabajo.***

para salir, si eso es posible, a respirar aire puro. Allí podrá usted maldecir, apretar los puños, hacer muecas, etc. También puede usted dirigirse en su fuero interno a su sentimiento, diciéndole: “Ahora no puedo ocuparme de ti, éste no es un lugar seguro”.

Tan pronto como haya llegado a casa, debería usted ocuparse de su ira. Tal vez sea bueno que se mueva usted (que baile, camine, ande en bicicleta, etc.). También puede recurrir a ejercicios anteriores y pintar, escribir o expresar físicamente su ira.

Un ambiente envenenado en el puesto de trabajo, fenómenos de acoso (tanto si le afectan a usted como a una colega suya) o condiciones laborales especialmente estresantes y envilecedoras, pueden ser causa de ira y sentimientos de humillación. Debido a las tensas circunstancias que presiden el actual mercado laboral, muchas personas no se atreven a dejar su puesto de trabajo pese a sentirse descontentas con su situación.



Muchos desempleados acumulan también ira en sus estómagos por ver desatendida su necesidad de formar parte de la sociedad y sentir que no disfrutan de ninguna oportunidad para aportar su contribución a esta última. A ello se añaden, además, los comentarios menospreciativos que sobre ellos hacen a veces los políticos y los medios de comunicación.

Debería usted velar en todo caso por sí mismo con todos los métodos que se presentan en este libro y conferir además una adecuada expresión a su ira y a todos los demás sentimientos. También es importante que trate usted de salvaguardar su equilibrio: mediante relaciones y amistades que le sirvan de sostén, oportunidades para relajarse, viajes, etc. Al final de este capítulo encontrará usted algunos métodos que le ayudarán a conservar la serenidad.

### *Cuando los demás se enfurezcan con usted*

Si alguien le agrede, debería usted respirar profundamente. Eso hará que apenas quede sitio en usted para dar albergue a la ira de la otra persona, al estar su cuerpo lleno de su propia energía. Sea usted consciente de que la persona que lo está agrediendo tiene un problema que no tiene usted ninguna obligación de asumir.

Cuando le insulten, le griten, y alguien le haga reproches y no quiera usted aceptarlos, protéjase. Dígale a la otra persona que pare, y hágalo diciéndole “¡PARA!” en voz alta y clara. Si lo cree conveniente, puede usted decirle a la otra persona que está usted dispuesto a escucharla, pero sólo si ella le comunica a usted sus sentimientos en la manera adecuada, y que de lo contrario se negará usted a continuar con la conversación.

***Diga usted: “Alto!”  
con voz fuerte y clara.***



De la crítica hay que decir otro tanto. No permita usted que le critiquen. También las críticas puede usted rechazarlas. Si está usted dispuesto a aceptarlas, puede usted exigir que se le critique del modo y manera adecuados.

### *Ejemplo*

Tenía una difícil llamada telefónica que hacer, pero la persona con la que quería hablar estaba ausente y saltó el contestador automático. Mi pareja estaba sentada en la habitación contigua y pudo escuchar el mensaje que dejé grabado. Me sentía un poco confusa, por lo que no indiqué mi número de teléfono hasta que hube terminado de hablar. Luego colgué el auricular. De inmediato me llegó la voz de mi pareja desde la habitación, quejándose amargamente de esas personas que no mencionan su número hasta el último momento, y además de forma poco clara. Al oírle me sentí bastante enfadada y le dije que no debía criticarme de esa manera sin que yo se lo hubiese pedido.

Lo adecuado sería que mi pareja me hubiese preguntado primero si estaba dispuesta a oír una crítica. Luego podría haber dicho lo siguiente: "Cuando te he oído me he acordado de lo mucho que me molestan esas personas que sólo dejan su número de teléfono al terminar de hablar, y casi siempre de forma ininteligible, obligándome a tener que volver a oír todo el mensaje para poder responder a su llamada". Una observación así podría haberla aceptado como una observación de utilidad.



## Una visión de conjunto de diversas terapias

Si ha tenido usted la impresión, al leer este libro, de que habría una gran cantidad de ira reprimida en su interior, para cuya gestión necesitaría usted aún más apoyo que el que estas páginas pueden brindarle, yo le recomendaría una terapia que fomente y respalde la expresión de sus emociones. Con este fin pienso que resultan especialmente indicadas, a juzgar por mi experiencia, la terapia primaria integradora, la psicomatoterapia y todos los demás métodos de que en lo sucesivo me gustaría ofrecerle una breve semblanza.

### *La terapia primaria integradora*

La terapia primaria integradora es un desarrollo ulterior de la terapia primaria que desarrolló en los años sesenta Arthur Janov, la cual tenía como finalidad principal que las personas entrasen en contacto consigo mismas y con sus sentimientos.

Para sobrevivir, los seres humanos tenemos que disociar y reprimir, la mayoría de las veces desde la más temprana infancia, lesiones y traumas infantiles, por no ser el organismo infantil capaz todavía de asimilarlos. Las experiencias no asimiladas permanecen, no obstante, almacenadas en nosotros, e imprimen su huella en nuestra conducta y experiencias, accediendo a veces a la superficie activadas por situaciones cotidianas. Las personas que no puedan seguir componiéndose por sí solas con estas emociones profundas y estén sometidas a una gran presión por su sufrimiento, encontrarán un gran aliado en la terapia primaria integradora.

***Aprendiendo a  
percibir otra vez  
antiguos sentimientos.***

En el marco protegido de la terapia se le animará a usted a que admita y exprese sus sentimientos. Aquí reciben apoyo tanto



sentimientos normalmente valorados como negativos –ira, duelo y miedo– como la percepción y experiencia de la fortaleza y vitalidad propias. Para poder llegar a comprender emociones y dimensiones desagradables y rechazadas, puede resultar necesario que se siga la pista a las circunstancias de su génesis.

Una sesión terapéutica comienza normalmente con una conversación sobre la situación presente, hace luego recaer el acento sobre los sentimientos a ella unidos y termina finalmente siguiéndoles la pista a sus huellas en el pasado para revivirlos unidos a la situación actual. Traumas y hondas heridas con origen en la

***Abriéndose a las  
heridas de la infancia.***

infancia sólo se trabajan si el cliente se muestra dispuesto a hacerlo dentro de su proceso interno.

Para ello es necesario que este último se haya hecho con la fortaleza interna suficiente como para poder enfrentarse a los sufrimientos de su infancia, así como que se haya desarrollado una relación terapéutica en la que el cliente se sienta seguro y aceptado. Al observarse y vivirse situaciones y circunstancias traumáticas se verifica, por un lado, un proceso de concienciación, y aprende el cliente, por otro, a aceptar cada vez más sus sentimientos y las diferentes dimensiones de su ser. En el transcurso del proceso las personas pierden el miedo a sus emociones y pueden aceptarse mejor a sí mismas y a su destino.

Importancia reviste aquí también la integración, en la que se asigna un lugar en la vida a las vivencias de la terapia y el cliente empieza a poner éstas en práctica en el día a día. A renglón seguido de sesiones profundas, suelen tornarse claras relaciones y significados para la vida actual –a veces de una forma totalmente “espontánea”–, lo que contribuye a que puedan abandonarse patrones trillados.



Por la terapia primaria suelen sentirse atraídas personas que han vivido profundos traumas en su infancia. Al mismo tiempo es necesaria una cierta estabilidad para poder compensarse las hondas agitaciones que suelen suscitar consigo “los viajes internos”. En el caso de personas muy traumatizadas, para las que sería más adecuado un tratamiento estacionario, la terapia primaria no resulta indicada al principio.

La terapia primaria ha incorporado también otros métodos, como, por ejemplo, el siguiente ejercicio, muy adecuado para expresar una ira profunda.

*Ejercicio: “Estoy furioso”*

Tratándose de un conflicto entre dos personas (una pareja, por ejemplo), pueden sentarse ellas la una enfrente de la otra. La persona a la que se confronta con la ira no puede ni responder ni contraatacar. La confrontación comienza con esta sencilla frase: “Quiero que te enfrentes a mi ira”. La persona furiosa sigue hablando, diciendo: “Estoy furioso, estoy furioso”, hasta llegar a experimentar ira de verdad. Toda la agresividad acumulada puede al final liberarse en un prolongado grito de ira, viéndose así “redimida” ésta, a veces con tanta vehemencia como para que manen lágrimas liberadoras. Luego la persona airada es casi siempre capaz de exponer con tranquilidad cuál fue el desencadenante de su ira, normalmente sin volver a recaer en agresiones personales. Por último, puede hacerle una petición a su compañero, como por ejemplo: “Quiero que me tomes en serio”.

No es raro que los enfrentados acaben fundiéndose en un abrazo, por haberse liberado la ira que lo bloqueaba todo.

Una de las cosas que nos enseña este ejercicio es que detrás de cada ira yace enterrado un profundo dolor<sup>12</sup>.

12. Cf. Margrit Himmel-Lehnhoff, *Durch Krankheit zum Selbst*, p. 22.



## *La psicopatoterapia*

La psicopatoterapia alberga en su seno un gran número de orientaciones. La más conocida es casi con toda seguridad la bioenergética, desarrollada en los años setenta por Alexander Lowen, un discípulo de Wilhelm Reich. También son conocidas la somatoterapia organísmica, el *focusing*, la *polarity*, el *hakomi* y la somatoterapia de la psicología profunda.

La psicopatoterapia incluye de inmediato al cuerpo en el trabajo terapéutico. Trabaja con ejercicios físicos y perceptivos, ejercicios respiratorios, posturas y contacto físico y también con

***El cuerpo ha almacenado todas las emociones.*** ejercicios de estrés. En todos ellos se fomentan en grado elevado la expresión física y emocional.

En la psicopatoterapia se parte de la idea de que cuerpo, alma y mente forman una unidad. Rechazos y lesiones anímicas con origen en la infancia están almacenados en nuestro cuerpo y se expresan en la postura adoptada habitualmente por él, en contracturas y tensiones musculares, etc. Si un bebé tiene que experimentar una y otra vez que su madre no atiende a sus necesidades y se niega a acudir a su lado pese a todos sus gritos de protesta, la criatura acaba finalmente por resignarse y rendirse agotada. Eso no sólo engendra un sufrimiento físico, sino que deja también sus huellas en el cuerpo. Éste se encoge y contrae para proteger al organismo infantil. Esta experiencia se refleja en la expresión física global –por ejemplo en forma de grandes ojos tristes y nostálgicos, una caja torácica reducida y estrecha o brazos y piernas tensos–. También puede conducir a una disociación entre cuerpo

***Cuerpo y cabeza pueden perfectamente separarse.***

y mente. Las necesidades físicas se disocian, porque pese a su urgencia no son satisfechas, y la



persona vive a partir de este momento ante todo en su cabeza. Esto tiene como consecuencia que no mantenga ninguna relación, o una relación sólo superficial, con su cuerpo, posea una insuficiente sensación y percepción de sí misma, y tienda a abusar de sus fuerzas y tratar a su cuerpo con negligencia.

### *Intervenciones diversas en la psicopatoterapia*

Los ejercicios perceptivos ayudan a la persona a recobrar el sentido de su propio cuerpo. Aquí se utilizan, por ejemplo, viajes meditativos en los que el cliente va introduciéndose perceptualmente en cada uno de los miembros que componen su cuerpo. Con otros ejercicios, como acariciarse con una pluma, descubrir qué contactos serían beneficiosos (por sí solo o en parejas) y leves y cuidadosos masajes, se sensibilizan los sentidos.

En la terapia se redirige una y otra vez la atención hacia el cuerpo, incluso con preguntas como las siguientes: “¿Cómo se siente usted en su cuerpo? ¿Qué percibe usted de su cuerpo? ¿Dónde se siente usted bien y seguro, y dónde no tan bien e inseguro, en su cuerpo? ¿Dónde siente usted dolor o presión? ¿Qué impulsos físicos percibe? ¿Qué querría su cuerpo decir, qué querría él expresar?”. Si hay presentes emociones como ira o tristeza, se pregunta: “¿Dónde siente usted ese sentimiento en su cuerpo? ¿Cómo se expresa esa emoción?”.

La ira suele sentirse en el vientre, mientras que la tristeza, por ejemplo, se asienta casi siempre en la región del pecho. A veces todo lo que se hace es percibirse el cuerpo y sus emociones, pero en otras se anima al cliente a conferir una expresión física a sus sentimientos.



Mediante ejercicios de toma de contacto con la tierra (echar raíces, *grounding*) el cliente aprende a tener experiencia de sí mismo a través de su cuerpo. Para las personas, sobre todo, que se sienten en su propio cuerpo en una muy reducida medida “en casa”, éstas pueden ser experiencias muy importantes. El cliente

**“¿Cómo se siente usted en su cuerpo?”**

puede ampliar a través de ellas su percepción interna y percibirse a sí mismo en mayor grado.

Los ejercicios consisten en este caso en mantenerse simplemente de pie, sostenerse sobre una pierna, echar raíces, saltar, golpear el suelo con los pies, etc.

### *Ejercicio: el árbol*

Sitúese usted de pie y erguido y cierre los ojos.

Imagínese que es usted un árbol. Sus pies son las raíces, sus piernas y torso son el tronco, y sus brazos, hombros y cabeza son las ramas y la copa del árbol. Sienta usted sus pies y cómo de ellos salen raíces hacia el suelo, al principio tal vez tiernas y delicadas, y luego cada vez más fuertes y largas. Examine usted con atención sus raíces. ¿Cómo son de estables, hasta qué profundidad se hunden en el suelo? Y ahora sienta usted su torso y sus piernas. ¿Cómo es su tronco? ¿Cómo es de fuerte, firme y flexible? ¿Puede soportar tormentas?

Ahora sienta usted sus hombros, brazos y cabeza. ¿Qué clase de copa tiene el árbol? ¿Qué clase de árbol es usted? ¿Dónde se eleva usted? ¿Solo o con otros árboles? ¿Da usted frutos? ¿Qué frutos? ¿Cuál es la relación entre sus raíces y la copa?

Tómese un tiempo para imaginarse su árbol en su fuero interno. Cuando tenga usted una imagen y una emoción del árbol que lo representa a usted, imagínese que con cada inspiración sus raíces se hincan aún más profundamente en el suelo y que cada vez que expira usted el aire la copa sigue expandiéndose. Siga usted respirando de un modo totalmente normal y a su ritmo y continúe echando raíces y expandiéndose en su imaginación.

Interiorice la imagen del árbol tal y como ésta haya surgido ahora en su imaginación. Luego dispóngase a poner fin al ejercicio. Inspire profundamente y vuelva usted a la habitación.



Valiéndose de ejercicios físicos y respiratorios energéticos y vitalizantes, se intenta que expresiones y sentimientos reprimidos fluyan y se expresen. Esto puede verificarse ayudándose de determinados movimientos, como pisarse el suelo con los pies, hacerse presión, extender los brazos, practicar ejercicios con ojos y mandíbulas, incluir voces, etc.

Lowen se vale también de ciertas posturas estresantes, que se usan con el fin de disolver sufrimientos y bloqueos. Son tan agotadoras para el cuerpo que éste empieza a temblar y sufrir al cabo de muy poco de adoptarlas. Al practicante se le anima a que exprese el dolor, grite en voz alta y vocifere. Pueden entonces producirse también derrumbamientos físicos, acompañados por vehementes emociones, disolviéndose corazas y liberándose una gran cantidad de energía. Los ejercicios favorecen una expresión catártica, pero no son del todo inocuos, porque invitan a traspasar los propios límites y podrían, en según qué casos, ser causa de nuevos traumas.

Tratándose de personas a las que se haya brindado un sostén y protección escasos durante su infancia, puede resultar sumamente indicado trabajar con contacto y sostén físicos nutritivos y no sexuales. El método del contacto físico directo puede posibilitar que se revivan traumas tempranos. El sostén físico transmite al cliente una gran seguridad y protección. Con el sostén físico sólo se trabaja contándose con la aprobación del cliente y cuando se ha desarrollado una buena base de confianza entre cliente y terapeuta.

Tras una sesión de psicopatoterapia se ordenan dentro de la biografía del cliente las emociones que se hayan suscitado y se



integran en el día a día las experiencias reunidas en la terapia. La meta del trabajo psicopatoterapéutico consiste en hacer que fluyan de nuevo las energías estancadas y en disolver los bloqueos.

La finalidad última de la psicopatoterapia estriba en que el cliente sea capaz de convertirse en una persona adulta, responsable y positiva capaz de amar y padecer.

### *Trabajo en grupo*

Los grupos terapéuticos constituyen una buena opción para las personas que quieren aproximarse a su ira y agresividad. En los grupos se torna posible hacer pruebas y experimentar. Y en ellos puede comprobar usted cómo se relacionan otras personas con sus sentimientos, descubriendo así que las posibilidades son muchas. También puede resultar muy estimulante que otro de los participantes se atreva a aceptar su ira. Observándolo experimentará usted que no sólo no es peligroso que se expresen las emociones, sino que la mayoría de las veces los participantes se sienten mejor después de hacerlo. Facilita esto enormemente el paso de ponerse furioso uno mismo. Un grupo puede ser también un excelente apoyo. En él se reúne usted con otras personas, todas las cuales quieren trabajar sobre un mismo tema. Eso une y hace desvanecerse la sensación de que usted sería la única persona que tiene un problema con su ira. La dinámica de un grupo acelera a veces el proceso interno propio, al poder suceder que se constelen en él patrones familiares y se acumulen una gran cantidad de factores que hagan que tome usted consciencia de cuáles serían en realidad sus problemas.



Para algunas personas, como, por ejemplo, las que tienen dificultades para defender sus límites, los grupos constituyen a veces una ocasión de estrés. Es importante que se defina con acierto el momento en que tiene realmente sentido que se participe en un grupo.

Los rituales se adecuan bien al trabajo en grupo. También los hay que tienen como particular objetivo la liberación de la ira personal, como, por ejemplo, el descrito a continuación, en el que se pone en contacto a los participantes con la poderosa energía de la ira.

### *Ritual de fuerza e ira*

Todos los miembros del grupo forman un círculo y empiezan a golpear el suelo con los pies, primero con el izquierdo y luego con el derecho, hasta estructurarse un ritmo ternario: pie izquierdo, pie derecho y a continuación el grito: “¡UAH!”. Este ritmo se mantiene por un tiempo. Cuando se ha conseguido que discurra armónicamente, todo el mundo empieza a dirigirse lentamente hacia el centro, sin dejar de golpear el suelo con los pies, hasta que todos se encuentran muy juntos. Los golpes siguen dándose al mismo ritmo, pero ahora a muy corta distancia: pie izquierdo, pie derecho y con toda la fuerza posible, desde el vientre: “¡UAH!”. Durante un tiempo se concentra la energía en el centro, luego todos dan media vuelta y van desplazándose hacia fuera, hasta formar otra vez un círculo, sin dejar de seguir manteniendo el ritmo con los pies. La cadencia sigue siendo la misma hasta que, conforme van haciéndose poco a poco cada vez más lentos y suaves los movimientos, todo el mundo se queda quieto, poniéndose a continuación fin al ejercicio<sup>13</sup>.

13. Cf. Luisa Francia, *Drachenzzeit*.



### *El trabajo con personalidades parciales*

En este caso se exteriorizan y representan conflictos internos. ¿Quién no conocería esta situación: una parte de nosotros quiere quedarse en casa, después de una semana agotadora de trabajo, y descansar, mientras que la otra quiere salir y acudir a la fiesta que esa amiga nuestra tan simpática ha organizado para esta noche? ¿Qué hacemos ahora?

Para descubrirlo, busque usted dos cosas (por ejemplo, dos cojines) con que representar a las dos partes enfrentadas, y póngalas la una frente a la otra. El siguiente paso consiste en que se ponga usted en el lugar de ambas, primero de una y luego de

***Descubra qué quiere.***

otra, y trate de percibir todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que se susciten alternativamente en usted. La mayoría de las veces las posturas se aclararán, por ejemplo al notar que se cansa usted enseguida al adoptar una de ellas. De este modo descubrirá usted más fácilmente lo que quiere.

Tratándose de conflictos internos, el procedimiento es el mismo. Si está usted furioso con una parte de usted mismo, por ejemplo con ésa que ha vuelto a fracasar en ponerle límites a su novio, puede usted enfrentar a las dos partes mediante símbolos u objetos que las representen: la parte que se ha puesto furiosa, y la que no ha conseguido defenderse. Ambas pueden ahora entablar un diálogo. La mayoría de las veces los resultados son sorprendentes. Puede ocurrir que tenga usted más claro qué es lo que le asusta cuando actúa conforme al ejemplo. O puede ser que descubra usted de pronto en la parte airada cosas que le recuerden a su padre, para el que tan importantes eran los logros de su hijo y que



siempre estaba exigiéndole que lo dominase usted todo de inmediato y sin cometer errores. Por último, puede ocurrir que desarrolle usted una mayor tolerancia hacia ambas partes y que pueda de este modo aceptarse mejor a sí mismo.

El objetivo es que se desarrolle una mayor tolerancia hacia uno mismo, que se identifiquen los mensajes interiorizados de los padres y que uno mismo pueda aceptarse con todas las diferentes dimensiones de su personalidad.

### *Juegos de rol*

En los juegos de rol, los cuales se prestan bien a su empleo por grupos terapéuticos, pueden representarse situaciones conflictivas nacidas en el día a día. También pueden adoptarse papeles desacostumbrados, por ejemplo imaginándose uno una fiesta medieval. Todos los invitados se han reunido ya: rey y reina, príncipe y princesa, simples campesinos, caballeros y mendigos, músicos y el mago. Sólo falta la bruja. ¿Qué hacemos? Necesitamos una bruja. ¿Quién quiere serla?

De este modo resulta posible aproximarse a un tema con espíritu lúdico. Para poner en práctica este tipo de juegos también resultan adecuados los cuentos tradicionales.

### *Viajes internos*

A lo largo de este libro el lector ha tenido la oportunidad de realizar varios viajes en su fantasía, llamados también "trances". Su origen se encuentra en los procedimientos del método imaginativo.



En los viajes internos no hay fantasías y sentimientos que no sea lícito admitir. Nadie sale perjudicado. Algunas personas creen que podría resultar peligroso que se alberguen “pensamientos malos y agresivos”. Pero esta forma de ver las cosas no tiene razón de ser, sino que lo único que ella indica es que quienes albergan esos temores no se conocen aún bien a sí mismos a nivel interno y tienen poca confianza en ellos mismos. Al principio, a las personas les resulta difícil sentir su agresividad, ya que tienen miedo a perder el control. Por ello, a este tema hay que aproximarse siempre con cuidado. Cuando los clientes se han familiarizado un poco más con el método, los animo a que perciban su ira y se dirijan a ella como si fuese una parte de sí mismos. Les invito a que expresen internamente todo lo que les ponga furiosos. A veces se producen incluso reacciones físicas, que los clientes experimentan o viven en sus viajes internos.

Tras una experiencia como ésta las personas suelen sentirse tranquilas y relajadas. Les pido entonces que presten atención a la parte que las enfurecía. La mayoría de las veces entran así en contacto con lo que se escondía tras su ira, por ejemplo con profundas necesidades internas o con una honda añoranza de amor y contacto físico.

Cuando tras un viaje como éste pregunto si se habría producido algún perjuicio, la respuesta es casi siempre la misma: “Al contrario. Más bien creo que ya era hora de que trabase por fin conocimiento con mi ira”. En este libro el lector ha tenido ya la oportunidad de familiarizarse con algunos de estos ejercicios.



### *Viajes heroicos*

El viaje del héroe es un método de gran intensidad y dinamismo desarrollado por Paul Rebillot, cuyos efectos terapéuticos estriban en la integración de fuerzas enfrentadas en nosotros: el anverso luminoso y el reverso oscuro de nuestro ser.

El viaje conduce a lo más hondo de nosotros. En primer lugar nos encontramos con el héroe, la parte de la personalidad que quiere desarrollarse y cambiar. En su búsqueda de una nueva forma de ser, el héroe, como lo haría su homónima figura mítica, emprende un viaje plagado de aventuras, desafíos y peligros. En el transcurso de ese viaje tropieza con su antagonista, el demonio, el cual se opone con todas sus fuerzas a que el nuevo destino, la transformación, pueda cobrar realidad. El demonio encarna la resistencia, lo oscuro, salvaje y por civilizar en nosotros, así como lo que no es aceptado por la sociedad. Con frecuencia, estas dos fuerzas se enfrentan como si fueran enemigas, combatiéndose la una a la otra, con lo que el potencial encerrado en ellas no puede desarrollarse.

*Héroe y demonio  
pacíficamente  
fusionados en nosotros.*

Durante la peregrinación del héroe ambas partes, tanto nuestra dimensión heroica como la demoníaca, encuentran el espacio suficiente para desarrollarse y expresarse. Luego vuelven las dos a coincidir en un enfrentamiento, en el que ambas tendrán que descubrir si pueden colaborar, y de qué modo, para construir entre las dos un nuevo ser. El objetivo consiste en que se integren ambas dimensiones.

La peregrinación heroica es un proceso sumamente enriquecedor, que favorecerá de múltiples maneras que una persona se conozca mejor a sí misma y se acepte con todos sus sentimientos y todas las diferentes partes que integran su personalidad.



## **Métodos para alcanzar la serenidad y la paz interior**

Hemos hablado ya de que, si nos encontramos equilibrados y descansados, nos relacionaremos mucho mejor con nuestra ira y tendremos muchos menos motivos para encolerizarnos. Como conclusión de este libro, me gustaría presentarle al lector un par de métodos que le ayudarán a desarrollar una mayor serenidad.

Cuanto mejor consiga usted aceptarse con todas sus insuficiencias a cuestas, tanto más rápidamente desarrollará usted una mayor comprensión hacia sus semejantes y su entorno. Con frecuencia, suele ser ésta una cuestión de experiencia y edad. Una persona muy tolerante con sus propios defectos y máculas, perdona también más fácilmente sus defectos a los demás y no se altera por el mero hecho de que se haya suscitado una diferencia de opinión. Esto no quiere decir que la ira sea algo malo, una cosa que tendría usted que eliminar, sino que existe una relación destructiva con ella.

Manteniéndose usted sereno interiormente, le resultará más fácil distinguir cuándo sería una cosa buena discutir y luchar, y cuándo habría que aceptar a cosas y personas como lo que son, por no estar ellas abiertas todavía a la posibilidad de cambiar.



### *Ejercicios respiratorios*

#### **Respiración profunda**

Inspire usted lentamente por la nariz hasta expandir su vientre todo lo que pueda. Luego vuelva usted a expirar el aire. Continúe respirando así hasta que se sienta tranquilo y relajado. Puede usted practicar este ejercicio varias veces al día con conocimiento de causa. También resulta indicado cuando se sienta usted de algún modo amenazado o bajo presión.

#### **Respiración yoga**

Cuando se sienta usted estresado e intranquilo, ponga en práctica el siguiente ejercicio: busque un lugar en el que nadie vaya a molestarle por un tiempo. Luego siéntese y cierre los ojos. Respire lentamente por la nariz mientras cuenta hasta cuatro. Contenga el aliento contando otra vez hasta cuatro. Vuelva entonces a soltar otra vez el aire por la nariz mientras cuenta otra vez hasta cuatro. Antes de volver a inspirar cuente asimismo hasta cuatro.

### *Meditación*

La meditación es algo así como una inmersión interna. Uno se retira por un tiempo –que puede durar desde cinco minutos a varias horas– y escucha con atención a su interior, a la vez que intenta relajarse totalmente, desasirse del torrente continuo de los pensamientos y establecerse en el aquí y el ahora. Las personas que meditan habitualmente están más relajadas.

Hay diversos tipos de meditación, desde sentarse y recogerse simplemente, hasta meditar al estilo zen, donde es necesario sentarse de una forma muy rigurosa, pasando por la meditación vipasana, en la que la persona puede erguirse y caminar y ha de aceptar con total ecuanimidad sus estados emocionales.

La meditación no sólo se practica en un contexto religioso, pese a tener ella su origen en religiones como el hinduismo y el budismo. Hoy la practican con muy buenos resultados personas muy diversas y que sostienen las más diferentes creencias.





# APÉNDICE

## Datos y direcciones

Con mi consulta puede ponerse el lector en contacto en la siguiente dirección:

Anita Timpe  
Hornstrasse 2, 10963 Berlín  
Tel.: 030-25297870  
[www.iptb.de](http://www.iptb.de)

Dirijo grupos terapéuticos sobre el tema: “¿Qué hago con mi ira?” junto con Rolf Tensfeldt y Susann Beecken.

También dirijo en colaboración con mi colega Barbara Koch-Mäckler grupos orientados a fortalecer y apoyar a las personas, y en particular a las mujeres, en los temas “Curación sexual” y “¿Quién eres tú cuando eres tú mismo?”.

Imparto **cursillos de formación en terapia primaria integradora** en colaboración con Susann Beecken, Christian Hamann y Werner Münzenmayer.



### *Terapia primaria integradora*

En Alemania existe una Sociedad de Terapia Primaria Integradora, la GIPT e.V. El lector podrá encontrar direcciones de terapeutas que practican este tipo de terapia en la dirección: [www.integrative-primaertherapie.de](http://www.integrative-primaertherapie.de).

*Otros terapeutas que puedo recomendar al lector son:*

Barbara Koch-Mäckler: Terapia primaria integradora, *focusing*,  
[www.iptb.de](http://www.iptb.de)

Susann Beecken: Terapia primaria integradora, homeopatía,  
yoga, [www.primaertherapie-hamburg.de](http://www.primaertherapie-hamburg.de)

Christian Hamann: Terapia primaria integradora, terapia de  
parejas y familiar, [chrihamann@web.de](mailto:chrihamann@web.de)

Werner Münzenmayer: Terapia primaria integradora, trabajo con  
varones orientado a procesos, training antiviolencia,  
[w.muenzenmayer@web.de](mailto:w.muenzenmayer@web.de)

Elizabeth Marshall: Psicomatoterapia organísmica, terapia pri-  
maria integradora, [www.praxis-am-engelbecken.de](http://www.praxis-am-engelbecken.de)

Jutta Becker: Trabajo somático integral, [www-integrale-leibarbeit.de](http://www-integrale-leibarbeit.de)

Podrán encontrarse **somatoterapeutas** en el siguiente enlace:

[www.koerpertherapie-netzwerk.de](http://www.koerpertherapie-netzwerk.de)

**Klaus Lange**, “Viajes internos”, podrá encontrarlo el lector a tra-  
vés de la siguiente dirección:

[www.klaus-lange-hamburg.de](http://www.klaus-lange-hamburg.de)

### *Viajes heroicos*

[www.heldenreise.de](http://www.heldenreise.de)



### *Conflictos de pareja, asesoramiento de relaciones, mediación*

Cuando no pueda seguir adelante por sí solo, puede usted acudir a un mediador o un terapeuta de pareja o relaciones. En muchas consejerías de educación y juventud puede solicitarse mediación a título gratuito cuando hay hijos afectados por la situación.

Asesoramiento gratuito para parejas suelen ofrecerlo entidades religiosas, como Cáritas o Diakonisches Werk. Entretanto existe también la posibilidad brindada por el asesoramiento en conflictos y materia de relaciones.

El lector podrá encontrar las correspondientes direcciones en la Red introduciendo las palabras clave en el buscador.

### *Bastones de espuma bataka*

y otros materiales de agresión utilizados en el trabajo pedagógico-terapéutico están disponibles en la Donnavita Buchverlag, [www.donnavita.de](http://www.donnavita.de).



## Bibliografía

- BLOOM, Coburg, Pearlmann. *Die selbstsichere Frau*, Reinbeck 1979.
- FRANCIA, Luisa. *Drachenzzeit*, Frauenoffensive, Munich 1991.
- GÖRLITZ, Gudrun, *Körper und Gefühl in der Psychotherapie, Aufbauübungen*, Pfeiffer, Munich 1998.
- HIMMEL-LEHNHOFF, Margrit, *Durch Krankheit zum Selbst – Wege zu einem neuen Leben*, Econ Taschenbuch-Verlag, Düsseldorf 1991.
- JANOV, Arthur, *Frühe Prägungen*, Fischer, Frankfurt 1984.
- JOHNSON, Stephen M. *Charaktertransformation*, Transform-Verlag, Oldenburg 1990.
- LANGE, Klaus, *Herz, was sagst du mir? Selbstvertrauen durch innere Erfahrungen*, Kreuz-Verlag, 1992.
- LERNER, Harriet Goldhar, *Wohin mit meiner Wut?*, Kreuz-Verlag, Zurich 1989.
- LOUDEN, Jennifer, *Tu dir gut – Das Wohlfühlbuch für Frauen*, Bauer-Verlag, Freiburg 1992.
- MÜCKE, Klaus, *Hilf Dir selbst und werde, was Du bist*, Ökosysteme-Verlag, Potsdam 2004.
- LEE, John y SCOTT, Bill, *Richtig wütend*, Knaur, Munich 1994.
- MCKAY, Matthew; FANNING, Patrick; HONEYCHURCH, Carole y SUCKER, Catherine; *Selbstwert – Die beste Investition Ihres Lebens*, Jungfermann Verlag, Paderborn 2000.
- MIETHGE, Wolfgang, *Heilsame Gefühle*, CIP-Medien, Munich 2005.
- SCHEICH, Günther, *Ärgern ist gesund!*, Mosaik, Munich 2002.
- SCHELLENBAUM, Peter, *Aggression zwischen Liebenden*, Deutscher Taschenbuch Verlag, Munich 1996.
- TAVRIS, Caron, *Wut – das missverstandene Gefühl*, Deutscher Taschenbuch Verlag, Munich 1995.



VOPEL, Klaus W., *Praxis der positiven Psychologie*, Iskopress, Salzhausen 2003.

WARDETZKI, Bärbel, *Ohrfeige für die Seele*, Kösel, Munich 2000.

***Libros infantiles maravillosos que animan a enfurecerse y tener coraje***

FREY, Jana *Streiten gehört auch dazu, auch wenn man sich lieb hat*, Ravensburg 2003.

MCKEE, David, *Du hast angefangen, Nein, Du!*, Sauerländer 2003.

NÖSTLINGER, Christine, *Anna und die Wut*, Dachs-Verlag 2002.

ORAM, Hiawym, *Der wütende Willi*, Hoch 1992.

SENDAK, Maurice, *Wo die wilden Kerle wohnen*, Diogenes 1992.



## Agradecimientos

A mi marido Stefan, con quien me encanta pelearme y discutir, por haberme apoyado con todo su amor y su sabiduría, y también haciendo buenas comidas y masajeándome los pies, mientras escribí este libro. Y por haber sido él el que lo empezó todo.

A Barbara, por estar sin más ahí y por no haber dejado ni un solo momento de apoyarme mientras escribí este libro, por sus buenos consejos y por haberme animado cuando dudaba de que pudiera seguir adelante.

A Corinna, Christian y Werner, por haber hecho que mi corazón volviera a abrirse y por enseñarme a sentir y a ponerme furiosa de verdad.

A Doro y Beate, por sus palabras de ánimo y su experiencia, y también por haberme puesto en contacto con Thomas y Armin, quienes me enseñaron cuáles eran los derechos de una autora.

A Rolf, por haber convertido en una realidad conmigo el seminario sobre la ira y por ser un buen amigo y acompañante con el que puedo también reír a carcajadas.

A Susann, por ser tan insistente, en el buen sentido de la palabra, y porque con ella puedo discutir a las mil maravillas.

A la calle Bülow número 52, y especialmente al edificio 5, cuarto piso –Carsten, Bettina, Phedoro, Mira y Stefan–, por haberme acogido con tanto amor y por haberme enseñado a discutir de forma constructiva en tantas ocasiones y sesiones.

A todos los amigos que no nombro aquí, por ser todos ellos una gran bendición para mí.

A mi familia, por tantas cosas, entre ellas, que yo misma exista.



## APÉNDICE

A todos mis clientes y alumnos, por haberme enseñado tantas cosas ahora y en el futuro.

Y a todos mis profesores y terapeutas, por haberme hecho partícipe de sus conocimientos, sabiduría y amor, en particular a Jürgen, Ingrid, Volker, Ruthild, Malcolm y Catherine.





1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (31ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORUS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de una psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Creer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)

46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido.* M<sup>a</sup>. ÁNGELES NOBLEJAS. (2<sup>a</sup> ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* LUIS CENCILLO. (2<sup>a</sup> ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* LESLIE S. GREENBERG. (3<sup>a</sup> ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* PABLO POBLACIÓN KNAPPE y ELISA LÓPEZ BARBERÁ.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* LORETTA CORNEJO. (3<sup>a</sup> ed.)
56. *El guión de vida.* JOSÉ LUIS MARTORELL. (2<sup>a</sup> ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición.* JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática.* STANLEY KELEMAN.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* KEVIN FLANAGAN. (2<sup>a</sup> ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER y ESTELA ORTEGA. (6<sup>a</sup> ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2<sup>a</sup> ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* JUAN MASÍA.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* PEDRO MORENO. (8<sup>a</sup> ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* MARGA NIETO CARRERO. (2<sup>a</sup> ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2<sup>a</sup> ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* DAVE MEARNS y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2<sup>a</sup> ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOIA. (2<sup>a</sup> ed.)
87. *C. G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.

88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO GREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL.
97. *Tratado de la insostenibilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (8ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (11ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.
116. *Creer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (2ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN, (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALA JAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)

124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* LOSU CABODEVILLA ERASO.
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (6ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (2ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* JAVIER TIRAPU.
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (2ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDIVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* ANITA TIMPE

#### Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* STANLEY KELEMAN. (8ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Creer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (11ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (4ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguantó! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.

18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor*. ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días*. RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método*. GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación*. JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN. (6ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia*. SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia*. OLGA CASTANYER (COORD.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta*. MIGUEL DEL NOGAL.
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica*. ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual*. RAMÓN MORA RIPOLL.



Este libro se terminó de imprimir  
en los talleres de RGM, S.A., en Urduliz,  
el 10 de mayo de 2010.





Crecimiento personal  
COLECCIÓN  
Directora: Olga Castanyer

Emociones intensas como la ira y la agresividad constituyen para muchas personas un verdadero problema. Se les hace difícil confesar que alberguen esos sentimientos y del todo imposible manifestarlos. La ira es considerada como algo negativo, y debido a ello reprimimos esta intensa y creativa energía. Relacionarnos con ella nos resulta difícil, porque se nos ha educado para verla como una emoción destructiva que tenemos que evitar a toda costa. Hemos aprendido a temerla y a rechazarla.

Pero la ira es un sentimiento extraordinariamente importante para nosotros: aflora cuando algo nos supera y estamos desbordados. Vela por que seamos conscientes de nuestros límites y los dejemos claros. Nos ayuda a protegernos y a defendernos cuando nos agreden. Y nos indica que hay un problema del que no nos estamos ocupando. La ira es, así, un valiosísimo punto de partida desde el que empezar a hacer cambios en nuestras vidas.

Este libro quiere enseñarle a adoptar una actitud nueva y más sana hacia su ira. Valiéndose de explicaciones, ejemplos y ejercicios extraídos de la praxis terapéutica, sus páginas pondrán ante sus ojos un gran número de posibilidades con las que podrá relacionarse constructivamente con su ira y que le ayudarán a abandonar actitudes irracionales en su relación con la agresividad.

ISBN: 978-84-330-2399-5



9 788433 023995

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

DESCLÉE DE BROUWER

