

AARON KARMIN

Manual para
HOMBRES
para la gestión
DE LA IRA

Controla la ira y domina tus emociones



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro.

Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología y Autoayuda

MANUAL PARA HOMBRES PARA LA GESTIÓN DE LA IRA
Aaron Karmin

Título original: *Anger Management Workbook for Men*

1.ª edición: noviembre de 2025

Traducción: *Jordi Font Barris*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Ana Ticó*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2016, Althea Press

Publicado originalmente por Althea Press,
sello original de Callisto Publishing LLC
(Reservados todos los derechos)

© 2025, Ediciones Obelisco, S.L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-327-5

DL B 12923-2025

Impreso en Gràfiques Martí Berrio, S.L.

c/ Llobateres, 16-18, Tallers 7 - Nau 10. Polígono Industrial Santaiga.

08210 - Barberà del Vallès - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	7
Prefacio	9
Introducción	13

PRIMERA PARTE. Sobre la ira

1. ¿Qué es la ira?	19
2. La psicología de la ira	55

SEGUNDA PARTE. Gestión de la ira

3. La mente por encima de la ira	77
4. No te lo tomes como algo personal	115
5. Asume la responsabilidad de tu ira	147

Conclusión	171
Apéndice: Date cuenta a tiempo	175
Recursos	177
Bibliografía	185
Agradecimientos	189
Acerca del autor y el autor del prólogo	191
Índice analítico	193

Prólogo

En raras ocasiones, conoces a alguien en una profesión que está haciendo exactamente lo que debería hacer. Mi amigo Aaron Karmin es una de esas personas. Lo que Hank Aaron ha sido para el béisbol, Keith Richards ha sido para el *rock and roll*, y Robin Williams ha sido para la comedia, Aaron Karmin lo es para la psicoterapia. Es un maestro en su campo, y me emocioné cuando supe que estaba escribiendo un libro para hombres sobre la gestión de la ira. Con este libro, Aaron tendrá la oportunidad de compartir con el resto del mundo su conocimiento, todas sus habilidades terapéuticas, su amplia experiencia trabajando con la ira y su sabiduría. Si la ira ha supuesto un problema en tu vida, déjame ser el primero en felicitarte por haber encontrado el libro adecuado escrito por el autor adecuado.

Conocí a Aaron hace quince años, cuando ambos éramos estudiantes de posgrado en psicología llenos de ilusiones. Hoy, como psicólogo de la Marina de los Estados Unidos, tengo una cartera de pacientes compuesta en gran parte por hombres jóvenes, por lo que la ira es un problema que encuentro a diario en mis sesiones. A pesar de mi amplia formación y experiencia en el tratamiento de los problemas de salud mental, todavía hay ocasiones en las que busco consulta y consejo. Uno de mis mayores recursos en estos momentos sigue siendo Aaron.

La experiencia de Aaron con la ira no tiene parangón. Pasó varios años trabajando para una clínica para el tratamiento de

la ira en Chicago. Estos últimos años ha escrito un blog sobre la gestión de la ira y en numerosas ocasiones se le ha pedido que hable públicamente sobre la gestión de la ira. También tiene un espacio regular como invitado en una emisora de radio de Chicago. Aaron es una persona muy inteligente y, aunque sus reflexiones a veces son complejas, comunica sus pensamientos de una manera que los hace claros y precisos. Tiene una dulzura que es necesaria para todo profesional eficiente. Tiene pasión por lo que hace y utiliza su toque de humor único en momentos precisos.

Dado lo frecuente que es la ira, es sorprendente que muchos profesionales de la salud mental tengan tan pocos conocimientos sobre cómo tratarla. La idea de alejarse y contar hasta diez es tan simplista como poco útil. Creo que este libro servirá como antídoto a ese dilema tan antiguo. Aunque se pretende que sea un libro de autoayuda, tengo la sospecha de que también servirá como un recurso valioso para los terapeutas.

Cuando ejerzo de psicólogo clínico, a menudo oigo el siguiente comentario: «Debe ser realmente difícil estar escuchando todo el día los problemas de todos. ¿A dónde acudes cuando necesitas desahogarte?». Cuando oigo esta pregunta, nuevamente pienso en mi viejo amigo Aaron. Es el terapeuta de los terapeutas, y estoy muy contento de que tú seas el próximo beneficiario de sus talentos.

Dr. NATHAN R. HYDES

Junta Estadounidense de Psicología Profesional
Silverdale, Washington

Prefacio

A lo largo de estas últimas décadas, ¿qué epidemia ha tenido los efectos más graves sobre los hombres estadounidenses? ¿El cáncer? ¿El sida? ¿El abuso de drogas? ¿Las enfermedades cardíacas?

Ninguna de las anteriores. Es la violencia.

Estamos familiarizados con la violencia contra las mujeres y los niños, y con cómo la violencia afecta sus vidas. Sin embargo, mucho más de lo que tendemos a sospechar, la violencia también es una amenaza directa para la salud y el bienestar de los hombres.

Cada año se producen millones de actos de violencia. Algunos de estos actos matan a hombres, a menudo dejando viudas y huérfanos a su paso. Pero incluso aunque un encuentro violento no resulte fatal, un hombre puede sufrir el resto de su vida por culpa de lesiones físicas crónicas o cicatrices mentales provocadas por el ataque.

Las agencias públicas y privadas están intentando hacer frente a la epidemia de violencia en nuestro país, pero su único enfoque parece ser prevenir actos de violencia manifiesta—recurriendo a medicación cuando funciona o reclusión cuando no funciona— como si la violencia fuera una fuerza natural imparable, y como si fuera suficiente contener esta fuerza por cualquier medio necesario. Sin embargo, este enfoque no hace nada para identificar o abordar el problema subyacente que lleva a los hombres a buscar soluciones violentas a sus problemas.

He aquí tres hechos simples:

1. La violencia casi siempre va acompañada de ira.
2. La epidemia de violencia en nuestro país no se trata de crímenes sin sentido, sino de las consecuencias de la ira.
3. Los hombres tienen el poder de controlar su ira.

Creer que los hombres no pueden controlar su ira es ver la violencia como un instinto animal incontrolable. Es una afirmación que los criminales han hecho desde tiempos inmemoriales para eximirse de las consecuencias de su comportamiento egoísta. Necesitamos desmentir esta afirmación si pretendemos romper el ciclo de la violencia.

Como sociedad, sin embargo, negamos que tengamos un problema con la ira. Los profesionales y los burócratas han dado al tipo más extremo de ira un nombre elegante de doce sílabas: trastorno explosivo intermitente, o TEI. Según un artículo de 2006 publicado en *Archives of General Psychiatry*, más del 7% de las personas en Estados Unidos han experimentado TEI en algún momento de sus vidas, y parece que se da con más frecuencia en hombres que en mujeres. Esto significa que los hombres son más propensos a responder ante ciertas situaciones con niveles inapropiados de ira, lo que lleva, por ejemplo, a la conducción agresiva o a la violencia. Aun así, un diagnóstico de TEI es relativamente poco frecuente, y los criterios para el diagnóstico son bastante vagos. Además, la práctica de hacer ese diagnóstico es coherente con la patologización de los sentimientos innatos. En lugar de diagnosticar a un hombre con TEI, sería perfectamente posible que un profesional observara que el hombre se está comportando mal, necesita tomar mejores decisiones y debe hacerse responsable de sus decisiones. Pero eso significaría identificar el

problema principal de este hombre como ira, no como violencia, y parece que preferimos seguir negando nuestro problema con la ira, a pesar de que una consecuencia de esa negación es nuestra alta tasa de violencia como nación.

La ira es una parte de la vida. Es una parte ordinaria de ser humano. De hecho, la mayor parte de la ira que conduce a la violencia no tiene un origen patológico, sino que simplemente es ira normal llevada a un extremo.

Todo el mundo se enfada, pero nadie debería reaccionar ante la ira cometiendo un acto de violencia. Como estás leyendo este libro, es probable que veas la ira como algo que ha traído problemas a tu vida. Tal vez has perdido un trabajo, a tu pareja o una amistad. Tal vez incluso has tenido pensamientos suicidas por culpa de pérdidas, y tal vez has recurrido al alcohol o a las drogas para sobrellevarlo. Pero probablemente no te hayas dado cuenta de que hay algo subyacente a la ira clara que has sentido hacia las personas y las situaciones de tu vida. Subyacente a la ira manifiesta que diriges hacia afuera hay una ira encubierta y maligna hacia ti mismo, y eso es lo que te impide ser tan feliz y tener tanto éxito como deseas.

Este libro te enseñará las habilidades para hacer frente a tu problema con la ira y gestionarla de maneras no agresivas. Leerlo te dará acceso a recursos y conocimientos de expertos que pueden ayudarte a aplicar tus nuevas habilidades a todas aquellas situaciones que surgen en tu vida diaria. Cuando aprendes a gestionar tu ira sin violencia, consigues un sentido de logro y éxito. A medida que vas aumentando tu autoconfianza y tu autocontrol, construyes más independencia y mayor competencia. Es otra forma de decir que la gestión de la ira construye el respeto por uno mismo y fortalece la relación más importante, pero a su vez más pasada por alto, en tu vida: tu relación contigo mismo.

Introducción

Sabemos que todo el mundo se enfada, y también es cierto que las personas gestionan la experiencia de la ira de diferentes maneras. Pero este libro no hace referencia a las personas en general. Hace referencia a los hombres y a cómo los hombres pueden aprender a gestionar su ira sin recurrir a la agresión.

Algunos hombres reprimen sus sentimientos de ira porque piensan que la ira no es agradable. Otros hombres son conscientes de que están enfadados, pero tienen dificultades para hacer que la gente lo sepa, y luego se enfadan consigo mismos por no poder expresar su ira. Y otros hombres son capaces de experimentar y expresar su ira, pero se sienten culpables cuando lo hacen.

¿Te has reconocido en una o más de esas descripciones?

Como tienes al menos algún nivel de interés en la gestión de la ira, supongo que no eres un abusón. Supongo que quieres a tus familiares y a tus amigos, aunque a menudo les haces daño tanto como los quieres. Y supongo que te preguntas por qué actúas así.

Probablemente haya muchas razones que expliquen tus expresiones hirientes de ira, y probablemente no seas consciente de todas ellas. Pueden incluir experiencias tempranas de abuso y trauma u otras experiencias dolorosas que continúan moldeando tus percepciones. Y nadie negaría lo importante que es identificar y comprender el impacto de tales factores. Pero en realidad el propósito de la gestión de la ira

no es reflexionar sobre el pasado. Se trata de identificar qué desencadena la rabia explosiva en el presente. Por eso, este libro se centra en enseñarte cómo descubrir qué desencadena la ira en el momento y cómo reaccionar ante la ira de una manera constructiva.

Para ser claro, sin embargo, este libro no pretende ser un sustituto de la terapia de salud mental. Si necesitas más apoyo del que la autoayuda puede proporcionar, te aconsejo que busques ayuda de un profesional cualificado (consulta la sección «Recursos»).

También es importante que entiendas que ninguna circunstancia justifica que alguien abuse físicamente de ti. Si no eres capaz de apartarte de una situación amenazante y establecer tu seguridad física, llama de inmediato a la policía.

Y ten en cuenta que las emociones fuertes a menudo están asociadas a sensaciones físicas: mareos, palpitaciones, hormigueo y otras respuestas fisiológicas intensas. Si has estado experimentando sensaciones de este tipo, considera ver a un médico antes de emprender el trabajo de enfrentarte a la ira. Del mismo modo, mientras lees este libro, deja inmediatamente la lectura si comienzas a sentirte demasiado incómodo, y retoma la lectura sólo cuando te sientas lo suficientemente cómodo y seguro para ti continuar.

Verás que este libro incluye muchas características útiles, como:

- Información sobre el propósito de la ira y sobre cómo identificarla.
- Evaluaciones para estimar cuán enfadado estás.
- Información sobre las respuestas biológicas que desencadenan la ira y sobre el impacto de ésta en tu cuerpo, tu estado de ánimo, tus pensamientos y tu comportamiento.

- Ejemplos concretos de cómo comunicar y expresar la ira de maneras positivas y productivas.
- Ejemplos clínicos de estrategias de gestión de la ira, adaptadas de mi trabajo con pacientes durante mis terapias (se han modificado los nombres y otros detalles identificativos).

En última instancia, cuando aprendas a gestionar tu ira de una manera no agresiva, también estarás aprendiendo a aceptarte a ti mismo y a preocuparte menos por las opiniones disfuncionales de los demás. ¿Entendido? Bien. Comencemos.

DEFINIR Y RECONOCER LA IRA

La mayoría de las personas nunca aprenden una definición formal de la ira, pero se forman definiciones personales de ésta a partir de lo que sienten al enfadarse y de cómo ven a los demás cuando están enfadados.

¿Cómo defines tú la ira?

**Primera
parte**

Sobre la ira

¿Qué es la ira?

Había una vez un niño que tenía tendencia a enfadarse. Su padre le dio una bolsa de clavos y un martillo, y le dijo que clavara un clavo en la valla del jardín cada vez que perdiera los nervios. El primer día, el niño clavó 37 clavos en la valla.

Poco a poco, el niño descubrió que era más fácil controlar los nervios que clavar clavos en la valla, y llegó un día en que no perdió los nervios. Entonces su padre le sugirió que sacara un clavo de la valla cada vez que consiguiera controlar su irascibilidad. Pasaron los días y por fin el niño pudo decirle a su padre que todos los clavos habían desaparecido. «Lo has hecho bien», le dijo el padre. «Pero mira cuántos agujeros tiene la valla. Nunca volverá a ser la misma. Cuando dices las cosas con rabia, tus palabras airadas dejan cicatrices como éstas».

La ira es una respuesta emocional instintiva desencadenada por una amenaza real o imaginaria. La mayoría de los hombres se sienten enfadados cuando alguien o algo lo bloquea de alguna manera. La ira es dolorosa, y por eso todos buscamos alivio de la sensación que trae. Muchos hombres responden a la sensación de ira buscando inmediatamente la

satisfacción de retirar el «obstáculo» del camino, o, si no se puede mover, maldecirlo o insultarlo.

La mayoría de las personas, en algún momento u otro de su vida, han experimentado un conflicto entre lo que piensan y lo que sienten. Por ejemplo, a un hombre le puede parecer que todo va sobre ruedas mientras conduce hacia el trabajo. Sus sentimientos, sus pensamientos y su comportamiento trabajan en armonía con el objetivo de llegar a tiempo. Pero entonces, otro conductor le hace un adelantamiento temerario y reacciona de una manera que parece impropia de él: una airada discusión de tráfico, digamos, o algún otro tipo de bloqueo emocional. Y aunque su mente racional es consciente de que su reacción es desproporcionada a lo que acaba de pasar, explotan sus emociones.

Esa ira descontrolada puede suponer un problema para ti. Pero reprimir la ira también supone un problema, porque, como cualquier otra emoción, existe por una razón. Cuando descubres el propósito que la ira tiene en tu vida, te pones en una posición que te permite entender tu ira y gestionar su impacto de una manera constructiva.

Si tienes problemas para saber o expresar cómo te sientes, entonces la relación entre tus sentimientos y los acontecimientos vividos no será clara ni para ti ni para los demás. En este capítulo, hablaremos sobre qué es la ira y consideraremos por qué los hombres tienen problemas especiales con ésta. También examinaremos algunos mitos comunes sobre la ira, exploraremos los cinco motivos por los que ocurre, examinaremos los cuatro componentes básicos de su gestión y veremos cómo y por qué la reprimimos. Al final del capítulo, podrás descubrir, en términos objetivos, cuán problemática la ira es para ti.

¿Qué particularidades presenta la ira en los hombres?

Muchas personas no entienden por qué los hombres se comportan de maneras irracionales cuando están enfadados. A veces parece que los hombres simplemente no piensan las cosas. En comparación con las mujeres, los hombres son más propensos a actuar de manera impulsiva, malinterpretar las señales sociales, interpretar equivocadamente las emociones de los demás, involucrarse en peleas físicas y participar en comportamientos de riesgo. También tienen menos tendencia que las mujeres a pensar antes de actuar, a considerar las consecuencias de sus acciones y a modificar su comportamiento cuando es inapropiado o incluso peligroso.

Por lo general, los hombres son más grandes que las mujeres, y como consecuencia de ello tienen la cabeza más grande. Pero eso no hace que los hombres sean más inteligentes que las mujeres, según Louann Brizendine, autora de *El cerebro masculino*. El cerebro de las mujeres es más pequeño que el de los hombres, pero el cerebro femenino tiene una mayor capacidad de procesamiento. De hecho, el cerebro de los hombres tarda más en madurar que el de las mujeres, y el córtex prefrontal del cerebro –el centro del razonamiento y el juicio, y la parte del cerebro que modula la agresión– es más pequeña y se desarrolla más lentamente en los hombres que en las mujeres, como explican Sandra Aamodt y Sam Wang en su libro *Welcome to Your Child's Brain*. Un estudio de 2014 publicado en la revista *Violence and Gender* identificó esta diferencia como una de las razones de la tendencia de los hombres a expresar más ira que las mujeres.

HACER UN INVENTARIO DE LA IRA

Comencemos con un ejercicio que indaga en parte de la historia entre tú y la ira. Piensa en un momento en el que te sentiste realmente enfadado. Asegúrate de que el incidente que elijas refleje tu relación actual con la ira. Sin dejar de pensar en este incidente, lee las siguientes preguntas y elige las respuestas que mejor describan cuándo y dónde te enfadaste, qué pasó y cómo reaccionaste. Si lo consideras oportuno, puedes añadir comentarios y reflexiones.

¿Cuándo?

Fecha

☐ Mañana ☐ Mediodía ☐ Tarde ☐ Noche

Comentarios

¿Dónde?

☐ En casa ☐ En el trabajo ☐ En la comunidad

☐ En otro lugar

¿Qué pasó?

- ☐ Alguien te dijo algo
- ☐ Alguien te hizo algo
- ☐ Hiciste algo mal
- ☐ Alguien te dio órdenes
- ☐ Alguien te trató injustamente
- ☐ No conseguiste lo que querías
- ☐ Otra cosa

¿Qué hiciste?

- ☐ Gritaste
- ☐ Maldijiste
- ☐ Actuaste de una manera violenta
- ☐ Te fuiste
- ☐ Hiciste una declaración asertiva
- ☐ Lanzaste algún objeto
- ☐ Hablaste airadamente a alguien
- ☐ Te vengaste más adelante
- ☐ Otra cosa

Si eres paciente en un momento de ira,
escaparás de cien días de tristeza.

Rasgos de «chico duro»

Los tipos duros parecen fuertes, pero lo que parece ser fuerza es en realidad una sobrecompensación por sentimientos de inferioridad e incompetencia. Y los tipos duros no demuestran masculinidad de otras maneras; por ejemplo, haciendo contribuciones útiles a sus comunidades, o siendo esposos cooperativos y estableciendo ejemplos apropiados para que sigan sus hijos.

Tienden a ver las emociones como algo estrictamente para mujeres y afeminados, y sufren de una incapacidad de por vida para disfrutar de relaciones cariñosas y de acompañamiento. Los hombres que se suscriben a la mentalidad de «chico duro» también tienden a confundir las siguientes cosas:

- ▶ Cooperación y sumisión
- ▶ Errores y debilidad
- ▶ Machismo y fuerza
- ▶ Soberbia y confianza
- ▶ Aislamiento e independencia
- ▶ Interdependencia y dependencia
- ▶ Irresponsabilidad y libertad
- ▶ Autocomplacencia y felicidad

Para muchos tipos duros, estos rasgos son herencia de su juventud. El antídoto a su rol como tipos duros o machos es el tiempo. Con el tiempo, envejecen y se ven obligados a encontrar otros medios más apropiados y maduros para definirse en el mundo. Y muchos exalumnos de la Academia de Tipos Duros han conseguido superar estos rasgos inmaduros y convertirse en adultos que se respetan a sí mismos.

Hombres y mujeres también responden de manera diferente a las señales de la amígdala, la parte del cerebro donde surge el miedo. Las respuestas de las mujeres a estas señales son diferentes de las de los hombres porque el cerebro femenino ha evolucionado de tal manera que nuestras antepasadas aprendieron a buscar seguridad en grupos y a reducir el estrés relacionándose con otras personas. Las hormonas de las mujeres también están dominadas por el estrógeno, por lo que las mujeres tienen menos testosterona y más estrógeno fluyendo por su cerebro. La evolución del cerebro femenino, junto con la composición biológica de las mujeres, suele facilitar que una mujer busque una solución a un conflicto, incluso aunque tenga que comprometerse y hacer algunos sacrificios personales para resolver la situación. Es posible que nuestras antepasadas tuvieron que competir, a veces por pareja y a veces por comida, pero sus objetivos principales eran el apoyo social y el cuidado y la protección de los niños.

Los hombres, en cambio, están programados para competir para poder reproducirse y transmitir sus genes. Nuestros antepasados masculinos eran cazadores-recolectores, y ese trabajo requería agresión, así como reglas que fomentaran la jerarquía, la competencia y la dominancia. Y la testosterona que baña el cerebro masculino promueve el retiro social y el deseo de estar solo. Desde un punto de vista biológico, un hombre está relativamente desinteresado en la conversación porque la testosterona disminuye su deseo de socializar, excepto cuando la competencia hace que la socialización sea necesaria o cuando está buscando sexo. La testosterona también le dice a un hombre que la dominancia y el control son el camino hacia la seguridad, por lo que está programado para experimentar los desafíos a su independencia y autoridad

como estresores. Tiene un impulso biológico para buscar respeto y encontrar su lugar en el orden jerárquico a través de la dominancia y la agresión. Además, la amígdala masculina tiene una elevada concentración de receptores de hormonas sexuales, incluida la testosterona, que intensifican estas respuestas, un hecho que se cree que explica por qué los hombres tienen más tendencia que las mujeres a mostrar ira, y por qué las reacciones de estrés de los hombres escalan rápidamente a conflicto. Los hombres no buscan conexión social de la misma manera que las mujeres.

Las posturas de hombres y mujeres hacia la conexión social parecen ser otra característica innata. En *El cerebro femenino*, Louann Brizendine cita a investigadores que encontraron que en los primeros tres meses de vida los bebés varones miraban a su alrededor para investigar su entorno, pero rara vez miraban a sus madres, mientras que las bebés de la misma edad establecían más contacto visual con sus madres y se centraban más a menudo en las caras. Las mujeres suelen tener una mayor capacidad que los hombres para leer caras, una característica que permitió a nuestros antepasados femeninos no sólo interpretar lo que otras personas necesitaban, sino también anticipar el comportamiento de los demás para poder protegerse a sí mismas y a sus hijos.

En resumen, el cerebro de las mujeres está programado para la armonía social, mientras que el cerebro de los hombres está programado para la jerarquía social respaldada por la competencia y el dominio. Pero esto no significa que los hombres no puedan tomar buenas decisiones, distinguir entre lo correcto y lo incorrecto, o aprender a gestionar la ira. La biología puede explicar ciertas tendencias, pero los hombres tienen el poder de contrarrestar esas tendencias con autocontrol y elecciones saludables.

Mitos comunes sobre la ira

Quiero que sepas que participar en la gestión de la ira no es un signo de debilidad o de fracaso. Buscar apoyo es un signo de fortaleza, no de debilidad. Todos necesitamos ayuda de vez en cuando, y es un signo de inteligencia saber cuándo pedir apoyo y orientación. Además, buscamos apoyo profesional para todo tipo de problemas, desde un grifo que gotea hasta una declaración de impuestos complicada, y la ira no es diferente. Controlar tu ira es una habilidad que puedes aprender.

Pero si eres como muchos otros hombres, es posible que hayas llegado a creerte ciertos mitos sobre la ira. A veces, estos mitos exculpan la ira o hacen que parezca la única respuesta posible a una situación. A medida que vayas aprendiendo a gestionar la ira sin agresión, será importante que reflexiones sobre tales mitos y los desafíos.

MITO 1: Has heredado tu ira

Si tu padre era un hombre enfadado, tal vez pienses que has heredado de él la ira. Pero eso es sólo otra forma de decir que la ira es algo que no puedes cambiar. Puede que hayas nacido con una tendencia a enfadarte más que otras personas, pero lo que realmente importa es cómo reaccionas a la experiencia de enfadarte. Se trata de un comportamiento aprendido, y puedes cambiarlo. Y cuando asumes la responsabilidad de tus reacciones ante la ira, te vuelves responsable de tu propia felicidad porque haces de tu felicidad el producto de tus propias elecciones, no algo que depende del comportamiento de otras personas.

MITO 2: La ira te hará daño si no la expresas rápidamente y con fuerza

Si crees en este mito, entonces te parecerá que es saludable «perder los estribos» y perder la calma cuando algo sale mal. Pero las personas a menudo se sienten mucho peor después de perder el control sobre sus sentimientos de ira. Gritar, golpear y dar portazos aumentan y fortalecen los sentimientos de ira. Al mismo tiempo, no te haces ningún favor a ti mismo ni a nadie más guardándote la ira para ti, pero es muy probable que de todos modos no puedas hacerlo. Si estás enfadado, puedes mostrarlo estando enfurruñado o con un determinado tono en tu voz; este tipo de comportamiento se conoce como *agresión pasiva*. Las personas que están a tu alrededor saben que estás enfadado, pero no saben por qué estás enfadado. Cuando aprendes a expresar la ira de una manera constructiva, promueves una implicación más profunda con otras personas.

MITO 3: El amor y la ira no se mezclan

Creer que el amor y la ira no se mezclan es creer que nunca deberías sentir ira hacia alguien a quien quieres... y que, si estás enfrentado a alguien a quien no conoces o no te gusta, entonces eres un cobarde si no te enfadas. Pero es importante entender que típicamente la ira se manifiesta en grados. Varía desde una leve molestia hasta una intensa rabia. Si no sabes cómo reconocer y nombrar los grados de la ira, entonces incluso puedes interpretar una ligera irritación como una crisis intensa y urgente. El antídoto contra la ira descontrolada es aprender a ser firme, sentir seguridad y tener el control, es decir, aprender a ser *asertivo*.