

JULIE CATALANO

Manual para
MUJERES
para la gestión
DE LA IRA

*Una guía de cinco pasos para gestionar
tus emociones y romper el ciclo de la ira*



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 MUJERES PARA LA GESTIÓN DE LA IRA

Julie Catalano

Título original: *Anger Management Workbook for Women*

1.ª edición: noviembre de 2025

Traducción: *Jordi Font Barris*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Ana Ticó*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2018, Althea Press

Publicado originalmente en inglés 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: 978-84-1172-326-8

DL B 12922-2025

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	9
Introducción	15
1. Aproximación a la ira	19
2. Evalúa tu ira	49
3. Cómo actuar de otra manera ante la ira	67
4. Comunicación restaurativa. Primera parte: Sentar las bases de una conversación asertiva	85
5. Comunicación restaurativa. Segunda parte: Pedir lo que se necesita y se desea, y pedir cambios de comportamiento a los demás	105
6. Mantener el progreso	121
Epílogo: Sigue adelante	137
Apéndice: Autoevaluaciones y fichas de ejercicios	141
Recursos	157
Bibliografía	161
Agradecimientos	167
Acerca de la autora	169
Índice analítico	171

Dedicado a Neighborhood Counseling and Community Services, Inc., comprometido a mantener los servicios comunitarios de salud mental al alcance de todos, a pesar de las dificultades.

Prólogo

Todas las mujeres sentirán que han encontrado un oído empático y atento y una consejera sensata en Julie Catalano al leer este útil libro de ejercicios sobre la gestión de la ira.

Amenizado por las historias de Beatrice, Bobbi, Brittany, Emily, Haniya y Margaret, este libro práctico presenta un abanico de herramientas basadas en la evidencia para aquellas mujeres que desean gestionar su ira de otra manera.

La ira ya no es un tema tabú para las mujeres, como lo era cuando Harriet Lerner escribió su innovador libro, *The Dance of Anger*,¹ en 1985. De hecho, me ha complacido observar la disminución de la socialización tradicional de los roles de género en los últimos treinta años. Ya no se enseña a la mayoría de las niñas en edad de crecimiento a obedecer la vieja norma de reprimir su ira para cumplir con el ideal femenino eternamente placentero y enriquecedor. Sin embargo, las mujeres del siglo **xxi** siguen esforzándose por encontrar formas eficaces de lograr la equidad en las relaciones y un trato respetuoso en el puesto de trabajo. El trato irrespetuoso provoca ira, pero las mujeres se sienten decepcionadas cuando tienen un arrebato de ira. No se sienten bien gritando, llorando y alzando la voz. También es igual de problemática para muchas

1. Trad. cast.: *La danza de la ira: guía femenina para transformar las relaciones personales*. Gaia Ediciones, Móstoles, Madrid, 2021. (N. del T.)

de nosotras la tendencia a tragarnos la ira (un «arrebato»), lo que deja la queja latente y sin resolver. En mi propia investigación, las mujeres solían utilizar metáforas culinarias, como «cocinar a fuego lento», «cocer» o «hervir lentamente», para describir un trasfondo de ira no expresada dentro de sus cuerpos. Esta ira reprimida puede provocar migrañas, alteraciones gástricas y otras manifestaciones físicas dolorosas.

Ya no se enseña a la mayoría de las niñas
en edad de crecimiento a obedecer
la vieja norma de reprimir su ira
para cumplir con el ideal femenino
eternamente placentero y enriquecedor.

Empecé a investigar la ira en las mujeres poco después de leer el libro de Lerner de 1985, cuando descubrí un enorme vacío en la bibliografía. Abundaban las investigaciones sobre la ansiedad y la depresión en las mujeres, pero en realidad el estudio de mi equipo fue la primera gran investigación sobre la ira en mujeres corrientes (recogida en el libro *Women and Anger*, 1993). Reclutamos a mujeres que ocupaban diferentes puestos de trabajo, entornos educativos y clubes comunitarios de todos los Estados Unidos. Además de estudiar la ira en las mujeres estadounidenses, el proyecto se amplió con nuevas colaboradoras en Francia y Turquía. Las mujeres no son un grupo monolítico y las normas de su cultura, su estrato social y su comunidad provocan cierta variabilidad. Sin embargo, se encontraron algunos puntos en común entre las mujeres, in-

dependientemente de la cultura: sus historias de ira eran historias de dolor, angustia, vergüenza, arrepentimiento y remordimiento. Las mujeres rara vez se sentían bien por su comportamiento airado.

Nuestros estudios desmienten varios mitos sociales. Por ejemplo, es posible que hayas oído alguna vez que las mujeres no son conscientes de cuándo están enfadadas. Te aseguro que nunca nos hemos encontrado con una mujer que no fuera consciente de su ira. También habrás oído que la ira de las mujeres es irracional. No es cierto. La ira de las mujeres es legítima. Está basada directamente en interacciones interpersonales en las que otras personas niegan a las mujeres poder o recursos, las tratan injustamente o se comportan de forma irresponsable con ellas. En resumen, las mujeres tienen buenos motivos para estar enfadadas. Entonces, ¿cuál es el problema? Pocas mujeres aprenden técnicas constructivas para la gestión de la ira y la resolución de conflictos. Algunas recibimos un trato crítico o abusivo que nos ha estado silenciando durante años. Pero el comportamiento de ira es aprendido y, por lo tanto, se puede cambiar. Ésta es la laguna que este libro de ejercicios pretende llenar.

No hay nada más gratificante para un investigador que su trabajo sea utilizado por otros. Julie Catalano se ha basado en nuestro estudio, y en el de otros investigadores, para proporcionar a las mujeres un estímulo amable, útiles cuestionarios de autoevaluación y estrategias prácticas y concretas para desarrollar nuevas habilidades para controlar la ira. Ha perfeccionado estas estrategias a lo largo de muchos años de dirigir grupos de mujeres para la gestión de la ira. Uno de los puntos fuertes de este libro es la inclusión de escenarios de ira en parejas del mismo sexo, a menudo omitidos en otros libros de este estilo.

La autora también se dirige directamente a las mujeres que carecen de recursos para la estabilidad financiera, una vivienda digna y apoyo social. Gestionar la ira de manera eficaz es una preocupación de todas las mujeres.

La aplicación SOHE utilizada en este libro describe con precisión lo que todas las mujeres deberían perseguir: sentirse mejor a la hora de gestionar la ira, mostrarse de otra manera ante los demás, hacer las cosas de forma diferente y sentirse empoderadas al gestionar mejor la ira. Sensatamente, Julie nos recuerda que cambiar nuestro comportamiento lleva tiempo. Las mujeres también deben anticiparse a ciertas resistencias de compañeros de trabajo y familiares, a quienes pueden no gustarles sus nuevas acciones asertivas y autoprotectoras. La autovalidación y el autocuidado serán importantes cuando nos encontremos con esas resistencias. El libro contiene mucha información valiosa sobre el *mindfulness*, la meditación, el ejercicio y otras actividades de autocuidado que promueven la salud. Practicar nuevos comportamientos de ira con amigos o familiares que nos apoyen es esencial antes de enfrentarte a situaciones complicadas en el puesto de trabajo. Enfrentarte a una situación complicada, ya sea en el trabajo o en una relación íntima, requiere reconocer la posibilidad de que la otra persona sencillamente niegue la realidad y la responsabilidad. Como sugiere Julie, se trata de practicar, practicar y practicar.

Me gusta la metáfora de la luz blanca, utilizada por algunas terapeutas feministas para describir la ira como una emoción clara y fuerte que proporciona energía para actuar por cuenta propia. La luz blanca de la ira puede producir un nuevo sentido de uno mismo, con el derecho a verbalizar sentimientos genuinos y establecer límites a aquellos que pisotean este derecho. La ira puede ser un catalizador para la acción valiente.

Te deseo lo mejor en tu viaje personal hacia el empoderamiento.

Dra. SANDRA P. THOMAS,
enfermera registrada, miembro de la
Academia Estadounidense de Enfermería
Editora, *Issues in Mental Health Nursing*
Cátedra Sara and Ross Croley en Enfermería
Universidad de Tennessee, Knoxville

Introducción

La sala de espera de la consulta está muy tranquila mientras siguen llegando nuevas participantes al grupo de gestión de la ira para mujeres. Muchas mujeres, como éstas, suelen sentirse solas y avergonzadas de sus sentimientos y comportamientos de ira. Pedir ayuda es un gran paso. Agobiadas por presiones sociales, culturales, étnicas o religiosas, las mujeres tienden a comportarse «correctamente» de maneras prohibidas para ellas. A menudo reprimen o ignoran la ira para mantener el puesto de trabajo, la familia y las relaciones. Las mujeres que no se mantienen dentro de esos límites y, en vez de ello, actúan con ira, a menudo sienten vergüenza y remordimiento.

Las mujeres acuden al tratamiento de la ira por diversos motivos. Algunas acuden por cuestiones legales, como un tratamiento por mandato judicial, o derivadas por los servicios sociales. Otras acuden a un programa de asistencia a los empleados.¹

1. En Estados Unidos, un programa de asistencia a los empleados suele ofrecer evaluaciones gratuitas y confidenciales, asesoramiento a corto plazo, derivaciones y servicios de seguimiento para los empleados. Los asesores de los programas de asistencia a los empleados también pueden asesorar a directivos para abordar los retos y las necesidades de los empleados y de la organización. (N. del T.)

Un juez testamentario obligó a Emily a seguir un tratamiento. Después de que se le denegaran las visitas no supervisadas a sus hijos, acudió al domicilio familiar, aporreó la puerta y exigió ver a sus hijos. El incidente acabó con Emily esposada y una orden de alejamiento de su exmarido. Aprender a controlar mejor su ira será crucial para que Emily pueda volver a ver a sus hijos.

Haniya llegó al grupo a través del programa de asistencia a los empleados de su trabajo. A menudo se enfada con sus compañeros de trabajo y los riñe porque su «perezosa incompetencia» le da más trabajo. Lo que Haniya aprenda de este grupo sobre cómo controlar su ira puede determinar que mantenga el trabajo de sus sueños en una conocida empresa tecnológica.

La decisión de una mujer de cambiar su forma de gestionar y expresar la ira suele surgir tras una larga y confusa lucha por corregir los errores de su vida.

En el caso de Margaret, un asistente social la convenció para que buscara ayuda. Es la cuidadora de su pareja, que padece demencia. A Margaret le resulta cada vez más difícil controlar su temperamento a medida que empeoran los síntomas de su pareja. Se siente fatal por su comportamiento, pero como se describe a sí misma como una «impulsiva orgullosa de toda la vida», Margaret se pregunta si puede hacer los cambios necesarios para cuidar mejor a su pareja y a sí misma.

Algunas mujeres recurren a la gestión de la ira para aprender a relacionarse menos airadamente y de forma más eficaz con las personas más cercanas en sus vidas: parejas sentimentales, hijos y otros familiares, amigos y compañeros de trabajo. Se sienten tristes y frustradas por cómo sus expresiones de ira perjudican sus relaciones más cercanas.

Piensa en el caso de Beatrice. Se siente poco escuchada en su relación y está enfadada por ello. Normalmente, Beatrice intenta reprimir su enfado. Pero estos últimos meses se encuentra mal físicamente y sospecha que tiene algo que ver con la rabia que arrastra en silencio.

Bobbi, una joven madre soltera con una hija de seis años, llega a casa del trabajo cargada de irritación y enfadada, aunque admite que por «chorradas». Suele gritar e insultar a su hija por cosas insignificantes, pero poco después siente un intenso remordimiento y mucha vergüenza.

Brittany, casada, madre de dos hijos y directora a tiempo completo de una oficina de facturación médica, discute «constantemente» con su marido por la educación de los niños y los quehaceres domésticos. «Parece creer que los “duendes domésticos” van a aparecer de la nada y lo van a hacer todo», explica amargamente.

Todas las mujeres que acabo de describir se parecen a pacientes que he tratado durante mis más de veinte años como trabajadora social clínica en el área metropolitana de Boston, moviéndome en el campo de la psicoterapia. Tengo el privilegio de organizar y coordinar el grupo de gestión de la ira de las mujeres en colaboración con Joseph Pereira, máster en Trabajo Social, de Outlook Associates, una consultora privada que ofrece talleres y consultas para particulares y empresas sobre la gestión de la ira. Joe lleva más de treinta años trabajando en este campo y dirige los grupos masculinos de gestión de la ira.

La decisión de una mujer de cambiar su forma de gestionar y expresar la ira suele surgir tras una larga y confusa lucha por corregir los errores de su vida. Una vez tras otra acaba consternada y avergonzada cuando sus arrebatos de ira no se traducen en los cambios que buscaba, sino más bien en relaciones menoscabadas. Puede ocurrir en casa, en el trabajo o en su red social. La mayoría de las mujeres que buscan tratamiento para la ira expresan una vergüenza y un remordimiento terribles por las expresiones negativas de ira, especialmente con sus seres queridos. Durante estos episodios pierden credibilidad y respeto por sí mismas. Cuando esto ocurre, las mujeres a menudo se sienten resignadas a permanecer calladas y acallar sus sentimientos para mantener la paz en las relaciones o los sistemas de relaciones importantes, como en un entorno laboral o familiar.

Si te encuentras en una situación en la que la ira está provocando estragos en tu vida, debes saber que no estás sola. Abriendo este libro has dado un paso de gigante para gestionar mejor tu ira y satisfacer más tus necesidades y tus deseos reconociendo que hay un problema. Mi objetivo es ofrecerte las herramientas y los recursos que necesitas para tomar el control de tu ira.

Aproximación a la ira

En este capítulo exploraremos por qué la experiencia de ira de las mujeres puede ser única, cómo aparece la ira en el cerebro y el cuerpo, y, para bien o para mal, las distintas formas en que la manifestamos. Aprenderemos por qué alimentar la ira con más pensamientos y acciones airados puede hacernos sentir bien temporalmente, pero en realidad no satisface nuestras necesidades emocionales. Y, por último, exploraremos cómo aplicar algunas de las ideas y técnicas de la terapia cognitivo-conductual (TCC) y el *mindfulness* para reducir la punzada de la ira.

La Asociación Estadounidense de Psicología define la ira como «una emoción caracterizada por el antagonismo hacia alguien o algo que crees que te ha hecho daño deliberadamente. La ira puede ser algo bueno. Puede suponer una manera de expresar sentimientos negativos, por ejemplo, o motivarte para encontrar soluciones a los problemas». Se considera que la ira es una de las emociones «perturbadoras», pero también es tan normal y natural como cualquier otro sentimiento.

La ira: aspectos positivos y aspectos negativos

La ira es una emoción y, como cualquier emoción, tiene su origen en un instinto humano natural: protegerse, sobrevivir, mantenerse a salvo. Aunque la ira ha adquirido una connotación en gran medida negativa (especialmente en el caso de las mujeres), esta emoción tiene atributos buenos y malos. Repasemos aquí algunos de ellos.

Aspectos positivos

Casi nunca tenemos en cuenta los aspectos positivos de la ira, pero esta emoción tiene algunos beneficios. A menudo lo que hacemos con nuestra ira es lo que la hace tan destructiva; el sentimiento en sí mismo es sólo un sentimiento.

La ira tiene su origen en el mecanismo de «lucha o huida» del cuerpo. Esto es cuando el cerebro dispara la alarma de que estamos ante algún tipo de peligro físico inminente, y nos moviliza para huir o quedarnos y luchar. Este mecanismo ha ayudado a los seres humanos a sobrevivir durante centenares de miles de años. (Hablaemos con más detalle del mecanismo de lucha o huida más adelante en este mismo capítulo).

La ira es una emoción energizante. Dispara una reacción neuroquímica en cadena que nos ayuda a pasar a la acción. A diferencia de las emociones pasivas (por ejemplo, la depresión, la ansiedad o la vergüenza), que tienen el efecto de reducir la energía de la que disponemos, la ira nos aporta un chute energético. Canalizada adecuadamente, esta energía puede ayudarnos a llevar a cabo los cambios necesarios.

La ira nos hace saber que hemos experimentado una transgresión. Así es como sabemos que algo no va bien y ne-

cesita de nuestra atención. La ira latente y silenciosa o los continuos arrebatos frente a una persona concreta de nuestra vida pueden ser una señal de que nuestras necesidades no están siendo satisfechas en la relación. Se nos está exigiendo demasiado o de alguna manera se nos está haciendo daño emocionalmente. Momentos puntuales de furia ante el comportamiento de un conocido o de un desconocido pueden hacernos saber que no debemos seguir relacionándonos con esa persona.

La ira expresada hace saber a los demás que han sobrepasado un límite y que deben dejar de hacerlo. Una vez que somos conscientes de que estamos experimentando una transgresión singular o continuada, la ira nos da la energía y el enfoque necesarios para expresar nuestros deseos y necesidades y para pedir cambios a los demás.

Siempre podemos aprender nuevas maneras de responder a la ira. Las respuestas a la ira son comportamientos aprendidos, no instintivos. Esto hace que nos resulte mucho más fácil gestionar estas respuestas en lugar de intentar controlar las reacciones fisiológicas del cuerpo ante los desencadenantes de la ira. Esto significa que es más fácil cambiar nuestros comportamientos externos de ira que cambiar la experiencia interna de la ira. Este paso extremadamente importante ayuda a reparar las relaciones dañadas e interrumpe el ciclo repetitivo de actuar seguido de remordimiento, vergüenza y culpa. Si actuamos de forma diferente, empezaremos a sentirnos diferentes.

Aspectos negativos

Por el contrario, es más común asociar la ira con las respuestas negativas externas que pueden provocar estragos en nuestra vida y en nuestras relaciones. Estos resultados se

convierten en sinónimos del propio sentimiento. Explorémoslos teniendo en cuenta que los resultados negativos que se describen a continuación son comportamientos asociados a la ira, no la emoción en sí.

Se ha demostrado que la ira no tratada a largo plazo provoca enfermedades cardiovasculares y es sospechosa en otras enfermedades. Beatrice y Margaret son las dos caras de una misma moneda de riesgo para la salud. Beatrice interioriza continuamente su ira, lo que le provoca dolores de cabeza, de cervicales, de espalda y de estómago. Los síntomas pueden ser tratados, pero la raíz del problema –su ira no expresada– no desaparece. Margaret suele exteriorizar su ira gritando y diciendo palabrotas. Sus arrebatos le han subido la tensión y ahora toma medicación para controlarla.

Dar rienda suelta a la ira contra los demás mantiene la llama encendida y hace que los demás se sientan agredidos. Emily habla con su mejor amiga sobre su detención y su ex-marido. Pero en lugar de mantener una conversación en los dos sentidos, sólo habla ella. Emily tiende a explicar los incidentes con el mismo nivel de ira con el que los ha vivido: con la voz alzada, un lenguaje soez y un lenguaje corporal tenso. Emily no está enfadada con su amiga; sólo se está desahogando. Pero su amiga se siente incómoda y alterada por el nivel de enfado que Emily expresa en ese momento. Estas sesiones de desahogo no ayudan a Emily a mitigar estos sentimientos y conseguir el alivio que está buscando. Por el contrario, sólo ayudan a mantener su mismo nivel de ira.

Las expresiones externas de ira hacia otras personas o bienes (por ejemplo, tirar objetos, gritar, insultar o pegar) se consideran actos de agresión. Estos arrebatos asustan a quienes nos rodean, que en el mejor de los casos se sienten incómodos y en el peor temen por su seguridad. Haniya, por ejem-

plo, suele gritar a sus compañeros de trabajo e insultarlos. Este comportamiento ha provocado que tengan miedo de relacionarse con ella y en lugar de abordar el problema directamente con ella, denuncian sus acciones al departamento de recursos humanos (RRHH).

Las expresiones incontroladas de ira hacen que parezcamos desquiciados o que hayamos perdido el control ante los que nos rodean. Incluso aunque sepas que tienes razón o que está justificado, estos arrebatos hacen que pierdas credibilidad. La decisión de Emily de acudir a la casa familiar y exigir ver a sus hijos a pesar de una orden judicial que le prohibía estar allí, provocó su detención. Cuando Margaret grita a su pareja Jane –que padece demencia– e intenta obligarla físicamente a hacer cosas, Jane se enfada; a su vez, se vuelve temerosa y poco colaboradora.

La ira interna, que bulle a fuego lento, alimenta los resentimientos y crea distancia en las relaciones importantes. Piensa en el humo que sale de un volcán: está claro que algo se está cocinando dentro, ¿verdad? Beatrice tiene una lista cada vez mayor de transgresiones cometidas contra ella por parte de su mujer, Sarah. Sin embargo, Sarah no es consciente de ninguna de ellas. De todos modos, siente la férrea frialdad que a veces proyecta Beatrice. Incluso otras personas de su vida perciben la ira de Beatrice. Pero cuando Sarah pregunta qué le pasa, Beatrice responde que no le pasa nada, que está bien.

Tratar a las personas con ira manifiesta provocará que a cambio nos traten con ira manifiesta o encubierta. Los comportamientos acusatorios, como echar la culpa a alguien, señalarle con el dedo, gritarle o insultarle, suelen provocar la ira de la otra persona, que responderá a la defensiva. Dependiendo del equilibrio de poder en la relación, es probable que la

persona se vuelva directamente o que tome represalias de alguna otra forma (menos directa), como cotilleando a nuestras espaldas.

Ejemplificar a los niños un comportamiento de ira descontrolada les enseña a gestionar de esa manera su propia ira. Bobbi creció siendo testigo de las continuas muestras de angustia de sus padres. Tenía que soportar gritos, golpes y palabras intencionadamente hirientes entre ellos y hacia ella y sus hermanos. Bobbi también es consciente de que, sin querer, a veces actúa de la misma manera con su hija Shania.

No es la emoción, es la respuesta

Echemos un vistazo más de cerca a los orígenes fisiológicos de la ira dentro del cuerpo. ¿Cómo aprendemos a responder a la ira de la forma en que lo hacemos? ¿Cómo puede dañar nuestra salud interiorizar la ira y expresarla de forma explosiva? Aprenderemos que la ira y la agresividad son dos cosas diferentes; se puede estar enfadada y expresar la ira sin volverse agresiva.

He mencionado a Haniya en la introducción. Al principio del grupo, se sienta con los brazos cruzados sobre el pecho y las piernas cruzadas. Tiene la cara tensa y la mandíbula se le traba y destraba continuamente. Durante las presentaciones, habla de cómo, como gestora de proyectos que es, trabaja día y noche para cumplir los plazos a pesar de verse desanimada por la «incompetencia de los imbéciles» con los que trabaja. ¿Y ahora es a ella a quien amenazan con un plan de mejora del rendimiento en el trabajo? ¿Cómo es posible?

El objetivo de la gestión de la ira no es convertirte en un santo ni dejar de experimentar sentimientos de ira. La ira es una emoción que desempeña un papel importante en tu vida psicológica y emocional. Te ayuda a saber cuándo necesitas hacer cambios y ajustes en las situaciones que te rodean. De hecho, los investigadores afirman que la gente busca terapia para la ira casi tanto como para la ansiedad, el motivo número uno para buscar terapia. El objetivo es averiguar cuándo, cómo y con quién puedes expresar eficazmente la ira para alcanzar mejor tus objetivos.

Si te pareces a Haniya, tienes tendencia a expresar la ira hacia el exterior de una forma que te causa mucho sufrimiento interno. Al igual que ella, puedes experimentar una acumulación de pensamientos negativos sobre tus compañeros de trabajo u otras personas de tu vida. Esto puede alimentar tu justificación para actuar con ira cuando algo finalmente acaba llevándote al límite; un último pensamiento negativo, una última interpretación del comportamiento de alguien, y explotas. Tu reacción puede llevarte a golpear tu escritorio, lanzar un objeto o utilizar un lenguaje vulgar contra alguien. Puede que sientas un alivio momentáneo, pero poco después te empiezas a sentir avergonzada y arrepentida, y te encuentras pidiendo disculpas. Con el tiempo, el ciclo volverá a empezar.

Algunas personas no experimentan mucha ira externa en el trabajo, pero cuando llegan a casa, explotan. Tal vez, como en el caso de Bobbi, te desahogues con tus seres queridos más cercanos. Esta madre soltera grita e insulta a su hija pequeña. O tal vez reprimas tu ira, como Beatrice, intentando negarla, pero acabas enfermando físicamente.

La agresividad y la ira son dos cosas distintas. La ira es simplemente la emoción que sientes cuando las condicio-

nes que te rodean entran en conflicto con cómo quieres que sean. La agresividad es la expresión externa de la ira de una manera que es perjudicial para otras personas, para la propiedad o para ti mismo. La agresividad no ayuda a resolver nada. Al contrario, os hace sufrir a ti y a los que te rodean. Responder así a la ira es un comportamiento aprendido, que suele derivarse de cómo tu familia de origen gestionaba la emoción de la ira. Tal vez hayas sufrido malos tratos y tu reacción al trauma te lleve a actuar airadamente de formas que son dolorosas. Ten en cuenta que, sea cual sea la forma en que hayas aprendido a comportarte cuando estás enfadada, puedes aprender nuevos comportamientos que te provoquen a ti –y a las personas que te importan– mucho menos sufrimiento.

Cerebro enfadado, cuerpo enfadado

La ira no es una cuestión moral, aunque la mayoría de las principales religiones del mundo piden que sus seguidores contengan su ira; no actuar de forma agresiva se considera virtuoso. Varias citas muy conocidas atribuidas a Siddhartha Gautama, o Buda (tras la iluminación), mencionan la gestión de la ira. El Tirukku a (a menudo abreviado como Kural), un texto de 2.200 años de antigüedad utilizado por el pueblo tamil de la India y Sri Lanka, incluye consejos sobre el comportamiento ético en muchos ámbitos de la vida, incluida la gestión de la ira y de las reacciones airadas. Consta de 1.330 dísticos o pareados breves, cada uno de siete palabras, que se organizan en *adhikarams*, grupos de diez dísticos, cada uno sobre un tema concreto. Por ejemplo, el dístico 129 del *adhikaram* 13, «La posesión del autocontrol», dice: «La herida hecha quemando con fuego sanará, pero la herida provo-

cada por palabras duras pronunciadas con nuestra lengua deja una cicatriz indeleble». En el *adhikaram* 31, sobre «No enfadarse», el autor, Thiruvalluvar, un poeta y filósofo muy conocido de la época, advierte a los lectores que la ira puede ser perjudicial especialmente para la persona que se enfada: «Si un hombre se protege, que se proteja de la ira; si no se protege, la ira lo matará» (dístico 305).

La ira es una emoción normal y cotidiana arraigada firmemente en el cerebro humano desde hace miles de años para ayudarnos a sobrevivir como especie. El cerebro contiene partes de todas las etapas de la historia evolutiva humana, y algunas de ellas siguen siendo bastante primitivas. Una de estas partes más primitivas es la amígdala, que alberga la memoria emocional y la respuesta de lucha o huida. Recordemos que se trata del sistema de alarma del cuerpo, responsable de reunir la fuerza y la energía necesarias para luchar o huir en respuesta a un peligro inmediato. La amígdala, que forma parte del sistema límbico, recibe información del mundo que nos rodea. A continuación, envía esa información a la corteza prefrontal –la parte del cerebro responsable del pensamiento y el juicio– o dispara inmediatamente la alarma de lucha o huida, sin tiempo para el juicio o la reflexión. Si la información recibida contiene suficiente intensidad emocional, la amígdala disparará la alarma de que hay que actuar de inmediato. Estas partes del cerebro son responsables de nuestra supervivencia. También están implicadas en la experiencia física de la ira.

La experiencia fisiológica de la ira es instintiva. Para tomar decisiones acertadas sobre tu comportamiento una vez que se ha despertado tu ira, debes aprender a activar la parte de tu cerebro que te permite pensar y tomar decisiones, el córtex prefrontal. Las técnicas descritas en este libro te ayudarán a conseguirlo.

Tus respuestas a la ira son aprendidas. Para cambiarlas, debes aprender nuevas respuestas, aunque no es sencillo. En el recuadro «Anatomía de un incidente airado» encontrarás un ejemplo de la vida cotidiana que ilustra lo que sucede en el cerebro y en el cuerpo cuando se despierta la ira.

Unas palabras sobre seguridad

No se puede avanzar en la gestión de la ira si estás tan fuera de control que haces daño a otras personas. Debes interrumpir cualquier forma de agresión física hacia otra persona antes de comenzar este trabajo. Si consideras que tu ira está demasiado descontrolada y que corres peligro de hacer daño a alguien a tu cargo, busca ayuda inmediatamente. A continuación, encontrarás dos números que te pueden ser muy útiles. Para obtener una lista más completa de estos recursos, consulta la sección «Recursos» al final de este libro.

- ▶ Línea Nacional de Ayuda para Padres: disponible de lunes a viernes de 10 a 19 horas PST en el (855) 427-2736.
- ▶ Asociación de Enfermos de Alzheimer: una línea de ayuda las 24 horas para cuidadores en el (800) 272-3900.¹

Si tu pareja o un miembro de tu familia te está maltratando o si crees que se puede estar produciendo un maltrato mutuo, busca ayuda de inmediato. Puedes llamar a la National Domestic Violence Hotline en el (800) 799-SAFE (7233). Para obtener un listado más completo de estos recursos, consulta la sección «Recursos» que se encuentra al final de este libro.

Cuando comiences a trabajar la gestión de la ira, debe haber una estructura de base de seguridad física tanto para ti como para quienes te rodean. Cuando por fin lo hayas conseguido, ya habrás recorrido un buen trecho.

1. Consultar la sección «Recursos» para información de España. (N. del E.)