

# EL VERDADERO PROPÓSITO DE LA IRA

FRAN  RTEGA  
E N E A G R A M A



## ¿Qué es la ira?

**Es una de las emociones fundamentales que siente el ser humano,** como las siguientes: alegría, tristeza, miedo, asco, ira, sorpresa.

**La ira no es ni buena ni mala.**

Tiene su origen en la necesidad de protección y defensa frente al enemigo para sobrevivir.

La ira ayuda a que te defiendas, a tener determinación, a cambiar, a motivarte, a no dejar que te pisen, a protegerte, etc.

Se trata de domesticarla, usarla bien y aprender a no enfadarte por cualquier cosa.

La ira no solo se expresa a través del enfado, los gritos, la rabia y la tensión.

También se puede expresar a través del cinismo, sarcasmo, ironía, depresión, juicios, mala salud, tristeza, asma, insomnio, angustia, etc.

**Aprendamos a digerir y a expresar plenamente la ira.**

## ¿Qué puedes controlar de tu cuerpo cuando sientas ira?

Realmente puedes controlar poca cosa porque la ira depende del Sistema Nervioso Autónomo que funciona por su cuenta de manera automática, es decir, es ajeno a tu voluntad y, por tanto, te costará mucho controlar tu cuerpo cuando sientas ira. Así que lo primero será **PACIENCIA**.

No obstante, hay algunos aspectos en los que SÍ puedes actuar si estás consciente y percibes la ira mientras está llegando a dominarte.

Estos aspectos son los siguientes:

- **RESPIRACIÓN** - Trata de relajar tu respiración, inspirando por la nariz y manteniendo el aire unos segundos, antes de soltarlo. Para soltarlo puedes hacerlo por la nariz o por la boca. Lo que te resulte más cómodo.
- **BRAZOS Y MANOS** - Trata de soltar los brazos y las manos a lo largo de tu cuerpo para indicarle a tu cerebro que quieres soltar esa ira.
- **POSICIÓN HACIA TIERRA** - Trata de llevar tu cuerpo lo más cerca de la tierra que puedas. Si estás de pie, siéntate. Si estás sentad@, tumbate. Apoya las manos en la pared como si te estuvieras descargando.
- **CONTACTO CON AGUA** - Trata de contactar con el agua para relajarte. Ve al baño y mójate las manos, la cara y la cabeza si puedes. Si puedes tomarte una ducha mucho mejor. Después de contactar con el agua, la ira no estará tan poderosa dentro de ti.

## ¿Cómo puedes gestionar esa ira y expresarla plenamente sin violencia?

Aquí te dejo algunas ideas para que puedas gestionar tu ira y expresarla sin violencia.

- Trae a tu mente la imagen de alguien que mantenga su calma en situaciones complicadas y trata de imitarle.
- Mira profundamente la situación buscando el fin último de esa situación para tu evolución como ser humano. Tómallo como una llamada a despertar y evolucionar.

### IDEA CLAVE: NO REPRIMIR LA RABIA

- La rabia es un regalo que te impulsa a conectar con las necesidades insatisfechas que disparan tu reacción visceral.
- En nuestra opinión, es producto de tus pensamientos, procedente de tus juicios.

### DISTINGUIR ENTRE ESTÍMULO Y CAUSA

- Nunca te enojas por lo que dicen o hacen los otros. Esto sería, en todo caso, un estímulo.
- La verdadera causa de la ira radica en los juicios que haces sobre los demás y sobre ti mism@, radica en lo que piensas sobre las personas, pensamientos moralistas y que implican culpa y recriminación.

## LA IRA SIEMPRE ENCIERRA ALGO QUE ES ÚTIL PARA LA VIDA

- Cuando juzgas a otros generas violencia.
- Utiliza la ira como un despertador.
- La ira acapara tu energía y la canaliza hacia tus ganas de castigar a los demás o de castigarte a ti mism@.

## EL ESTÍMULO FRENTE A LA CAUSA: IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Cuando tomas conciencia de tus necesidades, la ira te conectará con sentimientos útiles para tu vida.

- Tu violencia surge de tu creencia de que los otros te producen dolor y, por lo tanto, merecen ser castigados.

- Observa que tienes cuatro opciones al escuchar un mensaje difícil que te puede provocar ira:

1. Culparte a ti mism@ de lo que está pasando.
2. Culpar a los demás de lo que está pasando.
3. Percibir tus propios sentimientos y necesidades.
4. Percibir los sentimientos y necesidades de los demás.

- Los juicios que haces a otras personas tienden a funcionar como profecías que se cumplirán y te harán daño.

## CUATRO PASOS PARA EXPRESAR PLENAMENTE TU IRA

Hay que dar los 4 pasos en este orden o no funcionará.

1. Detenerte y respirar profundamente.
2. Identificar tus pensamientos que contienen juicios para no expresar desde nada desde ahí pero sí ofreciendo empatía a ti mism@ y al otro.
3. Conectarte con tus propios sentimientos y tus propias necesidades.
4. Expresar tus sentimientos y tus necesidades no satisfechas.

## ANTES QUE NADA, OFRECER EMPATÍA

- Cuanto más escuches a los demás, tanto más te escucharán.
- Permanecer consciente de los pensamientos violentos que te surgen, sin juzgarlos ni rechazarlos ni expresarlos.
- Al escuchar los sentimientos y necesidades del otro, reconocemos nuestra común humanidad.
- Nuestra necesidad radica en que la otra persona escuche verdaderamente nuestro dolor y lo entiendan plenamente.
- Las personas no escuchan nuestro dolor cuando se sienten culpables.
- No queremos que el otro se sienta culpable.
- Queremos que escuchen nuestras verdaderas necesidades y sentimientos más allá de la ira.

## TÓMATE EL TIEMPO NECESARIO - T.T.T.

- Practica la traducción de cada juicio a una necesidad insatisfecha.
- Tómate tu tiempo de forma suficiente y sin prisas.

## IDEAS CLAVES PARA USAR UNA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

1. El modo en que eliges mirar la situación afectará de manera importante a tu capacidad de cambiarla para mejorarla o empeorarla.
2. No hay nada que pueda hacer otra persona que te pueda causar la ira.
3. Cualquier pensamiento que esté en tu cabeza y que incluya la palabra “debería” provoca violencia.
4. No creemos que te enfades porque tus necesidades no están satisfechas. Creemos que te enfadas porque haces juicios sobre los demás o sobre ti mism@.
5. La rabia es un sentimiento/emoción natural creado por un pensamiento antinatural.
6. No decimos que juzgar a las personas sea un error o que no se deba hacer...Lo importante es ser consciente de que es ese juicio el que te provoca la ira.
7. Incluso si no verbalizas los juicios, tu mirada mostrará ese tipo de pensamiento.
8. Habla en primera persona. Exprésate así: “ME SIENTO PORQUE YO...” para recordarte que lo que sientes no es por lo que la otra persona ha dicho o hecho sino por la elección que tú haces sobre como sentirte.
9. Tu vida interior se puede comprender con mayor claridad cuando examinas cuales son tus necesidades. La pregunta sería: “¿Qué necesidades tengo en esta situación?”.
10. Cuando estas conectado a tus necesidades, tienes fuertes sentimientos/emociones, pero nunca ira. Vemos la rabia como resultado de un pensamiento que nos aleja de la vida, que nos aliena, un pensamiento violento y provocador.
11. Matar a la gente es demasiado superficial. Marshall Rosenberg, creador de la Comunicación No Violenta, decía que cualquier tipo de asesinato, echar la culpa a otra persona o herir a alguien es una expresión muy superficial de la ira.

12. Mantén tu atención, tu consciencia conectada a la vida que tiene lugar en nuestro interior, momento a momento. ¿Cuáles son mis necesidades en este momento y que está vivo en mí mism@ y en los demás?
13. La ira te puede conducir a echar la culpa y castigar a los demás. En cambio, puedes conectar con algo más profundo, quizás con algo parecido a la tristeza para expresarlo y conseguir la satisfacción de tus necesidades.
14. Observa que la ira es tristeza reprimida y viceversa. Conecta con tu vulnerabilidad.
15. Expresar plenamente la ira no significa que sólo expreso esos profundos sentimientos que hay detrás sino que hago que la persona que me escucha, los comprenda.
16. Expresar plenamente la ira significa llevar nuestra plena consciencia a la necesidad que no está siendo satisfecha.
17. La mejor manera de conseguir la comprensión de otra persona, es ofrecer también comprensión a esa persona. Si quiero que escuchen mis necesidades y sentimientos, necesito empatizar primero con las necesidades y sentimientos del otro.
18. Cuando doy a las personas la empatía que necesitan, no será tan difícil hacer que me escuchen.
19. La rabia es una emoción muy valiosa para la Comunicación No Violenta. Es una llamada para despertar. Nos dice que estamos pensando de maneras que 100% no van a satisfacer mis necesidades. ¿Por qué? Porque nuestra energía no está conectada a nuestras necesidades y, además, cuando estamos enfadados, ni siquiera somos conscientes de cuales son mis necesidades.



## MATERIAL EXTRA

### AMPLIACIÓN DE VOCABULARIO PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS Y NECESIDADES

#### Palabras que Expresan Sentimientos cuando las necesidades están satisfechas:

**Calma:** estar en paz, tranquilo, sereno, relajado, descansado, despejado, aliviado, calmado, sosegado, silencioso, quieto, apacible, neutral, tolerante, equilibrado, confiado, en armonía...

**Placer:** estar feliz, alegre, contento, satisfecho, orgulloso, pletórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, esperanzado, optimista, sensual, vivo, comunicativo...

**Afecto:** estar amistoso, cariñoso, acogedor, cálido, cordial, humilde, cercano, próximo, sensible, tierno, afectuoso, amoroso, apasionado, atraído, confiado, adorable, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, reconocido...

**Interés:** estar interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, despreocupado, desprendido...

**Actividad:** estar animado, contento, encantado, entonado, divertido, jovial, vibrante, estimulado, saltando de alegría, emocionado, bien despierto, activo, vivo, vigoroso, aventurero, energético, fuerte, fortalecido, revitalizado, efusivo, excitado, electrizado, refrescado, realizado...

**Apertura:** estar abierto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociable, despierto, ligero, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, independiente, generoso, disponible, servicial, agradecida...

## Palabras que Expresan Sentimientos cuando mis necesidades no están satisfechas

**Rabia:** estar molesto, disgustado, descontento, gruñón, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, enojado, irritado, harto, crispado, furioso, enfurecido, impotente, desesperado, hostil, violento, agresivo.

**Tristeza:** estar apenado, conmovido, consternado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, acongojado, melancólico, inconsolable, desesperado, indefenso, apático, indiferente, pesimista...

**Sorpresa:** estar confuso, desconcertado, desorientado, perdido, asombrado, escéptico, anonadado, perplejo, estupefacto, atónito, bloqueado, paralizado, asustado, curioso...

**Dolor:** estar frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, afectado, incapacitado, angustiado, destrozado...

**Disgusto:** estar descontento, distante, indiferente, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado, rencoroso...

**Miedo:** estar temeroso, tembloroso, aterrorizado, espantado, con pánico, agitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, paralizado, pasivo, inerte, cerrado...

**Confusión:** estar confuso, enturbiado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, apagado, pensativo, perturbado, trastornado, dependiente...

**Preocupación:** estar incómodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, angustiado, alarmado, alterado, abrumado...

**Vergüenza:** estar arrepentida, tímido, inhibido, cohibido, acobardado, o

**Cansancio:** estar cansado, aplastado, débil, perezoso, sin energía, desanimado, desinteresado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, agotado, saturado, adormecido, aburrido, rutinario, impotente, decaído, exhausto.

## **Necesidades humanas fundamentales comunes a los Seres Humanos**

### **SUBSISTENCIA**

Abrigo - Aire - respiración - Alimentación - Evacuación - Hidratación - Luz - Reposo - Reproducción (subsistencia de la especie) - Movimiento - ejercicio Ritmo (respeto de)

### **SEGURIDAD**

Confianza - Armonía - Paz - Preservar el tiempo y la energía - Protección - Confort - Seguridad (afectiva y material) - Apoyo

### **LIBERTAD**

Autonomía - Independencia - Emancipación - Libertad de elegir Espontaneidad - Soberanía

### **IDENTIDAD**

Coherencia, acuerdo con sus valores - Afirmación de uno mismo - Pertenencia Autenticidad - Confianza en sí mismo - Estima de uno mismo y del otro Evolución - Respeto de uno mismo y del otro - Integridad.

### **PARTICIPACIÓN**

Contribuir al bienestar y desarrollo de sí mismo y del otro - Cooperación - Concertación - Co-creación - Conexión - Expresión - Interdependencia.

### **REALIZACIÓN**

Actualización de los potenciales - Belleza, Creación - Expresión, Inspiración - Realización, Elegir su proyecto de vida, valores, opiniones, sueños - Evolución Aprendizaje - Espiritualidad.

### **RECREACIÓN**

Desfogarse - relajación - Juego - Entretenimiento - Reponer energía - Reír.

### **NECESIDADES RELACIONALES**

Pertenecer - Atención - Comunión - Compañía - Contacto - Empatía - Intimidad Compartir - Proximidad - Amor - Calor humano - Delicadeza, tacto - Honestidad, sinceridad - Respeto.

### **SENTIDO**

Claridad - Comprensión - Discernimiento - Orientación - Significación  
Transcendencia - Unidad - Comunión.

### **CELEBRACIÓN**

Apreciación - Contribución a la vida (de los demás y de la nuestra)  
Compartir alegrías y penas - Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión, de un afecto, de un sueño...) - Ritual - Reconocimiento - Gratitud.