

La Sofrología en el Control de la Ira

¿Qué es la ira?

La ira es un tipo de reacción emocional, que al igual que las demás, facilita la adaptación del ser humano al mundo que le rodea. Esta emoción se puede manifestar como crisis de ira, hostilidad o enfado. Si se manifiesta de forma incontrolada, puede dar lugar a problemas de salud y de convivencia tanto en la persona que vive la emoción como en las que le rodean, dando lugar a problemas en el trabajo, la familia y en las relaciones interpersonales. Como el resto de las emociones la ira deja de ser adaptativa si se genera con mucha intensidad, frecuencia y/o se prolonga en exceso en el tiempo, originando cambios negativos en la conducta del individuo y dando lugar a trastornos tanto a nivel físico, como a nivel mental. El objetivo fundamental a conseguir será el de controlar y llevar a unos niveles de expresión adecuados dicha emoción.

¿Como se manifiesta esta emoción?

La reacción de ira se acompaña de cambios fisiológicos, cognitivos y de conducta. Fisiológicamente se manifiesta fundamentalmente con un ritmo cardiaco alto (taquicardia), una presión arterial alta (hipertensión) y un tono muscular elevado (hipertonía). Cognitivamente y paralelamente a su intensidad, modela los pensamientos, los deforma o acaba anulándolos. Conductualmente, puede expresarse como simples gestos, que muestran una actitud de enfado o llegar a acciones puramente violentas y destructivas. Los brotes de ira pueden ser desencadenados por acontecimientos externos, como determinados comportamientos de amigos o compañeros de trabajo,... etc; o internos, como preocupaciones, falta de logros a nivel personal o pensamientos y recuerdos negativos.

¿Cómo se expresa la ira?

La forma instintiva de expresar la ira es responder agresivamente. Es una emoción natural y adaptativa ante una amenaza. Inspira energía normalmente en forma de agresividad, sentimientos y comportamientos que conducen al ser a la necesidad imperiosa de defenderse a si mismo y preservar su integridad al sentirse atacado (amenaza física o intelectual). Una expresión inadecuada de la ira en el ser humano provoca la desadaptación con el medio que le rodea.

El ser humano se comporta de formas diferentes ante esta emoción. Existen tres formas de comportarse con respecto a esta emoción:

- 1- **Asertiva:** Uno es capaz de exponer a los demás su opinión y si se está de acuerdo o no con una determinada situación. Lo hace de una forma adecuada y correcta. Permite que los demás de expresen y se interesa por las opiniones y los sentimientos de los demás. Expresa de forma controlada y adaptativa la emoción.

- 2- *Pasiva*: Uno no es capaz de actuar acorde con lo que piensa y debería hacer. Puede ser debido a la presencia de miedo o timidez. Uno se siente de incapaz para reivindicar los derechos y se comporta dejándose llevar por las opiniones de los demás, en contra a veces de su propia voluntad. Se tiende a no saber decir “no”. Se reprime la expresión de la emoción.
- 3- *Agresiva*: Uno se comporta, habitualmente, intimidando a los demás y no se preocupa de lo que piensan ni de lo que sienten las otras personas. Habitualmente responde de forma descontrolada con accesos de ira y furia, generando daños y conflictos a las personas que le rodean. Tiende a expresar externamente y de forma descontrolada la emoción.

Las personas tienden a expresar esta emoción con uno de estos estilos de comportamiento. También pueden mostrar diferentes formas de comportarse dependiendo del momento y la situación. Manifestar los sentimientos de ira de una manera asertiva, es la mejor forma de expresarla.

¿Cómo controlar la ira con las metodologías sofrológicas?

Los objetivos principales en el control de la ira son: adecuar las respuestas emocionales a las situaciones que se presenten en nuestra vida y amortiguar la alta resonancia emocional que genera y sus consecuencias negativas para la salud. Las metodologías sofrológicas capacitan al ser humano de recursos para poder adecuar sus respuestas emocionales ante las situaciones de tensión que se le puedan presentar en su vida cotidiana.

El Método Abreviado de Relajación Dinámica (M.A.R.D.) permite el desarrollo adecuado de las capacidades de autocontrol. Este método ayuda a equilibrar las respuestas biológicas alteradas, siendo efectivo en el control de los pensamientos inadecuados, situaciones que generan enfado y comportamientos no deseados, que acompañan a esta emoción. Con el entrenamiento y práctica del MARD el ser humano va consiguiendo adoptar un comportamiento más asertivo y una mejor adaptación a su entorno.

Se consideran tres tiempos en la aplicación del MARD para el control de la ira:

- 1- Antes de las crisis: Medidas de carácter preventivo.

Es fundamental conseguir controlar el estrés y la ansiedad, ya que ambos incrementan el nivel de activación general del organismo, disminuyendo el umbral de aparición de la ira. El entrenamiento regular del MARD ayuda a mantener unos niveles adecuados de activación psicofísica, disminuyendo con ello la reactividad ante situaciones que habitualmente desencadenan dicha emoción. Por otro lado, instruye a la persona en cómo anticiparse a las situaciones que le generan tensión, enseñándole a adoptar actitudes y comportamientos adecuados ante las mismas.

- 2- Durante las crisis: Amortiguación emocional.

En el momento en el que se inician o se prevén las crisis de ira, es fundamental intentar distenderse y calmarse, aplicando con la mayor rapidez posible el

autocontrol físico y respiratorio aprendidos, dándose un tiempo, el necesario para poder evitar una primera respuesta inadecuada y descontrolada. En la medida que uno consigue autocontrolarse, se facilitan los siguientes pasos:

1. Tratar de conocer porque se está enojado y furioso.
2. Intentar analizar si la respuesta emocional es proporcional a la situación que se ha presentado, percatándose si existe una amenaza real que provoque dicho comportamiento.
3. Tratar de llevar a cabo una actitud asertiva que permita mantener una comunicación adecuada con la persona o personas que nos rodean.

3- Después de las crisis: Recuperación.

Una vez ha pasado la situación de enfado, la recuperación es necesaria para devolver al organismo a unos niveles adecuados de activación. Se actúa de nuevo preventivamente al evacuar las tensiones acumuladas durante el día, facilitando con ello la restauración del equilibrio psicofísico. En esta fase es importante recapacitar sobre las actitudes y comportamientos que se llevaron a cabo y las respuestas que se dieron durante el afrontamiento real, valorando si fueron proporcionadas ante la situación que se nos presentó. A partir de este momento se trabaja en el proceso anticipador positivo, que alienta y potencia la conducta de "SABER ESTAR" en el futuro.

Es importante, ante lo expuesto, conocer que lo fundamental es trabajar preventivamente, ya que si el nivel de activación general del organismo es normal, se estará en mejores condiciones de afrontar las crisis cuando aparezcan al ser éstas menos intensas. El entrenamiento regular del MARD ayuda a mantener unos niveles adecuados de activación psicofísica.

En resumen: "La Sofrología puede aportar, fundamentalmente a través del MARD, un método útil, práctico y efectivo en el control y manejo de las emociones".