

La Ira, su descontrol, y la inteligencia emocional (Primera parte)

Por **Jorge A. Oriza Vargas** © (18-2010)

¿Quién no se ha enojado alguna vez? Creo que todos nos enojamos muchas veces en nuestra vida, porque antes que otra cosa, el enojo, y la ira, vistas de inicio como equivalentes, son emociones básicas que al igual que las demás emociones (la tristeza, el temor y otras –ver cápsula 5), tienen un fin natural; son los recursos bio-psicológicos con los que la naturaleza nos ha dotado (como especie) para nuestra supervivencia y adaptación por millones de años. Desde esta afirmación inicial, podemos asegurar que la ira, al igual que las demás emociones básicas, no es ni buena ni mala, es decir, el juicio moral del estado emocional, se derivará de lo que hacemos con ese recurso, en los siguientes segundos y minutos a partir de su generación, en los que tenemos la posibilidad de controlarla, o dejarla crecer hasta formar sentimientos negativos, como pueden ser la furia, la cólera o el odio, que preceden por lo general a conductas violentas.

Sin detallar más sobre el tema general de las emociones y de los sentimientos¹, ni de las tendencias naturales que configuran nuestro propio temperamento, vamos a tratar de hacer algunas reflexiones sobre la ira, con el objeto de aportarles algunas ideas prácticas sobre este estado emocional que con frecuencia nos invade a todos. La respuesta básica, decíamos, a una experiencia dada, que pueda catalogarse como ira, o también enojo, es antes que todo, el condicionamiento natural de nuestro organismo, ante una amenaza, un peligro, una contrariedad, y algunas otras situaciones que pueden generar espontáneamente esta emoción.

En función del tiempo, del tipo de experiencia, de la intensidad del proceso emocional generado, y de nuestro propio temperamento², el tiempo de duración del proceso es variable y puede durar de

¹ Recomiendo leer mis cápsulas anteriores Nos. 2, 3, 5, 7 y 10.

² El temperamento es una característica psicológica de nuestra personalidad, que nos hace diferentes unos a otros, en como reaccionamos emocionalmente ante diversos eventos, tanto en velocidad de la respuesta, duración, intensidad, emociones dominantes y susceptibilidad de reacción. Ver Oriza Jorge, *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, p.26-27

menos (un flemático) a más tiempo (un colérico). Cuando desaparece el elemento disparador de la experiencia inicial, en algunos minutos, la experiencia ya ha sido procesada por nuestra inteligencia, y mezclada con muy diversa información, incluyendo nuestros valores. Así, dependiendo de diversas variables, ahora cognitivas, el enojo inicial puede convertirse en un enojo duradero, o en un sentimiento de odio o de rencor, por ejemplo. Este tipo de respuestas, y qué hacemos con la carga emocional que se ha generado en nosotros, ahora si depende de nuestra educación en valores; por ejemplo, algunas personas pueden perdonar, pero otras pueden asumir actitudes violentas.

Es tan complejo el proceso *psicoafectivo*, que podemos dar diversos ejemplos de cómo puede evolucionar un proceso de enojo o de ira en diferentes personas, dependiendo como decíamos de muy diversos factores personales y de circunstancia; por ejemplo:

- a) *La ira* que se mantiene por mucho tiempo, aunque con menor intensidad, pero genera un sentimiento de *rencor*, o como se dice frecuentemente, *resentimiento*.
- b) O cuando permanece mucho tiempo con intensidad alta, genera hostilidad o desplantes de cólera, o agresividad desmedida. Muy común en nuestro medio, o en personalidades de temperamento colérico.
- c) La ira que se retroalimenta (de diversos factores y circunstancias, incluso culturales) y genera *sentimientos de odio, venganza, violencia* etc. Común entre grupos radicales, y otros que vemos con frecuencia en diversas culturas y países.
- d) La ira que se controla, y genera un sentimiento de comprensión, de compasión o de perdón (la menos frecuente)
- e) La ira que se reprime, y genera estrés, o depresión, o dolor. Los efectos negativos de esta ira en la salud, son notables³.
- f) La ira que con cierto proceso de autoregulación o control, genera sentimientos de indignación, que bien encauzados, llevan a revertir situaciones injustas.
- g) La ira, que al no ser manejada con madurez o inteligencia emocional, además del rencor (inciso a), conduce a actitudes y comportamientos de *ironía, sarcasmo, actitudes ofensivas (lenguaje ofensivo)*.

³ Recomiendo leer al Dr. Don Colbert, en su libro *Emociones que Matan*, Editorial Nelson, 2006, Cap. 5.

En fin, en la segunda parte de esta cápsula, podremos comentar algunas estrategias para controlar nuestros enojos.

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

Visita mi sitio: www.iema-oriza.com

Otros temas en cápsulas siguientes: La ira, su descontrol y la Inteligencia Emocional (segunda parte), Respeto, tolerancia e Inteligencia Emocional, Retos del matrimonio en la actualidad, Amor e Inteligencia Emocional.

