

EJERCICIOS DE ACTITUD Y AUTOCONTROL.

Era una bochornosa tarde de agosto en la ciudad de Nueva York. Uno de esos días asfixiantes que hacen que la gente se sienta nerviosa y malhumorada. En el camino de regreso a mi hotel, tomé un autobús en la avenida Madison y, apenas subí al vehículo, me impresionó la cálida bienvenida del conductor, un hombre de raza negra de mediana edad en cuyo rostro se esbozaba una sonrisa entusiasta, que me obsequió con un amistoso «¡Hola! ¿Cómo está?», un saludo con el que recibía a todos los viajeros que subían al autobús mientras éste iba serpenteando por entre el denso tráfico del centro de la ciudad. Pero, aunque todos los pasajeros eran recibidos con idéntica amabilidad, el sofocante clima del día parecía afectarles hasta el punto de que muy pocos le devolvían el saludo.

No obstante, a medida que el autobús reptaba pesadamente a través del laberinto urbano, iba teniendo lugar una lenta y mágica transformación. El conductor inició, en voz alta, un diálogo consigo mismo, dirigido a todos los viajeros, en el que iba comentando generosamente las escenas que desfilaban ante nuestros ojos: rebajas en esos grandes almacenes, una hermosa exposición en aquel museo y qué decir de la película recién estrenada en el cine de la manzana siguiente. La evidente satisfacción que le producía hablarnos de las múltiples alternativas que ofrecía la ciudad era contagiosa, y cada vez que un pasajero llegaba al final de su trayecto y descendía del vehículo, parecía haberse sacudido de encima el halo de irritación con el que subiera y, cuando el conductor le despedía con un «¡Hasta la vista! ¡Que tenga un buen día!», todos respondían con una abierta sonrisa.

.....

Ejercicio. Contesta, en una hoja aparte, a las siguientes preguntas:

- 1) Describe con tus propias palabras cómo puede afectar a nuestro estado de ánimo el estar con una persona que se muestra feliz y contenta.
- 2) ¿Qué pasaría si el conductor del autobús estuviese de mal humor? ¿Cómo afectaría eso a los pasajeros?
- 3) Describe cómo afecta al estado de ánimo de tu pareja o amigos cuando tú no te muestras feliz, sino que te muestras cabreada o triste.
- 4) Hacía un día agobiante, y sin embargo el conductor se mostraba feliz ¿Crees entonces que el conductor del autobús podía elegir entre estar enfadado o estar feliz? ¿Qué te hace pensar que podía elegir?
- 5) Es posible que tú pases por días agobiantes ¿Crees que puedes elegir entre mostrarte enfadada o mostrarte feliz?

Un día de comienzos del invierno, yo me hallaba atravesando un puerto de montaña de una carretera de Colorado cuando, de pronto, mi vehículo se vio atrapado en una fuerte ventisca. La cegadora blancura del remolino de nieve era tal que, por más que entornara la mirada, no podía ver absolutamente nada. Disminuí entonces la velocidad mientras la ansiedad se apoderaba de mi cuerpo y podía escuchar con claridad los latidos de mi corazón. Me puse muy nervioso.

Pero la ansiedad terminó convirtiéndose en miedo y entonces detuve mi coche a un lado de la calzada dispuesto a esperar a que amainase la tormenta. Media hora más tarde dejó de nevar, la visibilidad volvió y pude proseguir mi viaje. Unos pocos centenares de metros más abajo, sin embargo, me vi obligado a detenerme de nuevo porque dos vehículos que habían colisionado bloqueaban la carretera mientras el equipo de una ambulancia auxiliaba a uno de los pasajeros. De haber seguido adelante en medio de la tormenta, es muy probable que yo también hubiera chocado con ellos.

.....

Ejercicio. Contesta, en una hoja aparte, a las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué hizo el conductor al notar que se ponía muy nervioso?
- 2) ¿Qué crees que hubiese pasado si el conductor hubiese decidido continuar?
- 3) ¿Crees que es útil detenerse y calmarse cuando uno se pone nervioso? ¿Por qué?
- 4) ¿Cómo cambiaría tu vida si decides calmarte siempre que te pongas nervioso o alterado?

LECTURA: CÓMO DESHACERSE DE LA IRA

El único antídoto para la ira es la eliminación de la frase interna "Si sólo fueras más parecido a mi".

¿Tienes mal genio? Tal vez aceptes la ira como parte integrante de tu vida, pero ¿reconoces que de hecho no sirve a ningún fin útil? Quizá justificas tu mal humor diciendo cosas como "Es muy humano" o "Si no me desahogo expresándolo me lo guardaré dentro mío y se me convertirá en una úlcera". Pero la ira, el mal humor es una parte de ti mismo que no te gusta y, casi está de más decirlo, tampoco le gusta a la demás gente. Y desde luego, mostrar ira no evita ni las úlceras ni los problemas de corazón. Más bien los agrava.

La ira no es algo "muy humano". No tienes por qué sentirla, y no sirve a ninguno de los propósitos relacionados con el que tú seas una persona feliz y realizada. Es una zona errónea, una especie de gripe psicológica que te incapacita igual que puede hacerlo una enfermedad.

Definamos el término ira. En el sentido que lo usamos en estas líneas se refiere a una reacción inmovilizante, una reacción que se experimenta cuando nos falla algo que esperábamos, algo con que contábamos. Toma la forma de rabia, hostilidad, de agresión contra alguien o incluso de silencio amenazante. No se trata simplemente de un enfado o irritación. Una vez más la palabra clave es inmovilidad. La ira es inmovilizante y por lo general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son.

La ira es una elección y un hábito. Es una reacción aprendida ante la frustración y a resultas de la cual te comportas como preferirías no hacerlo. De hecho, algunos dicen que la ira profunda es una forma de locura. Se es loco cuando no se puede controlar el propio comportamiento. Así pues, cuando estás enfadado y pierdes el control, sufres una locura temporal.

La ira no tiene retribuciones ni compensaciones psicológicas. Tal como la definimos aquí, la ira es debilitante. Físicamente puede producir hipertensión, úlceras, urticaria, palpitaciones cardíacas, insomnio, cansancio e incluso enfermedades cardíacas. Psicológicamente, la ira acaba con las relaciones afectivas; interfiere con la comunicación; conduce a la culpabilidad y la depresión y en general interfiere con tu vida. Quizá te sientas escéptico ante esto, puesto que siempre has oído decir que es más sano expresar la ira que guardarla embotellada dentro de ti. Sí, realmente la expresión de tu ira es más saludable que su represión. Pero existe una postura aún más sana: no sentir esa ira en absoluto. En este caso, no tendrás que enfrentarte con el dilema de si será mejor echarla fuera o guardarla adentro.

Como todas las emociones, la ira es un resultante del pensamiento. No es algo que simplemente te sucede. Cuando te enfrentas con circunstancias que no van por donde tú quisieras que vayan, te dices a ti mismo que las cosas no deberían ser así (frustración) y entonces eliges la acostumbrada reacción de enfado que sirve a un propósito. (Véase la sección de retribuciones más adelante en este mismo capítulo.) Y mientras aceptes la ira como parte de lo que significa ser un ser humano, tendrás razón en aceptarla y en evitar ocuparte de su eliminación. Sin la menor duda, desfogas tu ira, desahógate, déjala salir en

formas que no sean destructivas (si sigues decidido a conservarla). Pero empieza a pensar en ti mismo como en alguien que puede aprender a pensar de manera diferente cuando se siente frustrado, de modo que la ira inmovilizante pueda ser reemplazada por emociones más gratificantes y positivas. Lo más posible es que seguirás sintiendo rabia, irritación y desilusión, ya que el mundo no será nunca como tú quieres que sea. Pero la ira, esa respuesta emocional tan perjudicial, puede ser eliminada.

Es posible que defiendas el caso de la ira porque te sirve para conseguir lo que quieres. Bueno, observa la cosa con un poco más de atención. Si lo que quieres decir es que si levantas la voz o pones cara de furia te ayudará a evitar que tu hija de dos años juegue en la calle donde puede hacerse daño, entonces levantar la voz es una estrategia excelente. Sólo se convierte en ira cuando te sientes realmente perturbado, cuando te acaloras y aumentan las pulsaciones de tu corazón, cuando arrojas objetos o agredes a personas y quedas inmovilizado en general por un tiempo, cualquiera que sea. No dejes de seleccionar estrategias personales que reforzarán el comportamiento apropiado, pero no aceptes todo el dolor interno que esto puede significar. Puedes aprender a pensar de esta manera: "El comportamiento de la niña es peligroso para ella. Quiero hacerla ver que no se tolerará que juegue en la calle. Levantaré la voz para demostrarle la fuerza de mis sentimientos al respecto. Pero no me enfadaré".

Considera a una madre típica que no puede realizar este despliegue controlado de enfado. Se siente constantemente molesta por el mal comportamiento reiterado de sus hijos. Pareciera como que mientras más se molesta ella, peor se portan ellos. Los castiga; los manda a su habitación; grita constantemente y está casi siempre en estado de irritación, como "en pie de guerra", cuando trata con sus hijos. Su vida como madre es una batalla. Lo único que sabe es gritar y por las noches se siente destrozada emocionalmente, agotada al cabo de un día en el campo de batalla.

Entonces ¿por qué se portan así los niños cuando saben cómo va a reaccionar madre? Porque la ironía de la ira es que nunca logra cambiar a los demás: sólo consigue intensificar el deseo de la otra persona de controlar a la persona enfadada. Escucha lo que dirían los niños de quienes ahora hablamos si pudieran formular sus motivos para portarse mal.

"¿Ves lo que hace enfurecer a mamá? No tienes más que decir esto, o hacer esto otro, y podrás controlarla haciendo que le de uno de sus ataques. Puede que te tengas que quedar encerrado en tu habitación unas horas o unos momentos, ¡pero mira lo que consigues! ¡El total dominio emocional de su persona y a precio tan bajo! Ya que tenemos tan poco poder sobre ella, hagamos esto más a menudo y veremos cómo se enloquece con nuestro comportamiento."

La ira, cuando se usa en cualquier tipo de relación, impulsa a la otra persona a que siga actuando como lo ha hecho hasta ahora. Si bien el provocador aparenta estar asustado, por otro lado sabe muy bien que puede enfadar a la otra persona cuando quiera, y de esa manera ejercer sobre ella el mismo tipo de autoridad vengativa que cree tener el iracundo.

Cada vez que eliges enfadarte debido al comportamiento de otra persona, la estás privando de su derecho de ser lo que ella escoja. Dentro de tu cabeza está tu frase neurótica: "¿Por qué no eres más parecido a mí? Entonces te querría y me gustarías en vez de enfadarme". Pero los demás no serán nunca como tú quieres que sean, todo el tiempo por lo menos. Gran parte del tiempo las cosas y la gente serán distintas a lo que tú quisieras que

fueran. Así es el mundo. Y la posibilidad de cambiarlo es nula. De modo que cada vez que optas por la rabia cuando te enfrentas con alguien o con algo que no te gusta, optas a la vez por dejarte herir o inmovilizarte de alguna manera por culpa de la realidad. Ahora bien, eso es una tontería. Molestarte por cosas que no van a cambiar nunca. En vez de escoger la ira, puedes empezar a pensar en los demás como en seres que tienen derecho a ser diferentes a lo que tú quisieras que fueran. Puede que no te guste que así sea, pero no tienes por qué enfadarte por ello. La ira sólo los alentará a seguir siendo como son y te provocará todas las tensiones físicas y las torturas mentales que describimos antes. La elección está en tus manos realmente. La ira o un nuevo enfoque que te ayude a eliminar la necesidad de la ira.

Quizá te ves a ti mismo en el campo contrario, esto es, alguien que siente mucha rabia, pero que nunca ha tenido el valor de expresarla. Te la guardas y nunca dices nada, trabajándote esas dolorosas úlceras y viviendo tus momentos presentes con gran cantidad de ansiedad. En realidad no eres la otra cara de la persona que chilla y despotrica. Tienes las mismas frases en tu cabeza respecto a la gente y las cosas, que deberían ser como tú quieres. Si lo fueran, ése es tu razonamiento, no sentirías rabia, no te enfadarías. Ésta es una lógica equivocada y el secreto para deshacerte de tus tensiones radica en destruirla. Aunque quieras aprender a expresar tu furia contenida en vez de guardártela, la meta final debe ser aprender a pensar en forma diferente para no crear esa furia. Pensamientos internos como éste: "Si él quiere hacer el tonto, yo no voy a elegir molestarte por ello. Es él, no yo, el que se comporta de esa manera estúpida". O, "Las cosas no funcionan como yo creo que deberían hacerlo. Y aunque no me gusta, no voy a dejarme inmovilizar por ello". Aprender a expresar tu ira con valentía por medio de nuevas formas de comportamiento como las que hemos tratado en este libro, será un buen primer paso. Luego, pensar de forma diferente que te ayude a trasladarte del compartimento externo de tu salud mental al interno. El rehusar apoderarte del comportamiento de cualquier otra persona es el último paso, el objetivo final. Puedes aprender a evitar que el comportamiento y las ideas de otra gente tengan el poder de perturbarte y molestarte.

Al tener una buena opinión de ti mismo y negarte a que te controlen los demás, no te perjudicará ni lastimará la ira.

LA POSESIÓN DEL SENTIDO DEL HUMOR

Es imposible enfadarse y reírse al mismo tiempo. La rabia y la risa se excluyen mutuamente y tú tienes el poder suficiente como para escoger cualquiera de las dos.

La risa es el rayo de sol del alma. Y sin sol nada puede crecer ni vivir. Como dijo Winston Churchill:

Creo firmemente que no se puede tratar con las cosas más serias de este mundo a menos que uno comprenda las más divertidas.

Quizá te tomes la vida demasiado en serio. Tal vez la característica más acusada de la gente sana es un sentido del humor sin hostilidad. Un excelente remedio para la ira es ayudar a los demás a elegir la risa y aprender uno mismo a echarse para atrás y observar la incongruencia de casi todas las situaciones de la vida.

Dentro del esquema de las cosas de este mundo, lo que tú haces y el hecho de que estés enfadado o no, provocará un impacto similar al que puede producir un vaso de agua volcado sobre el torrente de las cataratas del Niágara. Que escojas la rabia o la risa no importa mucho, salvo que la primera colmará tus momentos presentes de tristeza y la segunda de alegría.

Tan en serio te tomas a ti mismo y a la vida que no puedes echarte atrás y darte cuenta de lo absurdo que es tomar algo de forma tan solemne?

No reírse es un indicativo patológico. Cuando empieces a ponerte demasiado serio y sensato en lo que a ti respecta o en lo que haces, recuérdate a ti mismo que no tienes más tiempo que éste. ¿Qué sacas con desperdiciar tu presente estando enfadado cuando la risa sienta tan bien?

Hay que reírse por el mero placer de la risa. Es en sí misma su propia justificación. No tienes que tener ningún motivo especial para reírte. Hazlo simplemente. Obsérvate a ti mismo y a los demás en este mundo insensato y decide entonces si andarás por ahí cargado de ira o si desarrollarás más bien un sentido de humor que te otorgará uno de los dones más valiosos que existen: la risa. Sienta tan bien.

ALGUNAS DE LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE LA IRA

Es posible ver la ira funcionando todo el tiempo. Por todas partes se ven ejemplos de gente experimentando diversos grados de inmovilidad, desde una pequeña molestia hasta la furia ciega. Es el cáncer, aunque aprendido, que se introduce en medio de las interacciones humanas. A continuación, he aquí algunos de los casos más comunes de ira, es decir de ocasiones en que la gente escoge la ira.

La ira en el coche. Los conductores le gritan a los demás motoristas por casi todo. El comportamiento de acelerador de pulso ocurre cuando otra persona va demasiado rápido, demasiado lento, no hace señales, señala equivocadamente, cambia de carriles o comete cualquier equivocación. Como conductor puedes llegar a experimentar gran cantidad de rabia e inmovilidad emocional por las cosas que te dices a ti mismo de la manera como los demás deberían conducir. Igualmente las congestiones de tráfico son como señales claves

para los ataques de furia y hostilidad. Los conductores les chillan a los pasajeros y se expresan con palabrotas respecto a las causas del atasco. Todo este comportamiento es consecuencia de un solo pensamiento:

"Esto no debería estar sucediendo; y porque sucede, yo me voy a molestar e incitaré a los demás a escoger también la infelicidad".

- La ira en los juegos competitivos. El bridge, el tenis, la canasta, el póquer y una variedad de otros juegos son grandes provocadores de ira. La gente se enfada con sus compañeros o con sus contrincantes por no hacer las cosas bien o por infracciones a las reglas del juego. Pueden llegar a tirar al suelo una raqueta de tenis porque cometieron un error. Y aunque gritar y patear y tirar el equipo por los aires es más sano que gritarle o pegarle a los demás, es igualmente una barrera de contención para la plenitud de goce y realización de tu momento presente.

- Ira ante lo fuera de lugar. Mucha gente siente rabia contra un individuo o un suceso que considera fuera de lugar. Por ejemplo, un conductor de coche en una carretera o calle puede decidir que un ciclista o peatón no debería estar allí y tratar de echarlo fuera. Este tipo de ira puede ser sumamente peligrosa. Muchos de los denominados accidentes resultan en realidad de este tipo de incidentes en los que la furia incontrolada ha tenido efectos desastrosos.

- Ira ante los impuestos. Por más cantidad de ira que se malgaste en rabiarse contra los impuestos, nadie podrá cambiar las leyes de nuestro país pero la gente sigue rabiando igual porque los impuestos no son como ellos quisieran que fueran.

- Ira debida a la lentitud de los demás. Si esperas que los demás funcionen según tu horario, optarás por enfadarte cuando no lo hagan y justificarás tu inmovilización con "Tengo derecho a enfadarme. Hace media hora que me tiene esperando".

- Ira por el desorden o desorganización de los demás. A pesar del hecho de que tu rabia alentará a los demás a comportarse de la misma manera, posiblemente persistirá tu actitud de escoger la ira.

- Ira contra los objetos inanimados. Reaccionar con un grito de rabia porque te golpeas la espinilla o porque te das en el dedo con un martillo puede ser terapéutico, pero sentir realmente furia y atravesar la puerta de un puñetazo no es sólo inútil sino que también puede ser muy doloroso.

- Ira debida a algún objeto perdido. Por más que rabies, la rabia no logrará recuperar tu llave o tu monedero, y probablemente evitará que organices una búsqueda eficiente.

- Ira ante sucesos mundiales que están fuera de tu control. Quizá no estés de acuerdo con la política del gobierno, con las relaciones exteriores, o la economía pero tu ira y la consiguiente inmovilización no cambiarán nada.

LOS MUCHOS ROSTROS DE LA IRA

Ahora que has visto algunas de las ocasiones en las que puedes escoger la ira, miremos algunas de las formas que toma la ira.

La agresión verbal o el ridiculizar a tu cónyuge, hijos, seres queridos o amigos.

- Violencia física, pegar, patear, golpear objetos o gente. Este comportamiento cuando es llevado a máximo extremo conduce a los crímenes de violencia que se cometen casi siempre bajo la influencia de una rabia inmovilizante. No se cometen crímenes y asaltos a menos que se descontrolen las emociones y la ira produzca una locura temporal. Puede resultar peligroso creer que la ira es normal o suscribirse a las escuelas psicológicas que impulsan a tomar contacto con la rabia y a desahogarse dejándola salir. Igualmente, la televisión, el cine y los libros que vulgarizan la ira y la violencia y las presentan como comportamientos normales perjudican tanto al individuo como a la sociedad.

- Decir cosas como "Él me enfurece" o "realmente tú me das mucha rabia,". En estos casos, tú optas por permitir que el comportamiento de otra persona te haga infeliz.

- Usar frases como "lo mato", "lo deshago" o "hay que destruir a la oposición". Puede que pienses que éstos son sólo decires, expresiones, pero en realidad lo que hacen es alentar la violencia y la ira y hacerla aceptable hasta en una competición amistosa.

- Pataletas de rabia. Ésta no es sólo una manera muy común de expresar la ira sino que a menudo sirve para que el rabioso consiga lo que quiere.

- El sarcasmo, el ridículo y el tratamiento del silencio. Estas expresiones de ira pueden ser tan perjudiciales y dañinas como la violencia física.

Si bien la lista de los posibles comportamientos iracundos podría seguir eternamente, los ejemplos que acabamos de citar son algunos de los más usuales cuando la ira aflora en esta zona errónea.

EL SISTEMA DE RETRIBUCIONES QUE TÚ HAS CONSTRUIDO PARA ESCOGER LA IRA

A fin de aplacar tu mal genio, lo más efectivo es empezar a percibir las razones que se tienen para usarlo. He aquí algunas de las motivaciones psicológicas para mantener en funcionamiento ese mal genio:

- Cuando se te hace difícil controlarte, te sientes frustrado o derrotado, te es posible usar la rabia para trasladar la responsabilidad de lo que sientes a otra persona u otro suceso en vez de dominar tus propios sentimientos.

- Puedes utilizar la ira para manipular a los que te tienen miedo. Esto es especialmente efectivo con los que son más jóvenes o más pequeños, física o psicológicamente.

- Los accesos de ira atraen la atención de los demás y así logras sentirte importante y poderoso.

- La ira es una excusa muy cómoda. Puedes volverte loco -temporalmente- y luego disculparte diciendo: "No pude evitarlo,". Así puedes exonerar tu comportamiento con una lógica de descontrol.

- Consigues lo que quieres porque los demás prefieren aplacarte que tener que tolerar tus rabietas y ataques de ira.

- Si le tienes miedo al amor o a la intimidad, puedes enfadarte por algo y evitar de ese modo el riesgo de compartir algo emocionalmente.

- Puedes manipular a los demás por medio de la culpa haciendo que se pregunten: "¿Qué hice yo para que se enfade de esta manera?.. Cuando los demás se sienten culpables, tú eres poderoso.

- Puedes bloquear la comunicación cuando te sientes amenazado porque alguien es más hábil que tú. Usas la rabia para evitar el riesgo de quedar en inferioridad de condiciones.

- No tienes que ocuparte de ti mismo cuando estás enfadado. De ese modo puedes usar tus momentos presentes de una manera muy fácil al estar furioso y evitar hacer lo que sea necesario para mejorarte a ti mismo.
Utilizas la ira para desahogarte.

- Puedes sumirte en una profunda compasión de ti mismo después de un ataque de rabia, compadecerte de ti mismo porque nadie te comprende.

- Puedes evitar pensar con lucidez por el mero hecho de enfadarte.
Todo el mundo sabe que no puedes pensar claramente en esos momentos. Así que ¿por qué no echar mano de la vieja ira cuando quieres evitar el pensar con rectitud y claridad?

- Puedes usarla como excusa por un fracaso o por tu falta de capacidad. Incluso puedes llegar a evitar que los demás te ganen debido al miedo que inspiran tus accesos de mal humor.

- Puedes utilizar la rabia como excusa diciendo que la necesitas para poder realizar algún trabajo específico, pero en realidad la ira es un comportamiento inmovilizador y no ayuda a trabajar bien.

- Al decir que la ira es humana, tienes a mano la justificación para tu comportamiento: "Yo soy un ser humano y así funcionan los seres humanos".

ALGUNOS PROYECTOS QUE PUEDEN SERVIR PARA REEMPLAZAR LA IRA

La ira se puede eliminar. Para ello es necesario pensar de distinta manera y se puede lograr ocupándose de un solo momento presente a la vez.

Cuando te tienes que enfrentar con gentes o hechos que provocan tu ira o te instan a escoger la ira, ten conciencia de lo que te dices a ti mismo, y entonces trata de elaborar frases nuevas que provocarán nuevas sensaciones y un comportamiento más productivo. He aquí algunas estrategias específicas para combatir la ira.

- Lo primero y más importante es tomar contacto con tus propios pensamientos en el momento mismo en que te enfadas; entonces debes recordar que no tienes que actuar así simplemente porque siempre lo has hecho. Lo más importante es estar alerta al respecto.

- Tratar de postergar la ira, dejarla para luego. Si tu reacción normal ante algo es de enfadarte, trata de postergar esa ira durante quince segundos y luego explota como sueles hacerlo. La próxima vez trata de postergarla treinta segundos y sigue alargando los intervalos. Cuando empieces a ver que puedes postergar la ira, te darás cuenta que has aprendido a controlarla.

Postergarla significa controlarla y con mucha práctica la eliminarás por completo.

- Cuando tratas de utilizar la ira en forma constructiva para enseñarle algo a un niño, prueba de hacer como si estuvieses enfadado.

Levanta la voz y frunce el ceño, pero no sientas todo el dolor físico y psicológico que acompaña a la ira.

- No trates de engañarte a ti mismo diciéndote que disfrutas de algo que en realidad te es desagradable. Algo puede desagradarte sin que por ello te tengas que enfadar.

- Trata de acordarte en el momento en que te enfades que los demás tienen derecho a ser lo que escogen ser, que tu exigencia de que sean diferentes sólo logra prolongar tu ira. Trabaja para lograr permitirle a los demás el derecho a sus propias elecciones así como insiste en tu propio derecho a la libre elección.

- Pídele a alguna persona de confianza que te ayude. Pídele que te avise cuando estés enfadado ya sea verbalmente o con alguna señal convenida. Cuando recibas esta señal piensa en lo que estás haciendo y luego prueba de usar la estrategia de la postergación.

- Escribe en una hoja tu comportamiento de ira y apunta exactamente el día, hora y lugar del incidente en el que escogiste enfadarte. Sé muy exacto y cumplido en tus anotaciones; oblígate a apuntar todas las veces que has reaccionado con rabia. Pronto descubrirás, si persistes, que el mero hecho de tener que anotar el incidente servirá para persuadirte a escoger la ira con menos frecuencia.

- Trata de estar cerca físicamente de algún ser querido en el momento en que sientas rabia. Una de las maneras de neutralizar tu hostilidad es cogerte de las manos de alguien, a pesar de tu inclinación en contra, y sigue asido a esas manos hasta que hayas expresado lo que sientes y disipado tu ira.

- Habla con las personas que son los blancos más comunes de tu ira en un momento en que no estés enfadado. Comparte con el otro las actividades más te despiertan ira, y pensad alguna manera por medio de la cual puedes comunicar tus sentimientos sin tener que recurrir a un comportamiento debilitante como es el de la ira. Quizás una notita por escrito, un mensaje o una caminata para serenarse podrían dar resultado si antes se llega a un acuerdo al respecto. Al cabo de unos cuantos paseos para serenarte, empezarás a ver lo insensato que es dejarse llevar por el mal genio.

- Aplaca tu ira durante los primeros segundos clasificando lo que sientes y lo que crees que siente tu compañero también. Los primeros diez segundos son cruciales. Si logras sobrepasarlos verás a menudo que la rabia se ha desvanecido por sí sola.

- Ten conciencia de que muchas de las cosas en las que crees serán desaprobadas por la gente que tienes cerca. Si esperas que gran parte de la gente esté en desacuerdo contigo, verás que no escoges la ira, porque ya cuentas con que no estén de acuerdo contigo

- Trata de no esperar demasiado de los demás, y de ACEPTARLOS TAL Y COMO SON.

- Anímate a ti mismo. Si lo haces, no te sobrecargarás de un sentimiento que resulta tan destructivo para tu persona.

- Cuando te encuentres en una congestión de tráfico, o una situación que te resulta molesta, controla el tiempo de sin explotar. Trabaja para lograr controlarte.

La ira se entromete en nuestro camino. No vale para nada, no es beneficiosa para nada. Toma la decisión de eliminarla desde ahora.

En cada una de las siguientes flechas, escribe un cambio de comportamiento en relación con tu IRA que vas a proponerte hacer para mejorar después de haber leído este texto. Explica los resultados que esperas conseguir en cada uno:

→

→

→