



La ira es una emoción básica que cumple una función en nosotros y se dispara cuando vivimos o percibimos una amenaza externa real. Por eso no puedes pretender vivir sin ira/rabia o intentar no enfadarte nunca. La clave está en encauzar su expresión de manera constructiva, no destructiva.

Las siguientes propuestas tienen como objetivo ayudarte a liberar la energía emocional de la rabia de una manera adecuada, para que puedas entrar en un lugar interior de más calma, que te ayude a resolver el conflicto o problema subyacente de una manera más eficaz.


Para ello es necesario que te des permiso para dejar que tu ira/rabia salga libremente en un entorno seguro, (por su privacidad) y tal como te sugiero a continuación, para que no te hagas daño ni tu, ni a terceras personas. Estas propuestas están diseñadas para que puedas descargar sin “miedo a descontrolarte”. Conviene asimismo, que no caigas después en un lugar de culpabilidad por lo que has verbalizado o pensado. Eso estaba dentro de ti, y sólo tomando conciencia podrás liberarte de ello.


I. TRABAJA LA IRA/RABIA DESDE EL CUERPO


 **Haz deporte o ejercicio físico**, si es posible en contacto con la naturaleza. Moviendo el cuerpo se descarga la tensión acumulada y la rabia se canaliza de forma adecuada. Ponerte a correr “como un loco” ayudará a soltar la rabia. Como el título de un libro de Guillermo Borja, “La locura lo cura”.


 **Moviliza la mandíbula**. Mueve la mandíbula con ligeros movimientos de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. Hasta que provoques un bostezo. Mientras haces este ejercicio puedes masajear el músculo de la mandíbula con las dos manos. El bostezo relaja la mandíbula además de oxigenar el organismo. Y la mandíbula es un lugar en el que reprimimos o bloqueamos la rabia.

Para desbloquear la mandíbula y dar salida a la rabia, también puedes **morder una toalla vieja**. Puede ser una buena manera de sacar la rabia o la ira sin hacer daño a nadie ni hacerte daño a ti mismo.

 **Moviliza manos y pies**. Otros lugares donde bloqueamos la rabia son las manos y los pies. Por eso son excelentes deportes para soltar la rabia todos los juegos de pelota con las manos y los pies.

 **Ejercicios para soltar golpeando cojines**: Para soltar la energía “caliente” de la rabia podemos golpear cojines o golpear sobre el colchón de la cama. Si vas a hacer esta práctica, te sugiero que te pongas de rodillas para no forzar la zona lumbar y con las manos cerradas en forma de puños golpees en los cojines o el colchón de la cama. Deja salir el sonido y la voz mientras golpeas. Permite que el golpe vaya adquiriendo fuerza y contundencia (sin hacerte daño) para que el movimiento sea liberador.

 **Pisotear cojines.** Otra manera de soltar rabia es patear encima de cojines o pisotearlos con fuerza. Es importante que el cojín tenga una cierta firmeza para que no te hagas daño con el suelo. También te recomiendo que te pongas de frente a una pared y apoyes tus manos en ella para no desequilibrarte. Ahora poco a poco empieza a pisotear el o los cojines que tengas bajo tus pies. Permite que el sonido y la voz afloren. Suelta toda tu fuerza hacia el cojín visualizando que aplastas algo (o a alguien). No te contengas! Deja que tu cuerpo exprese todo lo que necesite! No pares hasta que te sientas con más calma.

 **Patalear sobre un colchón.** Puedes igualmente patear tumbado sobre un colchón o sobre tu cama. En esta propuesta puedes usar al mismo tiempo las piernas y los brazos. Estírate boca arriba sobre el colchón de la cama. Con los talones vas golpeando rítmicamente el colchón y al mismo tiempo golpeas con los brazos y los puños. Poco a poco empieza a mover la cabeza de un lado a otro haciendo el gesto del No. Deja salir el sonido y la palabra de desahogo mientras realizas este ejercicio. Puede que emerja en algún momento un llanto o grito profundo. Si es así date permiso para llorar o gritar. No lo reprimas. Continúa la dinámica hasta que te sientas más calmado.

Para los ejercicios de golpear el colchón o el cojín, o los de patear es importante:


-Conectar con el movimiento de descarga. Intenta que el movimiento venga conectado con la emoción; conviene no empezar compulsivamente.


-La respiración: que el golpe y la respiración vayan unidos.


-La contundencia: dar el golpe con contundencia, ya que se trata de un movimiento de descarga.

-Dejar salir el sonido; puedes ser simplemente el sonido de la espiración o puede ser una palabra "grosera" o algo contra algo o alguien. Lo importante es que para ti tenga sentido y lo que vas verbalizando te ayude a descargar.

-No parar hasta sentir que te has desahogado y que tu ira o agresividad han disminuido notablemente y te sientes con más calma.

 **Grita!** No a los demás, sino aprovecha para gritar en el coche mientras conduces poniendo la música alta para que no te oigan, o en el monte en un lugar aislado. Es un buen espacio para dar salida a emociones reprimidas como la rabia.


 **Baila!** Ponte a bailar o mover el cuerpo cuando te sientas rabioso. Pon música de percusión u otro tipo de música que te haga mover. Al principio te puede salir rabia, luego poco a poco puedes soltarla. Los ritmos como los de percusión o sonidos graves nos ayudan a bajar a la zona inferior del cuerpo. Nos ayudan a vivir lo más primitivo, lo más instintivo, sacarlo a la luz para curarlo. A veces es bueno "perder la cabeza" para recuperar el cuerpo.

 **Respira!** Cuando estés a punto de “perder la cabeza” en una discusión, y/o de ponerte violento, siente la respiración; baja a la respiración, ánclate en ella y en el cuerpo para no perder la “cabeza”. Puede ser útil dejar el lugar para se te “enfríe” la sangre y hablar después con más calma.


II. TRABAJA LA IRA/RABIA DESDE LA ASERTIVIDAD

La comunicación asertiva es una forma de expresar lo que sientes, necesitas, piensas o quieres de manera clara y respetuosa, considerando la existencia de otros puntos de vista y sin ser agresivo ni pasivo.

Ser asertivo no necesariamente significa tener la razón. Significa que te comunicas desde un lugar de calma y eres capaz de escuchar otros puntos de vista para poder llegar a un mejor entendimiento de la situación.

 **Observa tu estilo comunicativo.** Algunas veces, nos enfadamos porque no nos sentimos entendidos. Y no siempre es la “culpa del otro”; quizás somos nosotros los que con nuestra manera de comunicar no podemos explicar bien lo que necesitamos.

Por ello te invito a observar y escuchar con atención lo que dices, cómo lo dices, tu tono, tu postura corporal, el gesto de tu cara... y a preguntar a tu interlocutor si ha entendido tu mensaje (por muy claro que tu creas que hayas sido). No des nada por sentado, pregunta hasta que los dos estéis manejando la misma versión. Esto evitará muchos problemas de interpretación.

 **Responsabilízate de tu rabia.** Es decir, toma consciencia de que la ira es una emoción personal (tuya) y que no la causan los estímulos externos directamente, sino que la produces tú como respuesta emocional ante ciertos estímulos.

Por ello te invito a reflexionar con las siguientes preguntas para ayudarte a conocer más como “prende” esta emoción en ti y aprender a gestionarla mejor

¿Cuáles son las situaciones más típicas que te provocan enfado o rabia?

¿Eres capaz de darte cuenta cuando la mecha de la rabia se ha encendido?

¿Eres consciente del proceso que acontece dentro de ti desde que la emoción empieza a manifestarse en estadios leves, hasta que te “secuestra”?

¿Cuáles son las maneras más habituales en las que descargas la rabia?


¿Qué pasa después? ¿Te sientes liberado? ¿Culpable de lo sucedido? ¿Te das cuenta que has descargado sin control? ¿Has hecho daño a alguien?...

De todas las propuestas que contiene este documento, ¿cuál es la que te puede ayudar a encauzar la rabia de una manera más adecuada?


¿Te has das cuenta de qué es lo que hay por debajo de la emoción? ¿Qué duele debajo de la rabia?

Y eso que está por debajo o pendiente, ¿qué necesita?

Escribe sobre todo ello y apunta tus conclusiones.

 **Párala a tiempo.** Cuando se te presenten estímulos que te causen enfado es muy probable que la rabia aparezca y empiece a apoderarse de ti. Para que esto no suceda hay que intentar gestionar la emoción al principio para que no crezca.


Para hacerlo, un ejercicio que puede resultar útil es **contar hasta 10** antes de hablar o realizar cualquier acción cuando notes que el enfado empieza a aparecer. Durante esos segundos quédate quieto, contando tranquilamente los 10 números y realizando un respiración profunda.

 **Aceptación.** Los accesos de rabia o ira tienen que ver con la no aceptación de los hechos. Haz un repaso de las cosas que te cuesta aceptar. ¿Qué te cuesta aceptar de ti mismo? ¿Qué te cuesta aceptar de los demás?

Ante las cosas que no aceptas: ¿te quejas?, ¿te pones airado?, ¿te rebelas?, ¿racionalizas que no pasa nada?, ¿culpabilizas a los demás?, ¿te sientes víctima?, ¿te culpabilizas a ti mismo?, ¿te fugas con la comida, la bebida o comprando?... ¿Cuál es el mecanismo por el que te cuesta aceptar la realidad tal como es, aunque no te guste?

¿A qué tiene que renunciar tu ego para poder llegar a un lugar de aceptación interior?


También te puede ayudar hacer una **lista de las cualidades o valores** que pueden llevarte a la paz contigo mismo y con los demás: comprensión, aceptación de las opiniones diferentes a la tuya, no juzgar... Y luego ponla en un sitio visible -por ejemplo, en un espejo en tu casa- para que estén presentes en tu vida. Elige una cualidad cada semana y trabájala. Pon atención a desarrollarla durante el día.

 **Cuentas pendientes.** Anota en una lista las personas o situaciones con las que tienes conflicto o "cuentas pendientes" sin juzgarte por ello ni juzgarlas. Escribe con la firme intención de ir resolviendo los conflictos.

De todas las situaciones que has escrito, elige una para trabajar. Visualiza a la persona o personas implicadas en la situación, si puedes con todo el detalle que te permita tu imaginación. Ahora dile/s a la cara todo lo que le tengas que decir, siempre en voz alta, gritando incluso (si es lo que te sale), gesticulando... y expón tus argumentos de forma unilateral, sin dejar nada en el tintero! Hazlo hasta que llegues a un lugar de calma por dentro.


Dejando salir todo tu enfado podrás darte cuenta de cual es el dolor que hay debajo de la rabia y que es lo pendiente que tienes que tratar con esa persona o situación. Este ejercicio te ayudará a ir entrando en un lugar más asertivo (en vez de agresivo) para poder entablar una conversación en “primera persona” y sin culpabilizar de lo que has sentido al otro.


Recuerda tu intención de vez en cuando. Puede que comiencen a surgir situaciones que te ayuden a ir en esa dirección.

 **Escribir una carta.** Si tienes alguna situación o conflicto pendiente con alguien que te hace despertar la rabia, puedes escribirle una carta. Intenta expresar en ella todo lo que sientas sobre él/ella, rabia, resentimiento... Escríbela a “vuela pluma”, sin censurarte nada de lo que salga.

Cuando finalices, quema la carta sintiendo y visualizando que el fuego trasmuta toda la rabia, el resentimiento o el rencor y te quedas liberado de esa emoción.

III. OTRAS PROPUESTAS

 **Descansa cuando lo necesites.** El agotamiento y el estrés son causa de frustración, impotencia y rabia. Es necesario descansar cuando estamos agotados y con rabia. Si no lo hacemos así podemos “pagarla” con cualquiera y con frecuencia son las personas más cercanas y que más queremos.

 **Rompe la rutina.** Tómate tiempo para ti, para descansar y disfrutar. El estrés y el olvidarnos de nosotros mismos son causas importantes de frustración, impotencia y rabia. No dejes de hacer siempre lo tuyo por acompañar a tu mujer, tu marido, tu pareja... Cuando sientas que tu vida pierde alicientes sé creativo contigo mismo y haz algo diferente que te haga disfrutar. Siéntete digno de disfrutar y de perder el tiempo. Perder el tiempo con frecuencia es ganar el tiempo para ti. Cuando nos anulamos a nosotros mismos toda esa energía bloqueada se transforma en ira. La ira es una emoción de autoafirmación en ese momento o una manera de recuperar el terreno perdido (por sometimiento), aunque la forma de expresarla no sea la correcta.

Nota: Es posible que estas prácticas despierten en ti la necesidad de ayuda profesional. Si es así, ten en cuenta que a veces lo más sabio frente a las dificultades es buscar a alguien que nos ayude a transitar por ellas.

Bibliografía recomendada: [Encrucijada Emocional. Dr. Karmelo Bizkarra. Ed. DDB](#)

 **Amalia Castro** 
Psicóloga Gi-1716