



“¡Vete de mi presencia, monstruo de naturaleza, depositario de mentiras...! ¡Vete, no parezcas delante de mí...!” *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*, Miguel de Cervantes Saavedra.

UN VENENOSO LLAMADO IRA

A veces brota de pronto y sin posibilidad de apagarla, en otros momentos se instala en nuestro interior, silenciosa y cruel. Nos referimos a la ira, una emoción experimentada por todos y sin embargo, la entendemos poco.

Sentirla puede ser benéfico, ya que es una forma de conectarnos con la realidad. Aparece cuando algo nos impide lograr nuestros objetivos. Nos impulsa a defendernos al ser víctimas de una injusticia. También nos sugiere que debemos modificar nuestra conducta si alimentamos la molestia de otro. Atraída por el hallazgo de que las personas enojadas tienen mayor riesgo de sufrir un infarto prematuro, Dolores Mercado, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, empezó a explorar desde las evidentes hasta las más sutiles formas de expresar la ira.

Lo más significativo es la intensidad y cómo la manifestamos. La doctora Mercado menciona la “ira hacia fuera”, capaz de destruir las relaciones interpersonales, y “la ira hacia adentro.” Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, decía que el enojo interno puede ser muy destructivo y dañino para uno mismo. Los estudios más recientes, dirigidos a evaluar si esta emoción es un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, describen la existencia de dos grupos de personas.

Por un lado, las que se enojan ante un estímulo y desarrollan un rápido proceso inhibitorio que frena la respuesta; es decir, se liberan de la ira en poco tiempo. Por el otro, aquellas que se enojan y tienen un proceso inhibitorio lento, que los lleva a prolongar su molestia, alimentándola con recuerdos de la situación. Quienes viven con la ira en su interior, mantienen las respuestas hormonales y fisiológicas asociadas a dicha emoción, lo cual puede alterar el sistema cardiovascular y dar lugar a un infarto prematuro.

“...el Cojo, transpirando, la boca cerrada, sus ojillos de cerdo incendiados, llameantes tras los párpados, su piel palpitante, las aletas de su nariz chata y del ancho de su boca agitadas, con un temblor inverosímil...” *El desafío*, Mario Vargas Llosa.

Del interés inicial en la probabilidad de infartos, Dolores Mercado amplió sus estudios a la influencia del nivel socio-económico en las expresiones de ira, y a tratar de demostrar si ésta es el origen de la violencia. Para detectar los múltiples rostros de esta emoción, la académica universitaria diseñó el *Cuestionario de Ira y Hostilidad*, en etapa de prueba en varios grupos de la población.

El cuestionario parte de una base teórica y propone ocho niveles de evaluación de la ira que han sido determinados mediante la valoración en diferentes grupos de personas. Entre los resultados mostrados destaca que la población de bajos ingresos siente más ira y hostilidad que la gente de clase media.

Diagnóstico de la ira y la hostilidad a partir de los siguientes niveles:

INTENSIDAD: sentimientos y expresiones que la acompañan.

RESPUESTAS CORPORALES: sudor, respiración, dolor de cabeza o estómago.

CREENCIAS VINDICATIVAS: venganza, pasividad o justificación.

CONSECUENCIAS DEPRESIVAS: sentimiento de culpa, incapacidad de reacción, agotamiento.

VICTIMIZACIÓN: sentir enojo porque uno es blanco de ataques, agresiones, críticas.

INTOLERANCIA: al dolor, a la frustración, a la opinión de otros.

PODER: molestia por la falta de control.

PARANOIA: pensar que todo el mundo está en mi contra, desconfianza en los demás.

La más reciente aplicación incluyó a víctimas de violencia y agresores. La prueba reveló que hay más ira en las víctimas que en los generadores de violencia. Pudiera ser que la ira del atacante disminuye una vez que ejecuta la agresión; mientras que en las víctimas, a pesar de recibir ayuda terapéutica, perdure debido al daño recibido. La mayoría sufrió ataques sexuales, asaltos o la pérdida de un ser querido a manos de delincuentes.

Y eso no es todo. El cuestionario reportó que los agresores tienden más a la victimización que las propias víctimas, pues se sienten incomprendidos por los demás, piensan que el mundo está contra ellos y justifican la agresión hacia el otro como un acto de defensa.

“Katia había llegado al colmo de la exaltación. La ira la cegaba. —Quería casarse conmigo —siguió diciendo— por el dinero, sólo por el dinero. Es un desalmado.” *Los Hermanos Karamazov*, Fiódor Dostoyevski.

En cuanto a si la ira es el origen de la violencia humana, la conclusión es que en ocasiones sí lo es, sin embargo, existe otro detonante más fuerte: la necesidad de control de las personas, de los recursos o los territorios. Al parecer la violencia más destructiva es producto del ansia de poder, no del enojo. Una mirada profunda a la ira servirá para romper mitos y sacar a la luz las realidades.

EL ENOJO

- fuera de control es un atentado contra uno mismo y los demás. Puede destruir parejas, familias, vínculos laborales y amistades. Una forma de manejarlo es el autocontrol, reconociendo el origen y las salidas más convenientes. Hay quienes lo aprenden solos durante su proceso de socialización, otros requieren del apoyo de un terapeuta.



Tú que eres **Taxista por la ciencia**, ¡ésta es tu oportunidad de ganar! Si eres de los primeros 5 en llamar hoy al 5622 7303 a partir de las 5:30 p.m., te obsequiaremos **dos boletos para el partido de Pumas vs. Querétaro**, el domingo 26 de febrero a las 12 hrs. en el estadio olímpico de C.U. Para el **público en general**, también tenemos 5 pases dobles. ¡Llámanos!

