

**Raymond Novaco**, experto en psicología sobre el enfado



VICTOR M. AMELA IMA SANCHÍS LLUÍS AMICUET

**63 años. Nací en Nueva Jersey y vivo en California. Soy catedrático de Psicología y Conducta Social en la Universidad de California, Irvine. Casado, sin hijos. ¿Política? Que el gobierno deje a la gente en paz. Creo que hay un poder divino que no tengo capacidad de comprender**

## “La ira y el enfado consumen tus recursos”



LLIBERT TEIXIDO

### El enemigo interior

Vive rodeado de airados. Es pionero en el tratamiento cognitivo-conductual de la ira. Ha realizado trabajos de investigación con población reclusa y veteranos de guerra (Iraq y Afganistán) sobre el estrés post-traumático, y asegura que lo que arraiga más el trauma es precisamente la ira. Ha pasado por Barcelona para impartir un taller sobre *Evaluación y tratamiento de la ira* y dar una conferencia en la 25a Jornada de la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament. “Amor y gentileza –me dicen buenos antídotos contra la ira”. Ahora estudia los efectos sobre los niños de padres iracundos: “Si queremos mitigar la violencia en nuestra sociedad, hemos de empezar en casa”.

**Q**ué le pone iracundo? Los políticos y mi madre..., mírela, aquí está, jugando al golf. **Lleva su foto encima.** ... Es italiana, un carácter, pero la quiero muchísimo.

#### ¿Por eso estudia la ira?

No, ja, ja. La ira es una emoción humana corriente muy importante para vivir, lo que pasa es que a menudo se confunde con la agresión, que es un comportamiento.

#### La frontera es borrosa...

La ira es un problema cuando es demasiado frecuente, intensa, rápida, duradera y se expresa violentamente. La ira es una emoción normal, pero necesita regularse. Además, en una intensidad elevada, la ira nunca es útil.

#### ¿Lo es en algún caso?

La ira da energía al organismo, es una de sus funciones. En circunstancias difíciles puede ayudarnos a persistir, a no rendirnos. Y también tiene una función comunicativa.

#### Curiosa forma de comunicarse.

A veces las personas no se comunican hasta que aparece la ira, de manera que el enfado sería el vehículo para comunicar emociones negativas. La ira nos da fuerza, poder.

#### Por eso tiene adeptos.

Moviliza contra sentimientos de opresión o de victimización, fortalece al grupo.

#### ¿Cómo se aprende a controlarla?

La ira es líquido caliente en un recipiente, para aprender a controlarla se necesita un termostato. Hay que estar muy atento a las propias sensaciones. El control de la ira reside en la reflexión. Hay que preguntarse si había motivo para enfadarse tanto.

#### Pero eso es a posteriori.

Hace ya mucho que sabemos que nuestros pensamientos y percepciones influyen en nuestro comportamiento. Los primeros en afirmarlo fueron Séneca y el médico de Marco Aurelio, así que los conceptos teóricos que barajamos hoy tienen dos mil años.

#### ¿Sabemos algo nuevo?

No nos enfadamos sólo por lo que pasa, sino por el significado que le damos; y eso tiene que ver con el sistema cognitivo. Y en nuestra vida desarrollamos normas sobre cómo la gente debería comportarse y actuar.

#### ... Y si te las saltas, hay quien se enfada.

Así suele ser. Y también la ira tiene que ver con nuestro sistema de activación fisiológica: si tenemos la presión alta o tensión muscular, estamos más predispuesto a un ataque de ira. También influye el sistema conductual: según como actuemos, pensaremos.

#### Qué interesante.

Si la persona desarrolla hábitos de agresividad, estos influirán en la manera de pensar y

en las emociones. La persona a quien le faltan habilidades de conducta para sobrellevar ciertas situaciones, como la comunicación o la capacidad para solucionar problemas, fácilmente usará la ira para resolverlos. Es un sistema interconectado entre pensamientos, emociones, conductas y entorno.

#### Un popurrí.

Nuestro comportamiento, a su vez, modela el entorno en el que nos movemos. Las personas que actúan de forma antagonista apartan a los que podrían darles apoyo.

#### ¿Por dónde empezar?

Reformulando las experiencias personales para cambiar su significado. Alguien que se enfada con frecuencia verá fácilmente maldad y hostilidad en los otros, hay que encontrar un análisis alternativo. La gente muy airada pierde la perspectiva. La ira es la ausencia de apreciación.

#### Eso es vivir mal.

Perder la capacidad de apreciar a los otros y la belleza del mundo es muy dañino. La ira es un veneno en la mente.

#### ¿Cómo regular el sistema fisiológico?

Yo utilizo la respiración (lenta y profunda) como foco de relajación, ya que es un ritmo central del cuerpo. A nivel conductual, la persona necesita desarrollar habilidades verbales y empáticas para confrontar las situaciones de ira.

#### ¿Alguna estrategia?

Hay que desarrollar una jerarquía de situaciones provocadoras de ira empezando por las de baja intensidad, porque si no controlas estas, no controlas ninguna.

#### ¿Pero cuál es el fondo del problema?

No entender bien el mundo y la vida. La vida es corta, si te pasas el día enfadándote pierdes muchas situaciones de disfrute. Guarde su enfado para cosas importantes. La ira y el enfado consumen tus recursos. Hay que preguntarse a menudo: ¿mi carácter, mis enfados están interfiriendo con mis relaciones, mi salud, mi trabajo?

#### Las personas de pronto fácil no pueden evitarlo, aunque luego se arrepientan.

La ira es un hábito: puede y debe controlarse incluso en situaciones de supervivencia. En una pelea a vida o muerte, la ira es una desventaja. Los profesionales lo saben, si no estás airado peleas más rápido, atacas en diferentes niveles y manipulas el espacio.

#### Treinta y cinco años investigando y tratando, ¿qué ha entendido del ser humano?

Que es importante creer en cosas más grandes que uno mismo, que hay más alegría en dar que en recibir, y que la apreciación de la amistad y el amor es lo que te sostiene en la vida. Amor, gentileza y humor son unos buenos antídotos contra la ira. Sobrellevar el dolor es la capacidad que te hace fuerte.

#### ¿Qué hay detrás de la ira?

Cuando nos enfadamos, lo que estamos haciendo es intentar controlar la situación. Tras la ira hay alguien cuya perspectiva de vida es demasiado estrecha y que exagera la importancia de los acontecimientos.

IMA SANCHÍS

Ermita de la Mare de Déu de la Pertusa Foto: Jordi Baix

# JO TAMBÉ VULL SENTIR LLEIDA

www.lleidatur.cat

Jo també vull assaborir pobles amb encant, acaronar paisatges naturals, escoltar rius i llacs, explorar rutes, practicar esports...

Jo també vull sentir Lleida per vacances i caps de setmana. I tu?

Jo també. Del Pirineu a la Plana.