

Lidiando con la Ira.

Noviembre 1, 2022 en El Blog del Hombre en el Espejo.

A menudo oímos que los hombres carecen de emociones. En nuestros años de experiencia trabajando con hombres, nada podría estar más lejos de la verdad. Sin embargo, HAY cosas que podemos hacer para estar emocionalmente más sanos, y están intrínsecamente relacionadas con el manejo de la ira.

Por Ryan Reeves

Redactor jefe

Jacksonville, Florida

No nos equivoquemos. Los hombres sienten emociones.

Vaya a cualquier partido de fútbol. Los hombres gritan de alegría por una victoria en el campeonato, gritan de rabia a los árbitros por una falta no pitada, y de vez en cuando derraman una lágrima cuando su equipo pierde un partido importante. En esos momentos, nadie podría decir que los hombres reprimen sus emociones.

Más cerca de casa, los hombres sienten alegría y felicidad sin problema. Si su hijo rinde bien en una competición o la relación con su mujer es satisfactoria, los hombres son felices, y lo demuestran fácilmente.

Pero hay cierto tipo de emociones con las que los hombres se sienten menos cómodos. La dificultad viene con las emociones más duras que requieren vulnerabilidad. En algunos casos, hemos cultivado el sentido machista de que ciertas emociones son un signo de debilidad.

El Problema de la Ira en los Hombres

Uno de los problemas más comunes de los hombres es el de la ira. Incluso los hombres que se creen generalmente tranquilos y plácidos luchan con las fuerzas internas de la ira.

Hay que decir algunas cosas sobre la fisiología de la ira. En cierto sentido, la ira está programada en nuestro cuerpo. Muchas formas de ira son una respuesta natural a nuestra situación; por ejemplo, la ira de un padre cuando ve que alguien hace daño a su hijo. Otras son más una manifestación del estrés: maldecir en el tráfico cuando llegamos tarde, reaccionar con sarcasmo cuando estamos cansados e incluso tener un caso de "lunes" al comienzo de la semana.

Pero, ¿es la ira un problema que afecta más a los hombres que a las mujeres? Sorprendentemente, la respuesta es no. Y sí.

Un estudio tras otro ha demostrado que los hombres y las mujeres experimentan la ira internamente al mismo ritmo y con la misma intensidad [1] Los hombres y las mujeres se sienten motivados por la ira de la misma manera y, a menudo, con los mismos resultados: peleas, relaciones rotas, intensificación del lenguaje.

Lo que es diferente es que las mujeres contienen mejor su ira cuando la experimentan. El viejo estereotipo es cierto: las mujeres pueden reprimir, canalizar o contener su ira, mientras que los hombres tienen problemas para controlar su reacción inmediata a la ira [2].

Por lo tanto, sería más exacto decir que los hombres afrontan la ira de formas únicas en comparación con las mujeres. La cuestión es que los hombres necesitan aprender a controlar la mecánica de la ira para poder controlar mejor su reacción externa.

Aprender a controlar estos momentos de ira endulzará nuestras vidas de innumerables maneras.

Lidiando con la ira

Uno de los factores más importantes para controlar la ira es saber de dónde viene. La vieja creencia es que la ira es una emoción primaria, que algunos de nosotros somos "cabezas calientes" y naturalmente propensos a la ira. O que la ira es un buen sentimiento básico al que hay que dar rienda suelta.

La verdad es que la ira es una emoción secundaria, no primaria. Uno no empieza enfadado, sino que experimenta primero una de las otras emociones básicas.

Por ejemplo, a un hombre puede resultarle difícil procesar que se siente triste y solo, por lo que esas emociones se enconan y acaban convirtiéndose en ira. La raíz del problema es que se siente triste. Pero a medida que lucha con su tristeza, su ira crece y enmascara la emoción primaria.

En otras palabras, tenemos que trabajar mejor para identificar nuestras emociones subyacentes: tristeza, miedo, dolor, soledad, pena y otros sentimientos negativos. Los hombres suelen ser malos para hablar de estas emociones o incluso para reconocerlas. Un hombre está mucho más dispuesto a admitir que está enfadado.

Hay momentos en los que la ira es apropiada y debe sentirse por sí misma. Cuando alguien sufre una injusticia o ha sido agraviado, la ira es la respuesta natural y correcta. Del mismo modo, si alguien sufre la pérdida de un ser querido, la ira es una etapa normal del proceso de duelo.

Pero, por lo general, la ira es una máscara que oculta sentimientos más profundos. Para ser un hombre que maneja la ira, debemos ser lo suficientemente fuertes como para admitir cuando estos otros sentimientos están presentes. Es mejor decir: "Estoy triste... y eso me frustra" que decir simplemente: "Estoy enfadado".

Un ejercicio para afrontar la ira

Cuando te enfrentas a un enfado en tu vida, grande o pequeño, a menudo puedes llegar a la raíz haciéndote una serie de preguntas. Esta rutina te ayuda a replantear el problema.

1) Explique lo sucedido.

- ¿Qué ha ocurrido hoy que ha impactado tus emociones más de lo normal?
- ¿Quién estaba implicado?

- ¿Qué factores lo provocaron?

2) Reformule la emoción.

- ¿Reaccionó mal en su enfado?

- ¿Estaban justificados sus sentimientos, aunque su comportamiento no lo estuviera?

- ¿Hubo emociones más profundas que impulsaron el enfado desde el principio?

3) Mire hacia delante.

- ¿Dónde necesita enmendar su comportamiento?

- Una vez enmendado, ¿cómo va a expresar mejor sus emociones?

- ¿Qué necesita para sentirse mejor?

Afrontar juntos la ira

Conocemos instintivamente la verdad de este versículo: "La ira humana no produce la justicia que Dios desea" (Santiago 1:20). Todos hemos pecado en nuestra ira y hemos deseado poder volver atrás y responder de otra manera.

Al final, no hay una cura sencilla, pero empieza por dejar que el Evangelio impregne nuestros corazones. Necesitamos experimentar primero esta gracia y este perdón antes de saber cómo perdonar a los demás, pasar por alto una ofensa o poner la otra mejilla.

Una última cosa que nos ayuda a aliviar el dolor: una conexión con otros hombres.

Tal vez uno de los problemas de los hombres a la hora de enfrentarse a la ira es que muchos de ellos no tienen a nadie con quien compartir sus luchas. No tienen a nadie con quien hablar de sus problemas. Y esto es especialmente cierto cuando se trata de ira incontrolada, ya que a los hombres a menudo se les permite ignorar sus patrones de ira sin sentir una carga o responsabilidad para hacer frente a las emociones subyacentes.

Pero las Escrituras nos imploran que las afrontemos de frente: "¿Cuál es la causa de las riñas y peleas entre vosotros? ¿No provienen de vuestros deseos que luchan en vuestro interior?". (St 4,1).

Hombres, nos necesitamos. Necesitamos hablar de nuestra ira, pero también de nuestra tristeza, decepción, soledad y de la amplia gama de otras emociones que experimentamos.

LA GRAN IDEA: Si queremos lidiar con la ira, debemos estar dispuestos a identificar, discutir y procesar nuestras emociones con hombres en quienes confiamos.

Como deseamos vivir vidas vibrantes en Cristo, un paso crítico es construir relaciones con un padre espiritual y hermanos en Cristo para que podamos tener estas conversaciones. Solo entonces experimentaremos una mejor salud espiritual, emocional y relacional.

[1] <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/may/12/science-of-anger-gender-age-personality> (consultado el 31/10/22)

[2] <https://www.sciencedaily.com/releases/2000/01/000131075609.htm> (consultado el 31/10/22)

Copyright © 1986-2023 El hombre en el espejo

Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera.