

Sentir ira y no saber por qué



Sentir ira sin motivo, en especial si ocurre con frecuencia, nos habla de situaciones problemáticas que no se han resuelto, de interpretaciones equivocadas de la realidad o de una carencia de habilidades sociales.

Frente al tema de la ira hay muchos mitos y equívocos que hacen más difícil la comprensión de esta emoción y, por lo tanto, menos eficiente el trámite de la misma. **Sentir ira es normal cuando hay un estímulo específico y real que la provoca.** Si aparece sin saber por qué, quizás existan otros problemas que no estás viendo.

Las razones por las que se llega a sentir ira son básicamente tres. La primera, sentir que se nos trata de forma injusta; la segunda, experimentar frustración porque hay algún obstáculo real que nos impide conseguir un objetivo concreto; y la tercera, porque sentimos que nos han herido.

Fuera de esas tres situaciones, no habría razón para sentir ira. Quienes se mantienen enfadados, a veces no saben exactamente por qué y otras veces interpretan sistemáticamente las situaciones como uno de los tres factores señalados. Es así como terminan siendo presas de su enfado.

“No os entreguéis por demasiado a la ira; una ira prolongada engendra odio”.

-Ovidio-

¿Por qué se siente ira?

Es necesario identificar la fuente inmediata de la ira para encontrar ese porqué de fondo. Esto es especialmente importante en aquellos casos en los que no parece haber una razón concreta para experimentar esa emoción.

Lo habitual es que la ira actual y, aparentemente sin motivo, **provenga de una experiencia del pasado de la que no hemos construido un buen relato** -frente a la que seguimos siendo reactivos y no activos-. Es posible que esto haya llevado a buscar la forma de contenerse o encubrir el enojo; luego este retorna en forma de esa rabia dirigida hacia todo y hacia nada.

Las circunstancias que suelen estar relacionadas con sentir ira y no saber por qué son las siguientes:

- **Un trato injusto en el pasado.** Quizás una figura amada o temida prodigó un trato inadecuado y por el afecto o el miedo nunca se le reclamó por ello.
- **Una herida que no sana.** En este caso lo que prima es una afectividad vulnerada; alguien lastimó nuestros sentimientos y las cosas quedaron como si nada hubiera pasado, pero el dolor sigue vivo.
- **Un sentimiento de frustración.** Aparece cuando no logramos superar algún obstáculo y en lugar de buscar

mecanismos para lograrlo o desistir conscientemente de él, lo resentimos. También es posible que culpemos a otro de ser ese obstáculo.

Sentir ira y ser agresivo: dos cosas muy diferentes

Muchas veces se pasa por alto el hecho de que **no es lo mismo sentir ira que ser agresivo**. La ira es una emoción, y como tal puede tramitarse de diferentes maneras; las conductas agresivas con los demás son solo una posibilidad, entre el gran abanico de respuestas que tenemos a nuestro alcance.

Así, igual que no siempre que sientes alegría terminas saltando, la agresividad tampoco es un ingrediente que tenga que impregnar nuestra respuesta. Quienes sienten ira con frecuencia y no saben por qué, pero también con frecuencia quienes agreden a otros en virtud de la rabia que experimentan, **suelen tener carencias serias en sus habilidades sociales**.

También **es posible que la persona intente crear vínculos basados en el miedo, la dependencia neurótica o el conflicto**. No es raro que una explosión de ira lleve a que alguien se salga con la suya y esto puede actuar como refuerzo para mantener esa conducta. Sin embargo, el precio que se paga es muy alto porque esto deteriora notablemente las relaciones e incluso puede incrementar la probabilidad de que el otro también se vuelva agresivo.

Los mitos relacionados con sentir ira

Uno de los mitos más extendidos sobre la ira dice que es propia de personas con carácter fuerte. Nada más equivocado: **la ira es precisamente una expresión de**

vulnerabilidad. En general, se trata de una reacción de quienes se sienten amenazados, es decir, atemorizados.

También **suele encubrirse ese sentimiento de ira bajo otras conductas como la exigencia y el perfeccionismo.** Esas ideas se usan como pretextos para dejar el gobierno de la acción a las emociones. En el fondo, no importa tanto hacer las cosas bien, sino buscar el error, por pequeño que sea, para dejar salir el enfado.

De otro lado, existe la idea de que sentir ira de forma habitual es “una manera de ser”. Como ya lo anotamos, **la ira es una emoción y no un rasgo de personalidad.** Por lo tanto, si está presente con mucha frecuencia, en especial si no hay razón para ello, habla de un problema emocional y no de una modalidad de carácter.

Sentir ira con frecuencia **afecta la salud física y mental, además de deteriorar las relaciones con los demás** y situar, a la larga, más dificultades en el camino. La salida está en explorar la causa del enfado y gestionar esa emoción de una forma adecuada. En algunos casos es recomendable/necesaria la intervención de un profesional.

Fuente: lamenteesmaravillosa.