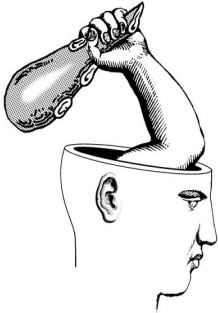


## LA FAMILIA DE LA IRA



ABRIL, 2013

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla



### PRIMERA CREACIÓN, DÍA TERCERO:

El tercer día, *homo* vio la belleza de la Tierra y se dio cuenta de sus riquezas. Y aparecieron el **egoísmo** y la **avidez**. Así es que dijo:

—Edificaré mis estancias en la tierra. Reinaré sobre todos sus recursos y sacaré provecho de ellos.

Y *homo* edificó ciudades, carreteras y puentes, cortó árboles, quemó prados, destruyó selvas, perforó y aspiró la energía de sus entrañas y se enriqueció. Y para hacerlo aprendió a matar, a estafar, a robar y a ser deshonesto y cruel. Y entonces aparecieron la **ira** y la **envidia**. Y el sufrimiento fue creciendo en el mundo. “

*La ecología emocional*). Soler & Conangla

**EL PRIMITIVO:** Metafóricamente, la conjunción de la activación de nuestro *cerebro reptiliano* + nuestro *cerebro límbico (emocional)* al valorar que determinada situación es de riesgo o amenaza, provoca una conducta reactiva con pérdida del autocontrol emocional y agresividad verbal o física. El “personaje” del primitivo equivaldría a una etapa emocional “prehistórica” en la que el “primitivo-a” que todos albergamos dentro, toma el control de la situación enmudeciendo a nuestro *cerebro racional*.

### LA IRA NOS INFORMA

Emoción primaria que surge cuando *alguna cosa o persona* se interpone en la consecución de nuestros objetivos anhelados.

Bien canalizada puede ser útil. Así este aporte de energía extra nos puede servir para saltar, rodear, o apartar el obstáculo.

Es posible que sin la *capacidad de enfadarnos* nuestra existencia estuviese en peligro al no tener la información pertinente para efectuar los cambios adaptativos necesarios.



### RABIA = IRA REPRIMIDA

Si una persona ha sido educada con el mensaje de que no es legítimo ni correcto enfadarse, es posible que se coloque una máscara de calma aparente y esconda bajo ella una fuerte ira que, al no ser expresada y reprimirse, va a transformarse en una energía destructiva y tóxica que en algún momento verá la luz.

### EL CAMINO DE LA IRA AL ODIO

#### (De una emoción a un sentimiento)

El proceso de degeneración de la ira.

#### Fase I

**IRA** por una ofensa con resultado de orgullo herido. No se canaliza bien y se reprime.

#### Fase II

**RABIA** es el resultado de reprimir la ira

#### Fase III

**RENCOR** Ira envejecida que si se alarga en el tiempo y sigue elaborándose desadaptativamente pasa a

#### Fase IV

**RESENTIMIENTO** Uno rebobina la situación una y otra vez y la revive hasta la obsesión.

#### Fase V

**ODIO** Construcción afectiva de alto riesgo para la salud emocional.

Benjamin Franklin

*Cuando una persona señala a otra con el dedo,  
debe recordar que hay tres dedos más apuntándola a ella.*

## LA CONSTELACIÓN EMOCIONAL DE LA IRA

<b>OFENSA</b>	<b>AGRESIVIDAD</b>	<b>FRUSTRACIÓN</b>
<b>INDIGNACIÓN</b>	<b>CÓLERA</b>	<b>RENCOR</b>
<b>RABIA</b>	<b>DESPECHO</b>	<b>RESENTIMIENTO</b>
<b>VERGÜENZA</b>	<b>ENOJO</b>	<b>ODIO</b>
	<b>FURIA</b>	



## RELATOS PARA REFLEXIONAR

### LA ESTRATEGIA DE MARC TWAIN

Se cuenta que el escritor Mark Twain era tan famoso por su temperamento como por sus éxitos literarios. Parece ser que no era difícil provocarle y que, en estos casos, su ira podía ser fulminante. En determinado momento de su vida empezó a aplicar una estrategia de autocontrol. Dicen que cuando se sentía ofendido, su opción de réplica era escribir una carta mordaz. Pero Twain guardaba esta carta en el bolsillo de su abrigo durante tres días. Sólo si pasados estos tres días aún seguía enojado, la echaba al correo.

### TODO IRÁ BIEN, RONALDO

Un hermoso día en un parque un joven papá empujaba el cochecito en el que lloraba su hijito. Mientras el papá llevaba a su niño por los senderos del parque, iba murmurando bajito y suave:

- Tranquilo, Ronaldo. Mantén la calma, Ronaldo. Está bien, Ronaldo.. Relájate Ronaldo. Todo irá bien, Ronaldo, ya verás.

Una mujer que pasaba por allí se dirigió al joven papá y le dijo:

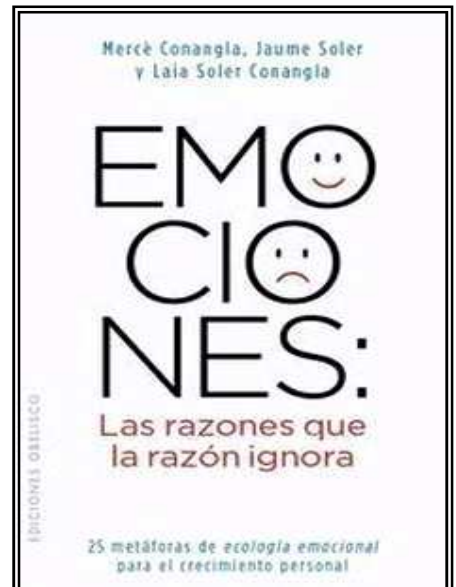
- Usted realmente sabe como hablarle a un niño perturbada... Con calma y suavemente. Realmente es admirable.

La mujer se inclinó hacia el niño que estaba en el cochecito y le dijo tiernamente:

- ¿Cuál es el problema, Ronaldo?

Entonces el papá dijo rápidamente:

- ¡Oh, no señora.. Él es Enrique. Ronaldo soy yo!



Nº de páginas: 304 págs.

Editorial: OBELISCO

Lengua: ESPAÑOL

ISBN: 9788497778855

Año edición: 2012

Plaza de edición: BARCELONA

Autores: M. Conangla, J. Soler, L. Soler

«El corazón tiene razones que la razón ignora» dijo Blaise Pascal. Y las emociones son las razones del corazón. Un lenguaje diferente que supera el peso de las palabras, que las rodea, las amplifica y las trasciende. Un idioma antiguo, común a la humanidad entera, que esconde mensajes valiosos e importantes, necesarios para orientar mejor nuestra vida.

¿Hemos aprendido este lenguaje?  
¿Estamos interpretando bien los mensajes emocionales que nos llegan?

Las emociones pueden servirnos para mejorar nuestra vida, ayudándonos a tomar mejores decisiones y a construir relaciones de calidad con los demás, o pueden llegar a cegarnos, ser motivo de bloqueo y sufrimiento añadido. Este libro quiere ir más allá de las palabras y, mediante el lenguaje metafórico, ofrecer 25 visiones que pueden ayudarnos a comprender mejor nuestro mundo emocional.