

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 TEIXIDÓ

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”.

Qué 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.

Mobiliza 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

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

JO TAMBÉ VULL SENTIR LLEIDA

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.