

## LA IRA

El enojo, la ira son emociones destructivas que tenemos que aprender a canalizarlas para poder utilizar la energía que conllevan estas emociones. Pero que hay que hacer para aprender a canalizar la ira que nos produce un determinado echo.

El pensador Gaspar Hernández nos dice que se puede aprender a expresar la ira o el enojo y evitar así las repercusiones nefastas que tienen sobre nuestra performance en el deporte y en nuestra vida diaria.

Que es lo que habitualmente hacemos con esta emoción o bien la reprimimos o pasamos al otro extremo y estallamos porque no aguantamos más. Podemos imaginar la ira como un balde lleno de excrementos y cuando nos enojamos le lanzamos a nuestro rival el oscuro y mal oliente contenido del balde a la cara de quien nos ha provocado. Pero lo único que nos lleva esto es a perder nuestra concentración, el foco de nuestra tarea y el resultado siempre es el mismo perder puntos valiosos y lo que es más grave no poder volver a focalizarnos en el juego.

La ira puede llegar a ser constructiva, porque no debemos olvidar que la ira lleva en sí misma una gran carga de energía: es cierto que la ira es la emoción que esta detrás del maltrato, la violencia y de todas las guerras, pero también es cierto que gracias a la ira, la humanidad se ha enfrentado a situaciones injustas o peligrosas ante las cuales se hubiese inhibido. Muchos cambios sociales y revoluciones llegaron precedidos por la ira o el enojo popular.

### **La ira bien canalizada puede ser un motor.**

En deportes como el tenis los 20 segundos que hay entre punto y punto es la oportunidad para calmarnos, para tratar de canalizar la energía que tiene esta emoción y transferirla a nuestro juego para jugar con más intensidad y coraje

La ira bien canalizada puede ser un motor. Uno de los mejores tenistas de la historia John McEnroe fue un tenista colérico la mayor parte de su carrera pero tenía la habilidad de canalizar la ira en una gran performance o actuación. Tenemos que aceptar que somos los únicos responsables de nuestra ira, cada uno de nosotros es responsable de la ira que siente. EL otro nos lanza un golpe, nos roba un punto, nos insulta y nosotros decidimos que acción tomar. Y sin embargo nos dejamos dominar por la ira. Dejamos que nos controle esta emoción y pasamos a ser sus esclavos, quizás porque es una de las emociones más difíciles de manejar y filogenéticamente nos fue transmitida desde la época que el ser humano era como un animal salvaje, por eso muchas veces decimos esta hecho una fiera.

Dice la Psicóloga Isabel Larraburu, la ira nace del estrés y la tensión causados por el dolor, la frustración o la idea de amenaza. Esta vivencia del estrés se intensifica mediante las ideas que potencian la ira, los pensamientos de

culpabilidad y los deberías por ejemplo: debería haber ganado ese punto, debería haber ganado el set. El estrés en forma de dolor, pérdida, miedo, frustración, mas los pensamientos activadores, componen la ira.

Según Mike George, autor de Transformar la ira en calma interior nos enojamos porque tenemos demasiadas expectativas: porque la idea que nos habíamos hecho, de cómo deberían haber salido las cosas y como las situaciones iban a desarrollarse no cuadra con la realidad. Pensamos que tenemos que ganar el partido, porque el rival en nuestras expectativas era inferior y cuando comenzamos a perder estallamos en una ira incontrolable. *La ira surge cuando interiormente no eres lo bastante flexible como para aceptar que la realidad exterior va ser siempre distinta de lo que tú creías, esperabas y deseabas.* Las expectativas son siempre una carga.

Los enfados disminuyen cuando comprendemos que no podemos controlar las personas ni los acontecimientos.

### **Como controlar la ira**

En el fondo de la ira hay frustración. Si la reconocemos, ya habremos dado el primer paso para desactivarla. Se trata de reconocer que estamos enojados que algo nos ha molestado. La idea sería expresar como nos sentimos, que nos ha herido, con el objetivo de que en una próxima ocasión no se vuelva a repetir la misma situación.

Hay otras formas de dar salida a la ira, como las técnicas de relajación y de respiración, con las cuales podemos activar el sistema parasimpático en nuestro cerebro que reduce la excitación y agitación que se desencadenan con esta emoción. .

También hay terapeutas que recomiendan gritar, despotricar o dar golpes, aunque en Japón no hayan funcionado experimentos similares con ejecutivos estresados. Se acondicionaron salas subterráneas con las paredes acolchadas, preparadas para es estropicio. Los ejecutivos, rompiendo todos los objetos a su alcance con un bate de béisbol al mejor estilo del protagonista de la película un día de furia. Estos ejecutivos liberaban la ansiedad pero a largo plazo la ira aumentaba. Los científicos concluyeron que los ejecutivos que iban a la "habitación de la ira" con regularidad estaban practicando el enojo y no hacían mas que reforzar ese habito.

Esta en nuestra decisión si dejamos controlarnos por la ira, si ante el minino error lanzamos nuestra raqueta contra el suelo, tenemos que crear el habito de antes de golpear la raqueta, reconocer que la ira nos llevara a perder puntos y a descontrolarnos. Realizar el ritual entre puntos, donde el jugador, camina hacia la toalla respirando, buscando recuperar el ritmo de la respiración, cuando toma contacto con la toalla decir basta a cualquier pensamiento negativos, darse vuelta, activarse para el punto, orientar nuestro pensamiento en la jugada a realizar y realizar el ritual aprendido y entrenado para sacar o



devolver. Cuantas más veces nos controlemos, mas vamos a entrenar el control de nuestra ira.

Lic. Claudio Sosa  
claudio@psicologosdeportivos.com