

ENFURE



ES HORA DE REIVINDICAR LA IRA FEMENINA. PORQUE, BIEN GESTIONADA, ESTA EMOCIÓN TE AYUDARÁ A ALCANZAR TODO AQUELLO QUE TE MERECE.

TEXTO: ROSA ALVARES. **FOTOS:** LAURENT DARMON.



CID



RAS

Aprendí a tragarme mi ira a los 7 años, en el patio del colegio, cuando una niña decidió comerse mi merienda. La primera vez, no le dije nada: temía convertirme en objeto de burla de mis compañeras. Aquel silencio empoderó a la asaltante de mis *donuts*, que día tras día reincidía, zampándose los sin ningún pudor. Hasta que una mañana, armada de valor, le di una sonora bofetada. Lo que vino después no fue divertido: se chivó a la profe, que se lo contó a mi madre, quien me echó una gran bronca. «Hay que hablar civilizadamente

porque, aunque tengas toda la razón del mundo, nadie te la dará si te dejas llevar por la rabia visceral», me dijo. Han pasado muchos años y, aunque hay situaciones que me pedirían vestir el mono amarillo de Kill Bill, aún controlo mi furia, siguiendo el consejo materno.

Furiosas con causa

Violencia de género, techo de cristal, abusos sexuales y desigualdad salarial. Ya no se trata de una merienda... ¡hay tantos motivos por los que podemos estar furiosas! En plena era del #MeToo, las mujeres hemos aprendido a alzar nuestra voz, pero sin mostrar nuestra cólera. Sencillamente, porque como

asegura Soraya Chemaly en su libro *Enfurecidas* (ed. Paidós), desde que somos pequeñas, la sociedad la ha acallado: «Las niñas aprenden pronto a sonreír, y en muchas culturas se les enseña explícitamente a poner buena cara. Es una manera de tranquilizar a quienes nos rodean. Escondemos nuestras decepciones, frustraciones, indignaciones o miedos. Se espera de nosotras que seamos más complacientes que asertivas o dominantes». Expresar este tipo de sentimientos no está bien visto. Y es que, según sostiene Raimundo Aguayo, del departamento de Psicología Social de la Universidad de Málaga, «en una sociedad donde tendemos a evitar lo pesado y molesto y a preferir lo sencillo y agradable, la felicidad resulta la emoción más demandada y la ira es ▶

QUÉ HACER CUANDO ES OTRO EL RABIOSO

A veces, somos diana de un jefe, una amiga, un taxista iracundo... ¡No entres en su juego! Sigue las enseñanzas del coach Mike George en *Transformar la ira en calma interior* (ed. Oniro).

NO ELIJAS SER VÍCTIMA
«Tu dolor emocional es tu respuesta a los acontecimientos, tu propia creación». No ofende quien quiere, sino quien puede.

OBSERVA Y ESPERA
«No juzgues su ira ni la repruebes. Eso te ayudará a ver la verdad que se oculta en todos». Distánciate de la situación para bajar la tensión.

NO TE APEGUES
«Si sigues visionando el incidente y recreándote en lo negativo, acarreas una carga de sufrimiento». Deja fluir el equilibrio para lograr la paz.

su opuesto. Si a eso añadimos los estereotipos de género –en los que a las mujeres se las relaciona más que a los hombres con la conformidad y el agrado– la ira, como forma de protesta, es algo socialmente deseable en ellos, mientras que no lo ha sido tanto para ellas». Esperan que mostremos nuestro desacuerdo o disgusto mediante la tristeza porque, tal como escribe Chemaly, «pensar que una persona está apenada nos hace verla más débil y sumisa. Y es que la rabia se vincula con el control de las circunstancias, como la competitividad, la independencia y el liderazgo. La ira, al contrario de la tristeza, está relacionada con la asertividad (*esa habilidad que nos permite expresar nuestros derechos, opiniones, necesidades y sentimientos de forma consciente, clara, sin perjudicar a los demás*), la persistencia, la agresividad. Es una forma de impulsar un cambio de forma activa y afrontar desafíos».

No es tristeza, es pura rabia

Después del 8 de marzo de 2018, cuando las españolas salieron masivamente a las calles para reivindicar la igualdad, nada es lo mismo: mostrar en público su enfado supuso un paso muy positivo ya que, como dice Raimundo Aguayo, «la visibilidad de emociones poco valoradas o comprendidas por la sociedad puede ser útil para romper los estereotipos de género. Como colectivo, la expresión de una ira normalizada para visibilizar problemas grupales puede ayudar a obtener una visión, en este caso de la

mujer, más comprensiva». Las chicas quieren tener el mismo derecho al enfado que los chicos. Así que cuando, ante nuestra furia expresada, se dice que tenemos las hormonas revolucionadas, que somos maleducadas, histéricas o poco femeninas, sólo queda asumir nuestro enojo y convertirlo en herramienta positiva para generar un cambio. Es hora de llamar a cada cosa por su nombre: verbalizar esa ira contenida (y no etiquetarla como tristeza, arrebato o cosas más degradantes) nos permitirá poner en primer término lo que de verdad nos incomoda e iniciar el camino para transformarlo.

Enfádate: lo dice tu médico

Dejar que una emoción como esta fluya es positivo para evolucionar socialmente y para el bienestar físico; de hecho, los médicos dicen que toda la cólera que nos hayamos tragado a lo largo de nuestra vida perjudica nuestra salud. Lo explica el psicólogo Yves-Alexandre Thalmann en su trabajo *Cuaderno de ejercicios para vivir la ira en positivo* (ed. Terapias Verdes): «La cólera aparece como una reacción pasajera a un obstáculo que se alza ante nosotros. Moviliza nuestra energía a fin de ayudarnos a sobreponernos e incluso prepara el cuerpo para la acción: acelera la frecuencia cardíaca, aumenta el ritmo respiratorio y sube la temperatura. Para ello, el



**FURIOSAS, SÍ;
ENRABIETADAS,
NUNCA**

La furia puede ser un camino para ser más sabias y progresar en la vida. Sin embargo, una rabieta es un tsunami emocional en el que perdemos la razón. Para no sufrir un cortocircuito, el maestro zen Thich Nhat Hanh –en su libro *La ira. El dominio del fuego interior* (ed. Zenith)– recomienda este ejercicio: «Coge un espejo y mírate. Los cientos de músculos que hay en tu cara se tensan y pareces una bomba a punto de estallar. [...] Cuando te ves con ese aspecto, sientes deseos de cambiar. Lo único que necesitas es respirar con calma y sonreírte de manera consciente». Después, gran parte de la tensión habrá desaparecido y te sentirás mejor.

organismo libera grasa en la sangre a fin de quemarla, mecanismo que no puede controlarse voluntariamente. Un ataque de ira interiorizado también libera grasas, pero no las quema en ninguna acción. Estas, pues, tienen todo el tiempo del mundo para ir depositándose sobre las paredes de las arterias, aumentando, a largo plazo, el riesgo de infarto o de ataques cerebrales». Y no sólo eso: esta actitud silenciosa afecta a los sistemas vascular, neurológico, hormonal e inmunitario, y también a músculos y huesos... Es un pasaporte al dolor (incluso físico) porque, según Chemaly en *Enfurecidas*, las investigaciones demuestran que acallar nuestro malestar vital puede transformarse en dolores o molestias corporales. Ahora bien, tan negativo es encerrar nuestra furia con siete llaves como dejar que nos domine irracionalmente. «En las dos horas posteriores a un arrebato virulento, el riesgo de padecer un ataque al corazón se multiplica por cinco», apunta la autora.

Gestiona bien tu furia

La furia debería ser un derecho siempre y cuando sea bien asumida por quien la siente. ¿Cuántas veces te dan ganas de estallar en gritos por una jefa déspota, una pareja que va a lo suyo e, incluso, las injusticias que vemos en las noticias? Lo ideal para no traspasar la línea roja es evitar que nuestra contrariedad se vaya acumulando en un pozo sin fondo que, al final, acabe desbordándose. También,

como dice el profesor Raimundo Aguayo, si las manifestaciones de este sentimiento son sabias no sólo ayudarán a la propia persona, también a la sociedad: «La expresión normalizada y constructiva de un enfado es fundamental para el bienestar del grupo. Como también la asertividad y la empatía». Porque, que nadie se equivoque, la ira no nos hace tener razón.

No permitas que te controle

¿Existe un manual de uso para aprender a gestionar nuestro malestar? Aguayo cree que no se pueden aplicar normas generales, ya que cada enfurecida lo es de una manera diferente: «De entrada, hay personas más predisuestas a enojarse que otras. Porque, si bien esta es una emoción universal, no todos reaccionamos igual. Algunas características de personalidad o del contexto social modulan los aspectos del desarrollo de esta emoción. Por ejemplo, quienes tienen alta autoestima y bajo narcisismo tienden a experimentar menos frustración e ira». Para hacer un uso adecuado y hasta beneficioso de nuestra cólera, Soraya Chemaly recomienda tomar conciencia de la relación que mantenemos con ella: «Cuanto más sepas sobre esta explosión de tu carácter, menos sometida estarás a su fuerza negativa». Sé sincera

CÓMO MANEJAR TUS ARREBATOS

«La furia indica necesidades insatisfechas y nos empuja a actuar», asegura Yves-Alexandre Thalmann en *Cuaderno de ejercicios para vivir la ira en positivo*. Si esta es moderada, puede ser eficaz, pero si la acumulamos, las consecuencias pueden ser nefastas. Toma nota de cómo puedes evitarla:

TÓMATE TU TIEMPO

Si notas que algo te quema por dentro, identifica con calma de qué se trata, hasta que pongas nombre a las contrariedades porque, según el experto, «pensar en esa emoción te permite reducir su intensidad».

DILO EN ALTO

Verbalizar lo que sientes, por malo que sea, ayuda a retomar el control. Y no hace falta que siempre te expreses en público, a veces es suficiente en privado.

NO PIERDAS EL RESPETO

«En lugar de acusar, insultar y denigrar a otros, exprésate en primera persona. Es un modo de asumir la responsabilidad a los demás».

contigo misma contestando estas preguntas: ¿logras expresar cómo te sientes o te lo guardas para ti?, ¿te tragas la rabia o saltas a la primera de cambio?, ¿eres capaz de admitir que algo o alguien te disgusta?, ¿pagas tus enfados con quien no debes? También ayuda compartir ese estado de ánimo con gente que entienda tus razones para estar iracunda. ¡Mejor una conversación con una amiga –o una comunidad virtual en las redes sociales– que romper una vajilla como si fueras Zorba, el griego! Otro punto a tener en cuenta: ármate de valentía para ser tú misma sin preocuparte del qué dirán. Si mostrar tu malestar hace que seas menos querida y más criticada, ¿a quién le importa? Como ocurre en Tinder, no siempre se puede tener un *match*... Y si tu apariencia externa es importante para ti, no te sientas culpable y dedica un tiempo a ella: los estudios dicen que hay una fuerte correlación entre la competencia física, la autoestima y una expresión de la furia más saludable. Por último, deja de negar tus derechos y acepta el deseo de tener las mismas expectativas que los hombres. Porque no llevamos en el ADN la sumisión, el silencio o la vergüenza de sentir rabia. Así que, ya sabes, la próxima vez que tengas motivos reales para enfurecerte, nada de cerrar los puños con fuerza y tragarte tus lágrimas en silencio. Mejor, da un grito bien dado y cuéntale al mundo y, sobre todo, a quien te hace pasarlo mal, lo que realmente sientes. ●