

¡EL TIGRE QUE TODOS LLEVAMOS DENTRO!



Marco A. Fernández Navarrete
Persona

“toda vez que actuamos bajo el imperio de la ira nuestras acciones pierden objetividad y con frecuencia decimos o hacemos cosas de las cuales posteriormente nos sentimos arrepentidos”

Uno de los mayores desafíos a los que nos vemos enfrentados las personas en nuestro proceso de desarrollo es el control de nuestras emociones, no es menor el hecho que las emociones redundan en estados de ánimo y estos a su vez en nuestro temperamento, último que en definitiva determina nuestro nivel de armonía con todo lo que nos rodea y porque no decirlo, el estado de nuestra felicidad en un momento dado.

En esta ocasión quisiera referirme a la rabia o ira como manifestación emocional de una interacción negativa con nuestro entorno inmediato o como recuerdo doloroso del pasado como inductor de actuación. Es aquí donde cabe preguntarnos ¿Cuántas consecuencias negativas hemos tenido que pagar a causa de nuestras acciones generadas a partir de la rabia? En lo personal son innumerables las anécdotas que podría contar y el costo personal que he debido pagar por ello, luego, no es este el objetivo de esta nota sino más bien aportar con mi experiencia para la reflexión y toma de conciencia de este fenómeno por parte del lector.

En la diversidad de personas con las que convivimos, con rasgos de personalidad distintos y diferentes aptitudes para la asimilación de la rabia, parece existir un factor común, toda vez que actuamos bajo el imperio de la ira nuestras acciones pierden objetividad y con frecuencia decimos o hacemos cosas de las cuales posteriormente nos sentimos arrepentidos ¿Están de acuerdo? Es por esta razón que, el control de las emociones destructivas cobra gran importancia en los tiempos que corren, toda vez que la velocidad de las interacciones con otros ocurre mucho más rápidamente que antes y por otro lado, la complejidad de nuestras redes sociales es mayor dados los mayores niveles de interactividad personal, física y virtual.

Una de las características más reconocidas de la emoción de la ira, es que proviene de una función cerebral básica de sobrevivencia y por lo tanto se registra en nuestra memoria como un dato acumulativo que surge y se reactiva en nuestra mente toda vez que nos vemos enfrentados a estímulos detonantes. Es decir, tiene un efecto experiencial profundo que

marca nuestras actitudes y reacciones, a veces incluso sin darnos cuenta, actuamos con sesgo negativo, dañamos nuestra autoestima, perturbamos nuestro equilibrio y lo que es peor, hacemos daño a las personas que nos rodean, muchas veces a las que más queremos.

Resulta, por tanto, muy conveniente encontrar las fuentes activadoras de la ira y aprender a controlarla, reconociendo nuestras debilidades, perdonando nuestros errores y por sobre todas las cosas perdonando a los otros que alguna vez nos hayan provocado algún sufrimiento. Se escribe y se lee sencillo pero su práctica es mucho más complicada, una de las vías conocidas es la exploración de fuentes espirituales que te permitan crecer en el proceso de “conocimiento de ti mismo”. De lo que yo conozco, la Meditación es la herramienta con la que he podido obtener los mejores resultados. Se trata de llevar la mente a un estado de vacío que te permita apreciarte en tu estado puro de persona y desde allí lograr tu propia sanación. Se de otras personas que practican el Yoga, otros logran estados similares con la práctica de rituales religiosos, prácticas de sanación alternativas y otros tantos buscan apoyo psicológico especializado a través del psicoanálisis. Cualquiera sea la opción, es un esfuerzo altamente conveniente que repercute directamente en nuestra calidad de vida, haciéndonos personas más amables con el resto y amorosas con nosotros mismos.

¡Te invito a reflexionar sobre el tema y explorar tus propias opciones!

Marco A. Fernández Navarrete
marco@possibilitas.cl

