



¿Cómo gestionar la ira en la vida cotidiana?

La leyenda de los dos lobos deja una enseñanza muy valiosa: **la rabia reprimida es como un lobo hambriento, muy peligrosa**. Si no sabemos gestionarla, en cualquier momento puede tomar el control. Por eso, no debemos esforzarnos por esconder o reprimir los sentimientos negativos sino que debemos aprender a comprenderlos y gestionarlos. ¿Cómo hacerlo?

1. Observa cómo fluye la ira. Cuando colocas un dedo sobre la salida de agua de un grifo, obtienes un chorro más potente que puedes dirigir a tu antojo pero si haces demasiada presión u obstaculizas mucho la boca del grifo, el agua se expandirá en todas las direcciones, fuera de control. Lo mismo sucede con la rabia cuando intentas reprimirla o esconderla, llegará un punto en el que no podrás controlar sus consecuencias. ¿Cuál es la solución? Quita el dedo del grifo, deja que la ira fluya y obsérvala, como si fuera otra persona. Busca un lugar tranquilo en el que puedas desahogarte y dale rienda suelta a tu ira, sin causarle daño a nadie.

2. Pon la situación en perspectiva. La ira tiene el poder para trastocar la importancia de las cosas, cuando nos enojamos hechos mínimos se magnifican ante nuestros ojos y nos enfadamos aún más. Cuando sentimos ira perdemos la perspectiva y nos convertimos en personas más egoístas, lo cual afecta profundamente a quienes están a nuestro alrededor. Por eso, la próxima vez que te enfurezcas, pregúntate: *lo que me está haciendo enfadar, ¿será importante dentro de 5 años?* Se trata de una pregunta muy sencilla que te ayudará a re encuadrar la situación y adoptar una perspectiva más racional y objetiva.

3. Comprende el origen de la ira y úsala a tu favor. Escribir tiene un poder terapéutico por lo que puedes aprovecharlo para aprender a controlar la ira. Toma papel y lápiz y responde a estas tres preguntas: *1. ¿Qué o quién te está haciendo enfadar?, 2. ¿Por qué esa persona/situación te pone nervioso?* y por último, *3. ¿Qué es lo que estas necesitando?* Recuerda que la ira no es más que energía por lo que puedes usarla a tu favor y canalizarla para satisfacer tu necesidad de justicia o ya puestos, canalizarla a través de una actividad que te resulte beneficiosa. Como el deporte, la limpieza, etc.