

ADEMÁS DE CONTAR HASTA 10

El método “escribir y eliminar” que disipa la ira

EQUIPO EL DÍA / La Serena

Un equipo de investigadores japoneses propuso una táctica tan sencilla como sorprendente para reducir los estallidos de ira, ese sentimiento explosivo de indignación o rechazo que causa enojo, suele acompañarse de una actitud agresiva y desencadena un intenso “tsunami” emocional, que destruye la calma y nubla la mente de las personas, incluida el individuo iracundo.

Un grupo de investigación de la universidad japonesa de Nagoya (NU), en el centro de la isla de Honsh (Japón) ha descubierto que escribir nuestra reacción ante un incidente negativo, como ser insultado, en un trozo de papel, y luego triturarlo o tirarlo a la basura reduce los sentimientos de ira.

“Esperábamos que este método de ‘escribir y eliminar lo escrito’ suprimiera la ira hasta cierto punto, pero nos sorprendió que la ira se eliminara casi por completo”, destaca Nobuyuki Kawai, especialista en psicología, cognición y neurociencia de la NU (<https://en.nagoya-u.ac.jp>) y autor principal de la investigación.

Aprender a controlar la ira en el hogar y en el lugar de trabajo puede reducir las consecuencias negativas en nuestra vida personal y laboral, y este método para controlarla puede ser fácil de recordar y de aplicar, según Kawai.

Para su investigación, publicada en Scientific Reports (www.nature.com/articles/s41598-024-57916-z), Kawai y su estudiante de posgrado Yuta Kanaya, ambos del área de Informática de la NU, pidieron a los participantes en el estudio que escribieran opiniones sobre problemas sociales, como por ejemplo si se debería prohibir fumar en público.

Independientemente de cuales fueran sus opiniones, los evaluadores les dieron una puntuación baja en inteligencia, interés, amabilidad, lógica y racionalidad y les dedicaron el mismo comentario insultante: “No puedo creer que una persona educada pueda pensar así. Espero que esta persona aprenda algo mientras esté en la universidad”.

ELIMINAR EL ENFADO POR ESCRITO

Después de repartir estos comentarios negativos, se les pidió a los participantes que escribieran sus pensamientos sobre este acontecimiento provocador y las emociones que desencadenó en ellos.

Finalmente, se le pidió a algunos

Controlar la ira es importante en nuestra vida diaria, por su efecto destructivo de nuestras relaciones y también de nuestro propio bienestar. Investigadores japoneses han descubierto un método simple y eficaz para recuperar la calma cuando el enojo nos desborda. Solo requiere papel, bolígrafo y una papelera. O una trituradora de documentos si prefiere ser más contundente.



EFE

Escribir en un papel la fuente de nuestra ira y después eliminarlo podría ser una buena medida para evitar “explotar”.

participantes que tiraron el documento que habían escrito a la basura o lo guardaran en un archivo sobre su escritorio, y a otros que destruyeran el documento en una trituradora o lo colocaran en una caja de plástico.

Se comprobó que los niveles de enojo de quienes tiraron su hoja escrita a la basura o la trituraron desaparecieron tras deshacerse de la hoja, volviendo a su estado emocional inicial. En cambio, aquellos que se quedaron con una copia de su escrito solo experimentaron una pequeña disminución en su enojo general.

“Esta técnica podría aplicarla al instante una persona, por ejemplo un empresario que está en una situación de negocios estresante, escribiendo la fuente de su ira como si estuviera tomando una nota y luego tirándola a la basura”, señala Kawai.

“Proponemos este método como una forma poderosa y sencilla de eliminar la ira”, destaca.

Para Kawai, este descubrimiento también puede arrojar luz sobre la tradición cultural japonesa del ‘Hakidashisara’, un festival anual que tiene lugar en un santuario a las afueras de Nagoya, en el

que los participantes rompen pequeños discos que representan cosas que los hacen enojar y que experimentan una sensación de alivio después de salir del festival.

LA ANTESALA DE LA IRA

“El ser humano a veces cree que no puede elegir, y que las reacciones irascibles son imposibles de gestionar porque salen al exterior de manera demasiado automática, pero esto no es así”, señala Pilar Guerra Escudero, psicóloga clínica y asesora ejecutiva (www.pilarguerra.es).

“Es el propio individuo el que decide gestionar o no sus emociones”, enfatiza. Guerra recomienda, como medida preventiva de los estallidos de ira, ponernos en “modo reflexivo” y revisar algunas conductas o pensamientos de irritabilidad y frustración, que pueden considerarse como la antesala de los episodios de ira.

Explica que la irritabilidad viene dada como consecuencia de habernos sentido mal y esta emoción a su vez es consecuencia de un tipo de pensamiento que hemos tenido ante una

situación.

“Atender a nuestros pensamientos es darnos una oportunidad para revisar las interpretaciones que damos a los hechos y poder reconducirlos”, recomienda.

También sugiere revisar nuestras necesidades, deseos y expectativas de manera diaria, para manejar la frustración.

“A más necesidades creadas, más deseo de alcanzarlas, y más expectativas puestas en la certeza de que los hechos ocurrirán como deseamos, por lo que ‘más grande será la caída’ cuando veamos que no sucede la historia que nos habíamos contado a nosotros mismos”, señala.

También aconseja tener cuidado con el perfeccionismo, “que suministra el combustible para que pasemos gran parte del día enfadados”.

“Las personas perfeccionistas tienen un alto grado de exigencia para consigo mismas y para con los demás. Ese querer que todo sea impecable es una distorsión que les impide estar relajadas y de buen humor”, según Guerra.

Por otra parte, cuando una persona tiene un nivel de dependencia extremo respecto de otra, al punto de hacer que su vida gire en torno a ella, suele incurrir en una hipervigilancia de la vida ajena, que aumenta la posibilidad de enfados, desencuentros e irritabilidad, según esta psicóloga.

Esa persona dependiente e hipervigilante tiende a reprochar todo aquello que no le gusta de los demás, y a enfadarse por ello, apunta.

SIGNIFICADO DE ROMPER OBJETOS

Respecto de la investigación de la Universidad de Nagoya, Guerra explica que “en algunas culturas, como la japonesa, la práctica de romper objetos como platos en festivales o rituales específicos tiene un significado cultural y psicológico profundo”.

“Romper objetos puede ser una forma simbólica de liberar la ira, el estrés y las emociones reprimidas, permitiendo una catarsis emocional saludable”, señala.

“La ruptura de objetos también puede representar la ruptura de patrones negativos, la liberación de obstáculos y la búsqueda de un nuevo comienzo”, según Guerra.

“Al tomar el control de la destrucción de un objeto, las personas pueden sentir una sensación de control sobre sus emociones y sobre su propia vida”, concluye.