



El arte de manejar la ira

*Encontrar la serenidad
a través de la meditación*

Mike Fisher

Traducción del inglés de
Julio Hermoso

Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

Mindfulness & the Art of Managing Anger
Meditations on Clearing the Red Mist

© Diseño de cubierta y maqueta, Quarto Publishing Plc,
for its Imprint The Ivy Press Limited, 2012

© Mike Fisher, 2012

© De la traducción, Julio Hermoso

This translation of

Mindfulness & the Art of Managing Anger
originally published in English in 2012 is published
by arrangement with Quarto Publishing Plc,
for its Imprint The Ivy Press Limited

© Ediciones Siruela, S. A., 2018

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

Fax: + 34 91 355 22 01

www.siruela.com

ISBN: 978-84-17308-20-9

Depósito legal: M-51-2018

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

CAPÍTULO 1

DESPRENDERSE DE LAS ATADURAS 15

CAPÍTULO 2

ABRIRSE A LA QUIETUD Y LA SOLEDAD 49

CAPÍTULO 3

LA MEDITACIÓN COMO MEDICINA PARA EL ALMA 87

CAPÍTULO 4

ABRAZAR LAS POLARIDADES DE LA VIDA 123

EL VIAJE CONTINÚA 141

AGRADECIMIENTOS 142





INTRODUCCIÓN

«Conciencia plena» es un término que, en los últimos años, está cada vez más presente en la mente de las personas. Se relaciona con sumergirse en uno mismo, ser consciente, encontrar un sano equilibrio entre el ser y el hacer, prestar una total atención al momento presente; dedicarse de forma plena a lo que «es» (ahora mismo) en vez de a lo que «debería» o «tendría que» ser. En el contexto de la ira, supone permitirte sentir el enfado sin reaccionar de ninguna manera, mantener el corazón abierto y la empatía... ¡aunque te den ganas de estrangular a alguien!





EL EQUILIBRIO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA PLENA

Cuando alguien se embarca en un programa de control de la ira, hay tal desequilibrio en su vida que la furia no es más que una manifestación de ese estado. Para recobrar el equilibrio, hemos de tomar conciencia, y a través de la toma de conciencia generamos el equilibrio. No podemos tener lo uno sin lo otro.

Llevo quince años dando clases de control de la ira en la Asociación Británica de Control de la Ira (BAAM, por sus siglas en inglés) y, cuando asistí a un curso de reducción del estrés a través de la conciencia plena (MBSR), en 2006, descubrí que, sin darme cuenta, ya trabajaba en sintonía con esa práctica y defendía su uso ante quienes sufren con la ira. En mis talleres, yo ya enseñaba diversas técnicas de conciencia, que es el elemento clave de este tipo de control.

En mis sesiones de grupo, siempre ilustro la necesidad de equilibrio, contando una de mis historias preferidas sobre Siddhartha (el nombre de Buda antes de ser iluminado). Mientras cruzaba el río Ganges, a Siddhartha le llamó la atención el modo en que los juncos se curvaban cuando el viento soplaba entre ellos. Vio que aquellos que eran demasiado flexibles acababan mojándose y muriendo, mientras que los que estaban demasiado secos y eran frágiles se quebraban o se partían y morían. Sin embargo, los juncos que no eran demasiado flexibles ni estaban demasiado secos se mantenían vivos y seguían prosperando. En ese momento, comenzó a desarrollar sus enseñanzas sobre hallar «el camino medio».



En busca del término medio

La premisa fundamental de la conciencia plena que enseño es la de ayudar a la gente que sufre de ira a que aprenda a postergar la gratificación y a tolerar el malestar de sus sentimientos, y en especial la ira. Cuando, con el tiempo, son capaces de hacerlo, experimentan una nueva libertad, la de hallar un terreno para el término medio. En lugar de explotar, pueden contener sus impulsos y expresarse con claridad; o encontrar la manera de ser firmes en lugar de reprimirse e implotar. Podemos controlar nuestra ira comprendiendo cómo funciona la mente, y la conciencia plena es la clave.

Mi senda hacia el control de la ira

Aterricé en este trabajo a través de mi propia lucha con uno de mis grandes problemas en la vida: no era capaz de tolerar la confrontación ni las discusiones. Actualmente, a esto se le llamaría «evitar el conflicto». A pesar de mi formación como orientador, no tenía la menor idea de cómo afrontar el conflicto, la ira o cualquier otra forma de resolver las disputas.

Comencé a darme cuenta de que estar enfadado y, aun así, evitar el conflicto era una manera eficaz de no tener que enfrentarme a la depresión que estaba padeciendo. Durante años, no me di cuenta de que estaba deprimido. No tenía ningún criterio ni punto de referencia para determinar si lo estaba o no, tan solo parecía encontrarme en un perpetuo estado de confusión; me sentía aislado, incomprendido, solo y a menudo abrumado. Finalmente, comprendí la definición de Fritz Perls de la depresión como la «ira dirigida al interior»: me llegó



muy hondo, y recuerdo que pensé que no podía ser el único que se sintiera tan furioso como yo. Tenía que haber otras personas que se hubieran sentido así en un momento u otro. ¿Cómo era posible que la gente no hablase nunca de sus sentimientos de ira? ¿Por qué nos desconectamos tanto de nuestra ira, teniendo en cuenta las dificultades con las que nos enfrentamos a diario?

De la elusión a la expresión

Tardé años en comprender del todo la manera tan compleja en que la ira gobernaba mi vida. De ser el arquetipo de quien evita el conflicto y expresarme de un modo pasivo-agresivo por medio de los comentarios provocativos o el sarcasmo, o irritando a la gente, pasé a ser el enfadado total, explosivo, con una agresividad descarada. No negaré que en el fondo me encantaba aquella nueva sensación de omnipotencia. Por fin había encontrado mi manera de expresarme y, efectivamente, me iba a asegurar de que todo el mundo me oyese. Por supuesto que no funcionó; si acaso, me polarizó todavía más. Mi incapacidad para autorregularme fue mortal para mí. Aquellos que me habían querido y respetado ahora me temían y empezaban a evitarme. Otros terminaron simplemente por no tomarme en serio, lo cual me enfadaba todavía más.

Al final, fueron las sabias palabras de mi mentor las que provocaron un cambio en mi percepción. Me sugirió tranquilamente que quizá necesitara experimentar los dos extremos de la ira para descubrir cuál era mi situación, y me di cuenta de que, en efecto, tenía que vivir en un punto medio entre esos



dos polos. Necesitaba encontrar el equilibrio. Había llegado a estar tan fuera de control que, para hallar ese equilibrio, tenía que experimentar el abanico completo de expresión. Eso fue para mí una revelación increíble y el siguiente gran paso hacia la conciencia plena. Mi descubrimiento fundamental fue que, cuando me veía implotar, tenía que desplazarme hacia la manera de encontrar el valor para defenderme. Cuando me veía explotar, tenía que utilizar mis estrategias de conciencia plena para contener un posible arrebató, recordándome a mí mismo las consecuencias negativas. Estas dos polaridades se convirtieron en mi inspiración para mantener una presencia vigilante y para retroceder justo a tiempo, cuando estaba a punto de llegar a la violencia verbal y emocional.

Sobre esta obra

Este libro cuenta con cuatro secciones que exploran el arte de la conciencia plena como herramienta para liberarte de tu ira antes de que esta se adentre en el terreno de la violencia:

- Desprenderse de las ataduras.
- Abrirse a la quietud y a la soledad.
- La meditación como medicina.
- Abrazar las polaridades de la vida.

El objetivo es ayudarte a comprender el origen de tu ira y cómo controlarla, cómo te puede ayudar la conciencia plena a entender mejor tus sentimientos y lo que significa vivir en el aquí y ahora.

Esta obra también se propone ayudarte a construir una mejor infraestructura con la que dominar tu ira, parte de la cual



consistirá en convertir tu expresión dañina de la ira en una expresión saludable. Aprenderás que la ira puede ser un don y que su mejor uso es el de sanar determinadas situaciones en lugar de destruir todo cuanto se encuentra en su camino. Se puede convertir en tu aliada. Habrá alguien a quien esto le parecerá imposible, pero imagínate qué mundo tan distinto sería este si la gente pudiera utilizar su ira para un cambio positivo: pensemos en los logros de Gandhi, Malcolm X y Nelson Mandela, por ejemplo.

Cada una de las secciones avanza hacia la construcción de la idea de que, para controlar la ira, lo que necesitas es expresarla. Es al tiempo una perogrullada paradójica y una dificultad tanto para quien ya ha dicho demasiado antes de darse cuenta como para quien no es capaz de decir una palabra. Este libro es, fundamentalmente, una invitación para que uses tu ira de un modo constructivo y saludable, y la conciencia plena será el faro que te guíe.

Cambiar los hábitos de toda una vida requerirá una enorme cantidad de esfuerzo y de práctica, pero, por favor, recuerda que Roma no se construyó en un día.

«Tu peor enemigo no te puede hacer tanto daño como tus propios pensamientos descuidados».

BUDA



ESCRIBIR UN DIARIO

«Escribir un diario es un viaje al interior».

EXTRAÍDO DE
ONE TO ONE: SELF-UNDERSTANDING THROUGH JOURNAL WRITING,
DE CHRISTINA BALDWIN

Llevar un diario de la ira es como tener un cuenco en el que vas dejando pequeñas perlas sobre ti mismo: descubres nuevas reflexiones que quizá no habías observado nunca. Si aún no has empezado a escribirlo, te recomiendo que te hagas con un cuaderno para dejar tus pensamientos y sentimientos por escrito en los momentos de reflexión.

Escribir un diario te permite dar testimonio de tu propio comportamiento y tu lógica interior además de proporcionar una manera de identificar patrones repetitivos que podrías pasar por alto con facilidad. Si tienes tendencia al enfado, llevar un diario te ayudará a impedir que la ira te ocupe un espacio en la mente. Esto es crucial, porque registrar tus pensamientos y sentimientos relacionados con la ira no solo es liberador, sino que también te permite revisar tus motivaciones o identificar cualquier detonante futuro de la ira. Resulta sencillo perder de vista esta información cuando te ves envuelto en el momento.

A lo largo de este libro encontrarás diversos ejercicios con el diario para fomentar los momentos expresivos y de reflexión. Puedes encargar un diario personalizado en www.angermindfulness.co.uk.