



Cuando alguien recibe un agravio, o algo que le parece un agravio, si es persona poco capaz de controlarse, es **fácil que eso le parezca cada más ofensivo**, porque su memoria y su imaginación avivan dentro de él un gran fuego gracias a que da vueltas y más vueltas a lo que ha sucedido.

La pasión de la ira tiene una enorme fuerza destructora. La ira es causa de muchas tragedias irreparables. Son muchas las personas que **por un instante de cólera** han arruinado un proyecto, una amistad, una familia. Por eso conviene que antes de que el incendio tome cuerpo, extingamos las brasas de la irritación sin dar tiempo a que se propague el fuego.

La ira es como un animal impetuoso que hemos de tener bien asido de las bridas. Si cada uno recordamos alguna ocasión en que, sintiendo un impulso de cólera, nos hayamos refrenado, y otro momento en que nos hayamos dejado arrastrar por ella, comparando ambos episodios podremos fácilmente sacar conclusiones interesantes. Basta pensar en cómo nos hemos sentido después de haber dominado la ira y cómo nos hemos sentido si nos ha dominado ella. Cuando sucede esto último, experimentamos enseguida pesadumbre y vergüenza, aunque nadie nos dirija ningún reproche.

Basta contemplar serenamente en otros un arrebató de ira para captar un poco de la torpeza que supone. **Una persona dominada por el enfado está como obcecada y ebria por el furor**. Cuando la ira se revuelve y se agita a un hombre, es difícil que sus actos estén previamente orientados por la razón. Y cuando esa persona vuelve en sí, se atormenta de nuevo recordando lo que hizo, el daño que produjo, el espectáculo que dio. Piensa en quiénes estuvieron presentes, en esas personas en cuya presencia entonces quizá no reparaba, pero que ahora le inquieta recordar. Y tanto si eran gente amiga o menos amiga, se siente ante ellos profundamente avergonzado.

La ira suele tener como desencadenante una frustración provocada por el bloqueo de deseos o expectativas, que son defraudados por la acción de otra persona, cuya actitud percibimos como agresiva. Es cierto que podemos irritarnos por cualquier cosa, pero la verdadera ira se siente ante acciones en las que apreciamos una hostilidad voluntaria de otra persona.

Como ha señalado José Antonio Marina, el estado físico y afectivo en que nos encontremos influye en esto de forma importante. Es bien conocido cómo el alcohol predispone a la furia, igual que el cansancio, o cualquier tipo de excitación. También los ruidos fuertes o continuos, la prisa, las situaciones muy repetitivas, pueden producir enfado, ira o furia. En casos de furia por acumulación de diversos sumandos, uno puede estar furioso y no saber bien por qué.

¿Y por qué unas personas son tan sociables, y ríen y bromean, y otras son malhumoradas, hurañas y tristes; y unas son irritables, violentas e iracundas, mientras que otras son indolentes, irresolutas y apocadas? **Sin duda hay razones biológicas**, pero que han sido completadas, aumentadas o amortiguadas por la educación y el aprendizaje personal: también la ira o la calma se aprenden.

Muchas personas mantienen una conducta o una actitud agresiva porque les parece encontrar en ella una fuente de orgullo personal. En las culturas agresivas, los individuos suelen estar orgullosos de sus estallidos de violencia, pues piensan que les proporcionan autoridad y reconocimiento. Es una lástima que en algunos ambientes se valoren tanto esos modelos agresivos, que confunden la capacidad para superar obstáculos con la absurda necesidad de maltratar a los demás.

Las conductas agresivas se aprenden a veces por recompensa. Lamentablemente, en muchos casos sucede que las conductas agresivas resultan premiadas. Por ejemplo, un niño advierte enseguida si llorar, patear o enfadarse son medios eficaces para conseguir lo que se propone; y si eso se repite de modo habitual, es indudable que para esa chica o ese chico será realmente difícil el aprendizaje del dominio de la ira, y que, educándole así, se le hace un daño grande.