

Estrategias psicoterapéuticas en la orientación de personas con indicadores altos de ira y hostilidad*

María Campo-Redondo**

Profesora Titular de La Maestría en Orientación y del Departamento de Psicología. Facultad de Humanidades y Educación. La Universidad del Zulia. Núcleo Humanístico. E-mail: marisucampo@yahoo.com.

Resumen

El siguiente artículo presenta una reflexión sobre la ira como emoción humana, considerando la perspectiva psicosocial. Se enfatiza la realidad que enfrenta el orientador en la asesoría de personas que presentan índices altos de ira y hostilidad. Se describen estrategias psicodinámicas y cognitivas en el área de la orientación personal que han sido validadas en la gerencia efectiva de la ira como emoción.

Palabras clave: Ira, hostilidad, gerencia de la ira, orientación.

Psychotherapeutic Strategies in Counseling Clients With High Levels of Anger and Hostility

Abstract

The following paper presents a reflection on anger as a human emotion, from a psychosocial viewpoint. It stresses the reality counselors face when working with

* Proyecto en parte financiado por el Consejo de Desarrollo Científico y Humanístico (CONDES) de la Universidad del Zulia bajo el número 0992-99. Ponencia presentada en las III Jornadas Nacionales de Investigación en Orientación auspiciadas por el Vice-Rectorado Académico de la Universidad del Zulia. Maracaibo 1, 2 y 3 de Diciembre de 1999.

angry, hostility prone clients. It describes psychodynamic and cognitive strategies in the area of counseling that have been validated in the effective management of anger as an emotion.

Key words: Anger, hostility, anger management, counseling.

Introducción

Ira y hostilidad son dos conceptos íntimamente relacionados. La ira es una emoción con correlatos fisiológicos y conductuales específicos. La hostilidad es la actitud que resulta de experimentar ira. La ira es una emoción de malestar, incomodidad y displacer que experimentamos todos los seres humanos cuando percibimos que las cosas en nuestra vida no marchan como desearíamos. Esta emoción resulta de una frustración y/o de un maltrato que generalmente se traduce en un deseo de "pelear" con lo que el individuo considera es la causa de su malestar.

En nuestra sociedad existen dos grandes mitos discordantes sobre la ira. Una postura plantea que la ira es una emoción dañina que no debe expresarse. El otro mito sostiene que la ira es una emoción "deseable" que debe ser experimentada y manifestada. Así, se ha generado la creencia que si no manifestamos la ira que sentimos, no estamos siendo honestos con nosotros mismos. De hecho, ninguno de los dos mitos es completamente cierto y ambas posturas pueden contener elementos de verdad. Lo que si se puede asegurar con absoluta certeza es que la ira es una emoción humana y que, en determi-

nadas circunstancias esta emoción puede llevarnos a generar comportamientos con consecuencias indeseables o poco adaptativas.

Casos de personas que experimentan la emoción de ira de una manera exagerada o desadaptativa han sido estudiados ampliamente por profesionales de la salud mental y muy especialmente por los orientadores; estos estudios han generado un incremento en el número de publicaciones en revistas especializadas en lo que se refiere al manejo de las emociones.

En tal sentido, diferentes enfoques han surgido como respuesta a la necesidad de contar con teorías y sistemas terapéuticos que se puedan utilizar al momento de enfrentarse a estos casos en los cuales el sentimiento de ira genera que el individuo no pueda desarrollar al máximo su potencial como ser humano. Entre éstos enfoques, el psicodinámico y el cognitivo son los que han presentado respuestas más coherentes al entendimiento y asesoramiento de la ira.

El enfoque psicodinámico plantea que la ira surge como consecuencia de una frustración y enmascara otras emociones más profundas y difíciles de manejar para el individuo, tales como sentimientos de abandono, soledad y tristeza. Por otro lado, el enfo-

que cognitivo considera que los individuos con altos indicadores de ira y hostilidad tienen pensamientos e ideas irracionales sobre el mundo y sobre ellos mismos.

El presente artículo aborda las estrategias más efectivas que un orientador puede utilizar en el asesoramiento de individuos que presentan índices de ira con consecuencias negativas y que impiden que su potencial humano se desarrolle a plenitud.

Los retos del orientador ante el nuevo milenio: manejo y control de las emociones

Los retos que el orientador enfrentará en el nuevo milenio en el área de orientación personal son sumamente exigentes. Por todos es conocido el grado de inversión de valores, violencia familiar y descomposición social en que se encuentra Venezuela en el siglo Veintiuno y la complejidad de esa descomposición social se refleja en la manera como los individuos manejan sus emociones y se relacionan con el mundo.

Cada época histórica tiene sus características las cuales se reflejan en la manera de comportarse y enfermarse de las personas. Por ejemplo, en el siglo pasado, la tuberculosis y la lepra fueron las enfermedades físicas que tenían la más alta incidencia entre la gente, y la histeria y los estados de pérdida de conciencia prevalecían como los desórdenes en el campo mental (Kreisman & Straus, 1989).

La medicina y la salud mental de ese tiempo eran concebidos para investigar y curar esos males. En nuestros días, un cambio ha ocurrido en la manera como los seres humanos expresamos nuestras emociones. El cáncer y las cardiopatías son las enfermedades físicas que más prevalecen y los desórdenes de personalidad han sustituido a la histeria. En el siglo pasado, la represión y la "moralidad" eran las fuentes de conflictos de los seres humanos.

Hoy día, la ira es la emoción que subyace a muchas de las conductas a las que los orientadores se enfrentan en su profesión. Por ejemplo niveles altos de hostilidad han sido asociados con la *conducta tipo A*, predictora de algunas cardiopatías (Abbott & Peters, 1988). El *Patrón de Conducta Tipo A* (PCTA) fue descrito inicialmente por los cardiólogos americanos Friedman y Rosenman (1959 en Mira, 1990) quienes estudiaron las características de las personas que padecían enfermedades coronarias. Los autores llegaron a la conclusión de que éstos pacientes presentaban una constelación de rasgos de conducta (que denominaron PCTA) entre los cuales destacaban: la tendencia a ocuparse de múltiples actividades, prisa incesante, extrema seriedad en asumir sus responsabilidades, alta competitividad e índices notables y exagerados de hostilidad y agresividad en las relaciones con los demás.

Por otro lado, la incapacidad de expresar apropiadamente los senti-

mientos, en especial los de ira, ha sido relacionada con la personalidad tipo C, asociada a algunos de tipos de cáncer, como el de seno (Carmody & Matarazzo, 1991). El patrón de personalidad tipo C (Temoshock, 1981 en Mira, 1990) describe a aquellas personas que tienen dificultad en expresar sus emociones y que tienden a utilizar estrategias de afrontamiento de las dificultades dominadas por los sentimientos de desamparo, desesperanza e impotencia.

Aunque no hay datos epidemiológicos que sustenten la idea de que los individuos del siglo veinte presenten índices más altos de ira y hostilidad, la mayoría de los profesionales del área de la salud mental concuerda que en realidad dichos cambios en la población si se han producido (Aray, J., 1993; Shapiro, 1989).

Pudiera pensarse que este cambio en la manera de expresar las emociones esté relacionado con los cambios que se han producido en la sociedad en los últimos años. En este sentido, muchos orientadores creen que estamos viviendo la era limítrofe en lo que se refiere al campo de la salud mental. Así como los neuróticos de Freud representaron la época de represión y moralismo que existía en Europa a finales de siglo pasado, la hostilidad exagerada y la dificultad en mantener relaciones interpersonales bien pueden representar las características de esta época fragmentada y superficial en que vivimos. Lowen (1985) ha afirmado que las características de nuestra época y lo frag-

mentado y superficial de nuestra cultura son en parte responsables de la hostilidad a la que se enfrentan los orientadores, en donde la superficialidad y cambios continuos de la sociedad están representados en el manejo que los individuos hacen de sus emociones.

Entre los hechos que se piensan que han incidido en la manera como los seres humanos expresan sus emociones están los diferentes roles que la mujer ha asumido, así como la enorme responsabilidad que la sociedad le ha entregado al asignarle casi en exclusivo la crianza de los hijos al tiempo que se le exige asumir un rol en el proceso productivo; esto ha conllevado a que en muchos casos la mujer no puede integrar los roles de madre y trabajadora, generándose así un sentimiento de fragmentación en su sentido de identidad que resulta en una frustración y en altos índices de ira y hostilidad hacia el medio y hacia su sentido de si misma.

Por su parte Kreisman y Straus (1989) consideran a los asuntos más críticos de la sociedad, tales como el abuso infantil, violencia familiar y doméstica, pobreza en los cuidados diarios del niño, destrucción de la familia nuclear, drogadicción y alcoholismo, divorcio y movilidad geográfica entre otros como responsables en parte, de los altos grados de ira y hostilidad que experimenta la población de estos tiempos.

El orientador como propiciador del desarrollo del potencial humano debe estar preparado para enfrentar

los retos que la sociedad le demandará en el milenio que está por arribar. El orientador debe contar con un arsenal teórico y con estrategias empíricamente validadas que le permitan hacer intervenciones efectivas en su tarea diaria. Como profesional de la educación, el orientador está llamado a ser el agente que impulse un manejo adecuado de las emociones. La ira, como emoción, debe ser utilizada de una manera adaptativa y productiva. Pero si los seres humanos permitimos que la ira exagerada y la hostilidad controlen nuestro comportamiento, entonces el futuro de la sociedad se verá amenazado.

Gerenciar la ira: estrategias psicodinámicas y cognitivas

La ira *per se* no es una emoción buena o mala. La ira manejada apropiadamente puede ayudar al ser humano a mantenerse saludable. Sin embargo, existe una amplia literatura científica que sostiene que los índices altos de ira y hostilidad pueden comprometer la salud y el bienestar de los individuos. Altos índices de ira han sido asociados con cardiopatías (Christensen & Smith, 1993), trastornos de personalidad (Gabbard, 1994), impulsividad (Brackney, 1997), drogadicción (O'Dwyer, 1997) y otros desórdenes tanto físicos como psicológicos que impiden al hombre desarrollar su potencial al máximo.

Hoy en día se considera que la ira no debe eliminarse del espectro de

emociones del ser humano. Por el contrario, lo que se busca es que en el proceso de asesoría personal o psicológica, el individuo gerencie su ira. Para lograr esto, el orientador debe estar alerta y preparado para intervenir en casos en donde los índices exagerados de ira impidan que los asesorados se desarrollen.

La meta de la asesoría no es eliminar por completo la ira, sino hacer la vida del individuo más tolerable, tanto para él como para los que le rodean. En este sentido, cuando se habla de gerenciar la ira, se refiere al entrenamiento para combatir los esquemas asociados a los sentimientos de soledad, desvalía y frustración que subyacen a las manifestaciones de ira y hostilidad que la persona experimenta. El orientador introduce técnicas específicas para ayudar al orientado a cambiar los errores en su pensamiento. Por ejemplo, la persona es entrenada a monitorear cualquier pensamiento automático o idea irracional que pueda surgir de su conceptualización de sí mismo o de las otras personas. Orientado y orientador practican con juego de roles estas estrategias y el orientador va introduciendo maneras nuevas de manejar estas distorsiones.

Se presentan a continuación un conjunto de estrategias que, ubicadas en un contexto de asesoría psicológica, han demostrado su efectividad al momento de gerenciar la ira.

Estabilidad en la relación de trabajo del orientador con el orientado ("constancia de objeto")

Para manejar apropiadamente los sentimientos de ira y hostilidad en un contexto de orientación personal se debe crear un ambiente en el cual el individuo pueda aprender a confiar en sí mismo, en su orientador, y en los demás. Para ganar esta confianza, el orientador necesita comportarse congruentemente, y por supuesto necesita establecer límites firmes para evitar la dependencia o "saboteo" del proceso terapéutico. Así mismo, este principio resalta la importancia de discutir con el individuo la estabilidad de las sesiones de asesoría, como por ejemplo, enfatizar en la necesidad de sostener reuniones periódicas, comenzar y terminar las sesiones a tiempo, discutir las consecuencias de perder una sesión, así como manifestar las expectativas del orientador en cuanto a las tareas asignadas y otros aspectos prácticos de la relación de asesoría. En resumen, se debe desarrollar el contrato terapéutico que debe ser especificado y discutido con el individuo. Además, es importante explicar en forma general como funcionará la relación de trabajo; es decir, qué se espera de la persona. Se le debe mostrar al sujeto cuáles son las tareas que se esperan de él como individuo, como por ejemplo, discutir sus sentimientos y sus dificultades así como también las con-

secuencias que las manifestaciones de ira han traído a la vida de esa persona. El orientador debe motivar al individuo a que comente en las sesiones de asesoría todo aquello que pase por su mente con el fin de poder encontrar sentido a sus dificultades (Selzer et al., 1987). También es importante permitir que el sujeto verbalice sus sentimientos o quejas, sin permitir largos períodos de silencio. Lo que si es recomendable es que el individuo tenga la sensación de control sobre las sesiones, tal como permitirle al sujeto que sea él mismo quien defina el contenido de lo que se va a discutir en la sesión (la agenda). Otro aspecto que contribuye a desarrollar la constancia es la disponibilidad y empatía que el orientador debe transmitir al individuo. En este sentido, el orientado puede usar al orientador como una imagen o figura de sostén, donde el orientador va a ejercer funciones que el orientado no ha podido aprender por sí mismo, como por ejemplo reflexionar sobre las consecuencias de los actos impulsivos u hostiles. Esto se traduce en que el orientador da al individuo un soporte significativo, donde las interpretaciones no son la esencia de la intervención, sino la presencia del orientador como una figura consistente y confiable que no se destruye por la ira del sujeto. Un número importante de autores considera ahora que el aspecto crucial en la gerencia de la ira no es tanto el contenido de las interpretaciones del orientador sino el factor

experiencial en la relación orientador-orientado (Briere, 1992; Waldinger, 1987).

Tolerancia de la hostilidad del individuo

El orientador necesita estar consciente de los posibles arrebatos de ira y hostilidad que el orientado pueda mostrar durante las sesiones de trabajo, y debe asumir que ésta es la única manera que el orientado ha aprendido para manejar sus afectos negativos. En este sentido, el orientador debe guardar especial cuidado en no responder a las provocaciones del individuo, y no debe formular interpretaciones sarcásticas o asumir una actitud defensiva. También el orientador debe empatizar con la tendencia de la persona con altos índices de ira y hostilidad de concebir el mundo en términos dicotomizados. Así, el orientador debe contener "lo hostil" del orientado hasta que el sujeto este en capacidad de "escuchar" la intervención del orientador.

Establecer conexiones entre los sentimientos de ira y las acciones presentes

El individuo con niveles altos de hostilidad debe aprender que muchas de sus acciones son formas de no estar consciente de lo tormentoso que es su sufrimiento y debe concientizar que lo que él comunica a través

de sus acciones sirve para defenderse de sentimientos más profundos y dolorosos (tales como soledad, humillación, desamor). Así mismo, el orientador puede ayudar al orientado a entender que los actos hostiles e impulsivos pueden ser medios que él está utilizando para manejar la ansiedad, la soledad, el vacío, o el aburrimiento.

Bloquear conductas impulsivas

El orientador necesita establecer límites a las conductas impulsivas del orientado que surjan de un arrebato de ira y que amenacen la seguridad del individuo. Por ello, es importante que el orientador discuta con el orientado las posibles acciones que el orientador pueda asumir en el caso de que se presenten conductas impulsivas o destructivas.

Enfocar en las interacciones e interpretaciones del aquí y el ahora

El orientador necesita indagar en situaciones del diario vivir del sujeto más que centrarse en reconstrucciones del pasado. Chessick (1993) recomienda preguntar al orientado cómo marcha su vida fuera de las horas de asesoría, ya que esto es una forma de establecer límites a las conductas impulsivas.

Prestar especial cuidado a las reacciones y sentimientos que el orientado genera en el orientador (contratransferencia)

Es altamente recomendable que el orientador preste especial atención a los sentimientos y reacciones que el orientado genera en él; así mismo, el orientador debe vigilar la posibilidad de reaccionar ante las posibles provocaciones del individuo. El orientador debe saber que es altamente probable que el orientado genere en él (así como en las personas que conviven con el individuo) una serie de reacciones intensas que pueden variar desde sentimientos de rescate, protección, y amor, a sentimientos de abandono, rencor, e ira. En este sentido, lo importante es que el orientador reconozca los sentimientos que él experimenta como reacciones a las provocaciones del orientado y les de un significado en el contexto de la relación de asesoría que se está estableciendo con la persona.

Proveer experiencias emocionales correctivas

El orientador debe crear un ambiente en la relación de asesoría que le permita al sujeto crecer como persona. Gradualmente el individuo se irá identificando con la actitud del orientador e internalizará una mejor percepción de la realidad.

Cambio de esquemas

La meta primordial de la asesoría en la gerencia de la ira es que el orientado aprenda las habilidades para manejar los sentimientos negativos tan intensos que emergen cuando un esquema se activa. En el enfoque cognitivo, el término esquema se refiere a un concepto, el cual encapsula una colección de información almacenada en la memoria. Estas estructuras de información se han desarrollado a través de la interpretación de experiencias, que una vez formadas, asumen funciones reguladoras en el procesamiento de información. Así, los esquemas son estructuras cognitivas que organizan la experiencia y la conducta, por lo que las creencias y reglas representan el contenido de los esquemas que consecuentemente determinan el contenido del pensamiento, sentimientos, y conductas (Laydeman et al., 1993). Por lo tanto, la modificación de los esquemas que se han aprendido es la tarea más importante en el trabajo terapéutico. Así mismo, el orientador tiene como misión ayudar al sujeto a encontrar alternativas más productivas en su manera de concebir el mundo y a quienes le rodean.

Procesamiento de experiencias traumáticas y cambio de esquemas

El orientador puede utilizar técnicas para cambiar los esquemas aso-

ciados a la ira. Por ejemplo, si el individuo tiene recuerdos y vivencias traumáticas de su infancia, es importante reconocer por parte del orientador que esas vivencias fueron dolorosas en su tiempo, pero hay que recalcar que el sujeto del presente no es el niño desvalido y rabioso de los recuerdos de la infancia, y que en el presente no necesariamente se aplican las premisas que él realizó en épocas pasadas. En este respecto, se puede trabajar con técnicas imaginativas tales como el renombrar y cambiar los sentimientos ("de niño te sentiste..., de adulto te sientes...") El propósito de esta técnica y otras similares es el de modificar los esquemas que el sujeto creó como resultado de la experiencia traumática y corregirlos si parecen inapropiados.

Terminación de la relación de asesoría

Una vez que el orientador ha discutido con el orientado que ha habido un cambio en las relaciones interpersonales, y ambos están de acuerdo en las ganancias logradas, entonces orientador y sujeto se enrumban en el proceso de terminación de la asesoría. En esta etapa el orientador debe asegurarse que el individuo ha identificado y aprendido nuevas habilidades para controlar sus impulsos, relacionarse más adaptativamente con las personas, y controlar las emociones y frustraciones, de manera que pueda llevar una vida más ajustada a las exigencias de la sociedad.

Conclusiones

Los retos que enfrentará el orientador en el próximo milenio estarán enmarcados en los profundos cambios que se han producido en nuestra sociedad. El orientador como profesional de la educación es uno de los llamados a educar al ser humano en lo que respecta al manejo de las emociones. La ira como emoción primaria del ser humano acompañará siempre a nuestra especie. El orientador debe contar con estrategias sólidamente validadas que le permitan hacer intervenciones a la hora de involucrarse en el área de las asesorías personales. Las estrategias psicodinámicas y cognitivas descritas han mostrado ser efectivas en la gerencia de la emoción de la ira.

Referencias Bibliográficas

- ABBOTT, A., & PETERS, R. (1988). Type A Behavior and Coronary Heart Disease: An Update. *American Family Physician*, Vol. 38. 105-110.
- ARAY, J. (1993). Comunicación Personal. Conferencia de Psicoanálisis. Colegio de Psicólogos. Maracaibo, Venezuela.
- BRACKNEY, B. (1997). Comunicación Personal. Seminario en Eastern Michigan University. Ypsilanti, Michigan
- BRIERE, J. (1992). *Child abuse and trauma: theory and treatment of the lasting effects*. Newbury, CA: Sage Publications.
- CARMODY, T., MATARAZZO, J. (1991) Health Psychology (edited by Hersen, M., Kazdin, A., Bellack, A.), *The Clinical Psychology Handbook*. Se-

- cond Edition, Pergamon Press, New York.
- CHESSICK, R. (1993). The outpatient psychotherapy of the Borderline patient. *American Journal of Psychotherapy*. Vol. 47, No. 2, Spring 1993 206-227.
- CHRISTENSEN, A., & SMITH, T. (1993) Clinical Hostility and Cardiovascular Reactivity during Self Disclosure. *Psychosomatic Medicine*, No. 55, 193-202.
- GABBARD, G. (1994). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice. The DSM IV edition*. Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- KREISMAN, J. & STRAUS, H. (1989). *I hate you - don't leave me: Understanding the borderline personality*. New York: Avon.
- LANGLEY, M. (1994). *Self-Management therapy for Borderline Personality Disorder. A therapist-guided approach*. New York: Springer Publishing Company.
- LAYDEMAN, M., NEWMAN, C., Freeman, A., Morse, S. (1993). *Cognitive therapy of Borderline Personality Disorder*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- LOWEN, A. (1985). *Narcissism. Deal of the true self*. New York: Macmillan.
- MIRA, J. (1990). *Psicología y salud*. Valencia (España): Promolibro
- O'Dwyer, P. (1997). *Comunicación Personal*. Seminario en Eastern Michigan University. Ypsilanti, Michigan.
- SELZER, M., KOENINGSBERG, H., & KERNBERG, O. (1987). The initial contract of borderline patients. *American Journal of Psychiatry*. 144:7 927-930.
- SHAPIRO, T. (1989). Psychoanalytical classification and empiricism with borderline personality disorder as a model. *Journal of Consulting Psychology*. Vol. 57, No. 2, 187-194.
- WALDINGER, R. (1987). Intensive Psychodynamic therapy with borderline patients: An overview. *American Journal of Psychiatry*. Vol. 44:3 267-274.