LA SONRISA, LA IRA Y LA CONCIENTIZACIÓN EN EL ISLAM Y SU CONEXIÓN CON LA NEUROCIENCIA DEL SIGLO XXI (PARTE 2 DE 3): CONTROLA TU IRA

Clasificación:

Descripción: Los estudios y las investigaciones del siglo XXI confirman el consejo del Profeta Muhammad de que es beneficioso controlar tu ira.

Categoría: Artículos Actos de adoración y ritos Ética Islámica

Por : Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado: 11 Dec 2017

Última modificación: 11 Dec 2017

Desde hace mucho se ha entendido que el Corán y las tradiciones auténticas del Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) a menudo han tenido explicaciones científicas. Estos hechos se hacen más evidentes y fascinantes cuando miramos algunas de las tradiciones que practicamos, a la luz de los hallazgos psicológicos y psiquiátricos del siglo XXI. En la primera parte vimos la ciencia detrás de la sonrisa, y descubrimos que una tradición que practicamos con facilidad de hecho tiene numerosos beneficios, que van desde cómo se siente la persona, hasta cómo se fortalecen los lazos de la comunidad. En este artículo, veremos las tradiciones con respecto a controlar la ira.

En una de sus tradiciones más conocidas, el Profeta Muhammad dijo: "¿Quién entre ustedes se considera un hombre fuerte?". Le respondieron: "Aquel que puede defenderse así y así en una lucha cuerpo a cuerpo". Él les dijo: "No es así, un hombre fuerte es aquel que puede controlarse cuando está enojado"[1].

Aprendimos en la primera parte que los músculos que utilizamos para sonreír reducen la temperatura de la sangre que fluye hacia el cerebro. Las investigaciones sugieren que lo opuesto también es cierto. Los músculos que utilizamos para fruncir el ceño, una expresión asociada con la ira y otras emociones negativas, hacen que la temperatura de la sangre que fluye hacia el cerebro aumente. Un cerebro más caliente produce emociones más negativas[2]. En el último par de décadas, cientos de estudios han mostrado que las temperaturas elevadas son una causa poderosa y confiable de malos estados de ánimo y conflictos interpersonales (especialmente en la agresión y la violencia)[3]. Fue el Dr. Zajonc quien sugirió que tenemos cierto nivel de control sobre

estas emociones simplemente por la forma en que actuamos. Cuando sonreímos ocurre algo, cuando fruncimos el ceño ocurre algo distinto.

Cuando una persona se enoja, las emociones o sentimientos que siguen son una respuesta a los cambios físicos en su cuerpo. La frecuencia cardíaca aumenta, así como la presión arterial, y la cara se enrojece a medida que aumenta el flujo sanguíneo. Los músculos se tensionan en preparación para la acción física, y a menudo hay un deseo abrumador por avanzar hacia la fuente de tu ira. Este es un instinto primitivo de supervivencia, y todo ello ocurre en un área del cerebro conocida como la amígdala. Es también allí donde se encuentra la famosa reacción de lucha o huida. Ahora, hay un tiempo y un lugar para aprovechar esa ira, que discutiremos más adelante, pero por lo general, la evidencia científica demuestra que controlar la ira es algo muy bueno.

Según un estudio de 2009 en la revista del Colegio Americano de Cardiología, la gente iracunda fue más propensa a desarrollar enfermedades cardíacas. Otros estudios más antiguos sugieren que las personas de mal genio muestran señales de disminución acelerada de la función pulmonar, que acelera el proceso natural de envejecimiento. La ira frecuente también es mala para la salud mental. Un estudio de la Universidad de Concordia descubrió que la ira impedía el tratamiento y empeoró la condición de los pacientes con desórdenes de ansiedad. Cuando alguien se enoja, el cuerpo se prepara para la sobrevivencia, por lo tanto, se protege contra las lesiones y el sangrado. El cuerpo de una persona enojada libera químicos para coagular la sangre, creando una situación que es potencialmente peligrosa. Cuando no hay daño físico, el coágulo puede viajar a través de los vasos sanguíneos hasta el corazón o el cerebro.

El reflejo de lucha o huida es útil en situaciones extremas y peligrosas; sin embargo, en el ambiente actual la mayoría de nosotros no se enfrenta a situaciones de vida o muerte. Por lo tanto, la forma más saludable de lidiar con la ira es aprender a controlarla. Las tradiciones del Profeta Muhammad tratan de manera bastante extensa cómo hacer esto, y no es de sorprender que ellas refuerzan y confirman estudios psicológicos y psiquiátricos. Primero que todo, suprimir y controlar la ira es algo agradable a Dios. El Profeta Muhammad dijo: "Si alguien controla la ira cuanto está en condiciones de darle rienda suelta, Dios lo llamará en el Día de la Resurrección y le pedirá que elija entre las recompensas que le serán ofrecidas"[4].

Además, el Profeta Muhammad nos dijo que, para extinguir la ira, debemos hacerlo como lo haríamos con el fuego, con agua. Él dijo: "La ira proviene de Satanás, Satanás fue creado del fuego, y el fuego se extingue con agua; así que, cuando cualquiera de ustedes está furioso, debe realizar la ablución". El agua salpicada en la cara, sobre el cabello y en las orejas, tiene un efecto directo en la temperatura de la sangre que fluye hacia el cerebro. Los estudios confirman que una temperatura más baja extingue el fuego de la sangre que se bombea a través de las venas y alrededor del cerebro, que es la fuente fisiológica de los sentimientos asociados con la ira.

Otro consejo acerca de la ira, proveniente de las tradiciones del Profeta Muhammad, está muy cercano al consejo psicológico dado a quienes sufren de problemas de

manejo de la ira y trastornos de ansiedad. A los enfermos se les dice que cuenten hasta diez antes de tomar acción, o que se alejen de la fuente de su ira. También se les dice que cambien su ambiente, se concentren en su respiración y salpiquen agua fría en sus rostros.

El Imam Áhmad registró un consejo similar dado por el Profeta Muhammad. Él dijo: "Si alguno de ustedes se enoja, que mantenga silencio". Si una persona está tratando de mantenerse en silencio, obviamente está restringiendo su capacidad de pelear o pronunciar palabras duras u obscenas. El Profeta Muhammad también indicó una secuencia de actos a realizar para calmar la ira: "Si alguno de ustedes se enoja y está de pie, que se siente, así su ira se irá; si no se va, que se acueste"[5]. Él le aconsejó una vez a un hombre que estaba enojado y peleando, que dijera: "Busco refugio en Dios de Satanás", esto, dijo el Profeta Muhammad, haría que se fuera su ira[6].

Tal y como lo aconsejó el Profeta Muhammad, los estudios e investigaciones del siglo XXI confirman que es más beneficioso aprender a controlar la ira que expresarla a través de algún método no destructivo como un saco de boxeo. Eso, sin embargo, requiere entrenamiento y disciplina. El Profeta Muhammad enfatizó la disciplina y el autocontrol. Es interesante que el concepto del siglo XXI de la concientización en lugar de la meditación, nos ayuda a ser más conscientes y aceptar las señales emocionales que, a su vez, nos ayudan a controlar nuestro comportamiento. Discutiremos la concientización en relación con las prácticas islámicas en la tercera parte.

Pie de página:

[1] *Sahih Al Bujari, Sahih Múslim.*

[2] Zajonc, R. B., S. T. Murphy, y M. Inglehart, *Sensación y efecto facial: Implicaciones de la teoría vascular de la emoción* *Psychological Review* 96 (1989): 395-416.

[3] http://psychcentral.com/blog/archives/2011/07/20/the-psychology-of-a-heat-wave/

[4] Abu Dawud.

[5] Imam Áhmad, At-Tirmidhi.

[6] Sahih Bujari.

The web address of this article:

https://www.islamreligion.com/es/articles/11101/la-sonrisa-la-ira-y-la-concientizacion-en-el-islam-y-su-conexion-con-la-neurociencia-del-siglo-xxi-parte-2-de-3

Copyright © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Todos los derechos reservados.