

La Rabia¹

Antonio Facchinetti²

El término “*rabia*” está empapado de polisemia, de un surplus de significados, y recibe una definición más precisa cuando este sentimiento viene analizado en el contexto en el cual se expresa.

Puede tener connotaciones negativas hasta llegar a ser destructivo. En este caso la palabra «*rabia*» se refiere a un peligroso virus que generalmente golpea de forma natural a perros, a lobos y a otros mamíferos de los que, por suerte ahora raramente, puede ser contagiado también el hombre. En este sentido indica ira, violencia, ausencia de control, peligrosidad que impulsa a acciones dañinas a sí mismo y a los otros. El virus de la rabia se distingue por algunas características que luego, por extensión, se transfieren en parte a la *rabia comprendida como emoción*: agitación, parálisis de la deglución y de la respiración, hidrofobia, fenómenos convulsivos y temblores musculares dolorosos. Como emoción, la rabia parece recuperar las manifestaciones comportamentales que son típicas de la rabia como enfermedad, y que figurativamente pueden generar el deseo de morder y reacciones de furia. Son típicas, a este propósito, las frases idiomáticas tales como “espuma de rabia” o “devorado por la rabia”.

En otras ocasiones, el término tiene connotaciones de recriminación o de resentimiento vividas en forma ruminativa. En este caso se hace referencia a un sentimiento teñido de una profunda decepción, de un sentido de ira conectado a un desprecio. Aquí la rabia se presenta como un tormento que roe el ánimo y no encuentra un modo para descargarse hacia el exterior, un sentimiento que dobla al sujeto en sí mismo, en la impotencia de modificar la situación.

Otras veces la rabia tiene connotaciones más positivas, que ponen en evidencia la determinación y la energía puesta a disposición de la acción. En este caso tiene un aspecto pro-activo: el sentimiento indica fuerte determinación, voluntad firme, pero que todavía puede volverse un deseo desenfrenado, una inquietud descontrolada, un anhelo furioso. Este significado de intensa actividad junto a una actitud de la voluntad y determinado por el sujeto está directamente vinculado con la raíz etimológica de la palabra rabia. En la lengua sánscrita, de hecho, encontramos el término *rabbate*, que se puede interpretar como *aferrar*, y el derivado *rabbas*, es decir *ímpetu*, *fuerza*. Las sucesivas transformaciones de esta raíz etimológica posteriormente han producido en el idioma alemán *Arbeit* (trabajo), en la lengua eslava el término *rabu* (siervo) y *robata* (trabajo servil) de donde deriva directamente *robot*, y en italiano, *rabia*.

1 FACCHINETTI, Antonio, “La Rabbia”, en *Tredimensioni* 13 (2016), pp. 172-181. Traducción: Hna. María Constanza Cecilia Mattera (Sagrada Familia de Urgell), abril 2020. Revisión: FG.

2 Laurea Magistral en el Instituto Superior para Formadores, Director del oficio para la evangelización y la catequesis de Cremona.

¿Cómo comprender?

Describir la rabia significa escuchar qué cosa nos quiere decir, sin emitir un juicio de censura y preguntarse enseguida porqué. Describir significa además, distinguir entre sentir la emoción como proceso interno y expresarla como proceso de comunicación con el otro o como una descarga.

* *Donde estoy y hacia dónde voy?* Sobre todo la rabia se debe comprender en su contexto. Como todas las otras emociones, se muestra siempre en un lugar, en un contexto: intrapsíquica, interpersonal, comunitaria, social. La contextualización indica que cualquier emoción, y la rabia en particular, es siempre portadora de un mensaje explícito o implícito, latente o manifiesto, pero que siempre, nos indica donde estamos (con nosotros mismos y con los otros) en este preciso momento de nuestra existencia y hacia dónde vamos (más o menos deliberadamente) en movimiento.

* *Información personal.* La rabia señala que algo no va bien, no es más adecuado o funcional en nuestro presente o para nuestro futuro. En este caso, señala que hemos superado un confín, que un límite ha sido traspasado, que estamos sufriendo una invasión y la rabia nos empuja en otra dirección, hacia un lugar diverso y más gratificante a nivel existencial. Si esta información es vivida en modo consciente puede favorecer en las personas o en los grupos, sobre todo en los pasajes de crecimiento, la dimensión de la superación, del ir más allá.

* *Información relacional.* La rabia señala que la compañía humana se está deteriorando. Pensemos en la explosión de rabia en las guerrillas humanas o en los estadios: no se la puede justificar sólo como manifestación desviada de algunos exaltados y algo a ser reprimido. Indica también, cuánto lábil se está volviendo el sentimiento social y cuán rápidamente nos estemos dirigiendo hacia un modo de acción que privilegia el componente emotivo e impulsivo sobre la capacidad de evaluar las repercusiones de esa determinada acción.

El criterio de intensidad

La rabia es un término polisémico también porque tiene un propio recorrido del menos al más: de una baja activación - un fastidio, un nerviosismo - a un pasaje intermedio que puede corresponder a irritación, bronca, hasta una modalidad explosiva donde la rabia *se transforma en cólera*, ira, furia. Las graduaciones de la emoción básica de la rabia son muchas, descritas desde la antigüedad con referencias a nivel imaginativo y corpóreo, con mitos y personajes famosos.

* *La bronca* tiene una referencia corpórea muy elocuente. Como la sarna produce en la piel, puntos que pican y arden, tal es el sentido de fastidio fuerte que sentimos cuando la rabia es colérica: deseáramos quitarla, sentimos una necesidad imperiosa de descargarla de algún modo, de sacarla del medio rápidamente.

* *La cólera* es un tipo de rabia omnipresente que se siente rápidamente en el corazón. También este término realiza una transposición de la enfermedad orgánica al sentir emotivo. Desde la antigua Grecia, *il cholera* es conocido como una fuerte morbosidad que agita las vísceras. Ya Hipócrates había intuido la relación entre cuerpo y psiquis y había indicado en el hígado y en la vesícula biliar, los órganos que son afectados por la rabia y la cólera. Inicia de este

modo el área de estudios definida *localizaciones*, por la que cada sentimiento tiene su órgano de referencia; en el estómago el miedo, en el intestino la alegría, en el corazón la bondad, en el hígado la ira. La cólera es llamada también *bilis*. *Cholikós* es el rabioso, el iracundo, aquel que tiene la hiel dando vueltas por su cuerpo. La hiel es un humor de color amarillo verdoso, amargo, que sirve para eliminar las grasas. El colérico no puede ‘derretir’ dentro de sí aquello que continúa a amenazarlo, aquello que lo pone ‘verde de rabia’. Pero sobre todo, la cólera se representa con el color rojo: hace venir la sangre a los ojos. La *bilis*, como sentimiento, puede fácilmente transformarse en humor negro. La cólera por tanto está muy frecuentemente unida al pesimismo, otras veces a la desesperación; es un tipo de rabia penetrante, con una concreta forma de vivirlo a nivel corporal.

* La *ira*, que ha llegado hasta nosotros desde los tiempos de Homero través de los famosos versos de *la Ilíada*, es un movimiento de ánimo dispuesto a dañar, a hacer mal, que se manifiesta impetuosamente pero que, a diferencia de la cólera, desaparece rápidamente. El sujeto es invadido de la ira y así, sin control, deja que ella actúe. Las otras pasiones se pueden esconder o alimentar en secreto, la ira no: más allá de los esfuerzos, la ira no puede ser escondida y el propio rostro, todo el cuerpo, se transforman en espejos de esta pasión. La imagen del fuego expresa bien la visibilidad de la ira: sea que uno tarde en encenderse, sea que guarde en el corazón un carbón ardiente, sea que estalle en llamas al improviso, en todos los casos, el fuego es bien visible y quema.

* La ira puede transformarse en *furia*, en *furor* que lleva a la persona fuera de sí, que domina la razón, que, como las Erinias³, tortura al sujeto hasta hacerlo enloquecer. Aquellos que son presa de la ira son guiados de un ímpetu desmesurado que los lleva a cometer acciones violentas. Y si la ira puede desaparecer, la furia no, permanece. Se transforma en un rasgo estable de la personalidad y por ende del comportamiento, una cosa de la cual el sujeto no puede liberarse si no con actos extremos, a veces, con la misma muerte. La ira describe una rabia temible, peligrosa y destructiva; está de todas maneras vinculada con situaciones y estímulos externos que de cualquier modo la han hecho surgir. La furia, en cambio, está completamente desenganchada de alguna referencia contextual. Es impulsividad pura. *Hulk*, el personaje de Marvel Comics, destruye todo lo que se interpone entre él y el objetivo que quiere alcanzar, y cuando está furioso, no distingue ni siquiera los amigos de los enemigos.

En compañía de otras emociones

Existen por tanto, diversas graduaciones de la emoción básica de la rabia. Pero este sentimiento puede asociarse a otros, en cuyo caso la rabia proporciona la energía y otra emoción proporciona la cualidad del nuevo complejo emotivo. Algunos ejemplos:

* La rabia con la impulsividad define la *impetuosidad*. Esta se manifiesta como el agua impetuosa de un torrente: imparable, imposible de contener, peligrosa por su vehemencia que no se sabe a dónde puede llevar. La impetuosidad hace equivocar los tiempos (demasiado veloces), y los modos (demasiado intrusivos): la persona que se presenta en modo impetuoso o vehemente puede resultar polémica, inadecuada, inoportuna. La impetuosidad puede manifestar una característica ansiosa, una búsqueda inmediata de la atención, un decir inmediato antes que se pierda un segundo, una afán por demostrar algo.

3 NdT: las **Erinias** (en griego: Ερινύες) son en la mitología griega, los personajes femeninos de la venganza.

* La rabia con el deseo se transforma en *ardor*, el fuego de la pasión. El ardor es el combustible que alimenta, da fuerza y sostiene los sentimientos pasionales. Somos seres de amor, sexuados y políticos: a veces para sostener el compromiso y a veces yendo más allá de lo que es lícito.

* La rabia con el disgusto o el desprecio da origen a la *indignación* (*indignar* es decir, en la etimología del término, arruinar los frutos de una planta). Se siente desprecio cuando sucede algo que nos irrita, nos daña y al mismo tiempo nos entristece. Pariente próximo de la indignación que empuja a la condena, la indignación - como sentimiento social - reposiciona el confín cuando los valores de una persona, de un grupo, de una organización son pisoteados. Se transforma así en un sentimiento noble, hoy poco frecuentado.

* La rabia que se asocia a la memoria afectiva se vuelve *rencor*. La rabia sedimentada en nosotros con el correr del tiempo y que, por algún motivo no se ha podido o no se ha querido expresar, no desaparece. Se hunde como el agua en un terreno cársticos y reaparece en una situación y tiempo lejano. El rencor, que en la etimología es pariente de “rancio” (cualidad de los alimentos viejos y mohoso), se establece en el odio que sirve a tutelar una parte del sí narcisista herido por un suceso doloroso. Del rencor y del odio nace la venganza: ¡el famoso plato que se gusta frío!

Es de notar, en fin, que todas estas variedades emotivas pueden esconderse dentro de una frialdad emotiva que de una parte intenta negar la presencia de una fuerte turbulencia interior y que por otra parte lo incrementa hasta hacerlo explotar.

El dulce placer

¿Por qué todas las pasiones, aún las más amargas como las que hemos descrito hasta aquí, contienen un ingrediente dulce? Si la rabia, con todas sus graduaciones y asociaciones, no diera alguna felicidad, buscaríamos que se nos pasara y, en cambio, aún cuando pasa, conservamos nostalgia de ella y hacemos que regrese.

Sigamos por un momento, la indicación que da Aristóteles en la *Ética Nicomáquea*, en el cual, nuestro ánimo tiende decididamente a la felicidad (*eudaimonia*) y detengámonos sobre el preciso significado de este término y sobre el modo con el cual viene normalmente traducido. *Eudaimonia* designa propiamente el ser en una buena relación con el propio *daimon*, palabra que se usa para señalar “la voz de la consciencia”. Pero, ¿qué cosa quiere decir «consciencia» en tal contexto?

En las lenguas europeas modernas que han heredado el latín *conscientia*, el término ha perdido un elemento esencial de su significado, presente también en la expresión griega *syneidesis*. *Conscientia* y *syneidesis* implicaban, ambas, la dimensión colectiva del «saber juntos», del saber que se comparte con otros. (Es tan verdad que en la Roma antigua los conspiradores eran llamados *conscienti*). La forma reflexiva *syneidein eauto*, «con-saber a sí mismo», indica un saber limitado al sujeto, pero siempre provisto de valores éticos universales y potencialmente conditio con todos. En la *eudaimonia*, como en la *syneidesis* o en la *conscientia*, no se trata por tanto de dar lugar a pasiones privadas y caprichosas, sino de encontrar un «feliz» equilibrio entre las aspiraciones propias e íntimas y las exigencias, los deberes y las prohibiciones puestos por la realidad, equilibrio que el sujeto sabe buscar usando principios éticamente compartidos.

Las pasiones amargas como la rabia no procuran la *eudaimonia*, el íntimo acuerdo entre uno mismo y las normas aprobadas por la cultura y por las leyes de la comunidad a la que se

pertenece, porque no buscan el equilibrio con la realidad externa sino un triunfo del sujeto sobre ella – estrictamente hablando- no son pasiones felices sino tristes. Y sin embargo, a su modo, tienden a restablecer un equilibrio turbado entre el individuo y el ambiente, y este modo ofrece un sustituto de felicidad, a veces más excitante que aquella que ofrece la *eudaimonia*: un placer salvaje y no regulado, el placer de la venganza en relación con todo aquello que ha estado en contra de nosotros, el triunfo sobre aquello que parecía prevalecer sobre nosotros. Es el placer de “ajustar cuentas”, de volver a tener el botín, de darse un auto-reembolso. A través de atajos y de formas rabiosas, una abrumadora ausencia de satisfacciones que son difíciles de alcanzar por la «vía correcta», se compensa con sustitutos que resultan, al mismo tiempo, agradables y dolorosos. De ahí el carácter agri dulce de todas estas pasiones, y el esfuerzo de protegerlas del miedo o del remordimiento que podrían arruinar su disfrute.

¿Qué cosa sucede por tanto, cuando estoy con rabia? El elemento doloroso de la rabia está dado por la amarga constatación de haber sido tratado en manera opuesta a aquella que me esperaba o que presumía merecer. En cambio, el elemento agradable es ofrecido por la cantidad de fantasías de venganza que la rabia desencadena. Gracias a éstas la persona puede imaginar cómo curar la herida recibida, cómo alcanzar un estado de superioridad moral, encontrar nuevos motivos para sentir que se tiene razón, estar orgullosa del autocontrol que se expresa en el no querer reaccionar y tomarlo, incluso, como acto de perdonar generosamente a quien me ofendió. Con múltiples estrategias de hiper-compensación (espontáneas, habituales o estudiadas), la rabia me lleva a idear todas las formas posibles para lograr los objetivos que me importan, curar heridas narcisistas, compensar mi dignidad, defender mis intereses o reafirmar mi poder. De esta manera me aseguro un acceso (que de lo contrario sería “no autorizado”) a la realización de mis aspiraciones y orgulloso sentimiento de control de la realidad.

La rabia de quién está solo

La rabia ataca fácilmente a quien está solo, especialmente si lo está sin darse cuenta: no está conectado con los otros, con el ambiente, con la cultura que lo circunda si no a través de un rol. No sabe distinguir entre una relación altamente significativa, que si la perdiera causaría mucho sufrimiento, y una relación prácticamente inexistente basada sobre una conciencia superficial, que si se debilita no cambiaría nada de su vida. No sabe que cosa son las experiencias de reciprocidad y considera que sea una relación profunda lo que es un simple intercambio de pareceres, una colaboración técnica o una información de experiencias.

La experiencia de la rabia es la experiencia de sentirse separados y solos. Una confrontación colérica es una afirmación de diferencias entre dos personas, por tanto indica separación y desprendimiento. Con la cólera la persona declara su soledad automática y admite, implícitamente, su incapacidad de crear un contacto con el objeto de su cólera. Y es así, por incapacidad de contacto subjetivo y no por razones objetivas, nos volvemos personas irritadas con todos: contra el mundo, contra las costumbres modernas, contra los invasores de nuestros territorios. No porque ellos sean malos sino porque nosotros no somos capaces de conexión.

Pero no siempre es posible enojarse. La distancia causada por el movimiento de enojo pone en riesgo el perder toda vinculación con el objeto agredido y entonces se cambia el registro emocional: se pasa a las expresiones de dolor y a declaraciones falsas de afecto (lágrimas, tristeza, culpa, pedido de perdón, palabras de “comprensión”, exhortación, súplica...). La experiencia de dolor contrasta y casi anula la experiencia de la rabia: la actitud de dolor retrata la afirmación de soledad y separación, acerca al objeto y subraya su importancia para el yo. El dolor, a diferencia de la rabia, acentúa el “nosotros” relacional más que la supremacía del yo.

Sucede por tanto que el irascible puede evolucionar, con el tiempo, en gregario. Si es "tentado" con halagos de poder, prestigio y fama, logra distraerse de su sentido de no conexión y en su lugar pondrá la sensación de ser indispensable, un pivote de las situaciones, uno "de los que cuentan". Pero el precio que paga es no permitirse más la conexión con sus deseos y sus convicciones que reabrirían la realidad de soledad: se niega el propio sentir para adaptarse al de los demás y se inhiben las manifestaciones asertivas y enojadas.

Si el costo del ajuste no obtiene el poder esperado, la rabia será aún más explosiva, y si lo obtiene se ejercerá el poder con arrogancia.

La "sabiduría" popular dice que, *las recompensas convierten a tus feroces críticos en aliados dóciles, olvidando en cambio que cuando los aliados se hayan asegurado la recompensa y el prestigio, su ira... regresará.*

Rabia y corrupción social

El sentimiento básico de la rabia y sus derivados de la ira y del deseo de venganza representan bálsamos para una identidad herida y antídotos contra el descontento causado por la ausencia de ciertos bienes codiciados o por el pensamiento corrosivo de impunidad para quienes ofenden. En individuos que se han endurecido por las vicisitudes de la vida, implicados en relaciones interpersonales tensas, obligados a moverse en contextos competitivos, la agresividad se convierte en una buena arma de supervivencia: mantiene, produce o recupera la autoestima y la confianza en su rol y prestigio, crea espacios de mayor protección personal y social, compacta las energías, ayuda a desconfiar de sus competidores para que no se metan adelante y "muestra sus dientes" a eventuales enemigos. En un clima cultural de competencia, corrupción, pero también de soledad e indiferencia mutua, enojándose o participando en la ira de toda una comunidad, me siento orgulloso de mí mismo, mostrándome más grande y amenazante, como hacen esos animales que, al arquear la espalda y levantar el pelaje, se agrandan para hacerse notar y parecer más temerosos.

La ira siempre está siempre vinculada a relaciones basadas en el poder y la defensa agresiva del propio espacio físico o psíquico: de esta forma, los humanos se reafirman y defienden su hábitat afectivo y mental para evitar ser atacados, humillados, disminuidos, insultados. La rabia y la ira dan garantía de saberse alzar rápidamente después de cada caída o incluso antes de que se presente el peligro.

Estos sentimientos se arraigan fácilmente en las personas que ponen fuera de sí las llaves del propio valor, personas que no pueden darse por sí mismas el derecho a la *eudaimonia*, en el sentido descrito anteriormente, para mantener la capacidad de encontrar un feliz equilibrio entre las propias aspiraciones y el contexto social más o menos favorable. Precisamente por falta de fuerza interior, confunden la ofensa específica y parcial, como si fuera una amenaza a la totalidad de su ser o un cuestionamiento a toda su persona (como cuando, con una *pars pro toto*⁴, poéticamente se llama "vela" a una nave). Aquel que, en cambio, se enoja menos y por razones más sustanciales, han aprendido que, al adquirir una personalidad más firme y templada, la ofensa no lo pisotea sino en forma parcial o superficial, sin involucrarlo por completo y sin erosionar su autoestima.

4 NdT. "Pars pro toto" significa "(tomar) una parte por el todo"; una porción de un objeto o concepto representa la totalidad del mismo o su contexto.

Desactivar el aguijón de la ofensa personal

La disputa entre las dos principales escuelas de pensamiento de la antigüedad, «¿Puede el aristotélico enojarse sin perder la humanidad? ¿Puede el estoico tener humanidad sin estar enojado?», encuentra su solución no reprimiendo o controlando la rabia, sino llevándola a proporciones adecuadas a las circunstancias, a la comprensión de las debilidades y preocupaciones de los otros y a los criterios discutibles de justicia y de salvaguarda de aquellos que no pueden defenderse.

A ello se agrega la facultad de juicio, desarrollando el hábito de distinguir entre diferentes situaciones e intenciones sobre la base de valores no egoístas sino universales o, como se dice con un término técnico, *universalizables*. Esto significa des-absolutizar la rabia, es decir, en lugar de considerarla como *ab-soluta*, desconectada de cualquier contexto, omnipresente y anclada a principios indiscutibles, hacerla relativa (no "relativista"), uniéndola a circunstancias que pueden evaluarse, una a la vez, de acuerdo con reglas compartidas, proporcionadas por nuestra facultad de juicio educada y vigilante.

De esta manera, se corta el cordón umbilical que conecta al inicio la ira con todo el ego, entendido en forma narcisista, sacándole lo antes posible y al menos en parte, el efecto irritante causado por el aguijón de la ofensa. Al mismo tiempo el ego, renunciando a su específica autorreferencialidad, paradójicamente, se refuerza dado que se ha vuelto capaz de comprender mejor el mundo y los hombres. Se vuelve así, capaz de redistribuir la carga de sufrimiento o rencor causada por la ofensa en un área más amplia: sin permitirse estar totalmente involucrado, reacciona, después del primer *choc*, en forma proporcionada a la gravedad estimada de la amenaza recibida, disminuyendo la irritabilidad pero manteniendo la efectividad de la respuesta. Una vez que el yo irascible haya perdido su centralidad y primacía absoluta, cesa o se reduce drásticamente también su exagerada susceptibilidad.

Para lograr una mayor armonía con nosotros mismos, preservando nuestra humanidad y nuestras pasiones, éstas no deben, por lo tanto, ser reprimidas sino sabiamente elaboradas y encaminadas, entrelazando afectos y conocimientos de acuerdo con el ideal - ciertamente difícil de lograr - de la "música", que une el máximo de racionalidad y rigor matemático con el máximo de pathos, el máximo de calma con la máxima intensidad del sentir.