

## La rabia<sup>1</sup>

Paola Magna<sup>2</sup>

Si algo da placer, sentimos amor; si desagrada, sentimos rabia. La rabia se desencadena cuando nos enfrentamos a situaciones o personas que, en nuestra opinión, se interponen en nuestro camino. El problema no existe si ésta molesta contrariedad nos enseña la otra cara de la relación: que el otro, toda otra persona, a pesar de estar con nosotros, es diferente de nosotros. Pero si alimentamos la contrariedad más allá de cualquier consideración realista, ésta se desprende de la ocasión que lo provocó y se convierte en un rencor que no nos abandona más.

¿"No me deja más ..."? Sería mejor decir: soy yo quien ya no quiero dejarla. Sí, porque como «yunque» me hace sentir «martillo». De reacción ante obstáculo que se ha interpuesto en el camino, se convierte en energía que pienso ilusoriamente poder usar para mi ventaja.

### Los «beneficios» de la ira

- Permanecemos enojados por el hecho de sentirnos así nos da la sensación de tener más poder y dominio, mientras que el hecho de "pasar por alto" nos parece debilidad y una mayor exposición al peligro.
- La rabia es energizante; la sentimos como un combustible que al arder se auto-regenera, por lo tanto, es una buena energía para mantenernos vigilantes y hacernos hacer cosas, mucho más poderosas que las que provienen de las convicciones que, para que no se apaguen, requieren cuidado y vigilancia.
- A veces también es estimulante: la usamos para afirmar que tenemos razón sin tener que demostrarlo; después del estallido, tenemos la agradable sensación de haber restablecido la ley y el orden. Tener razón y sentirse feliz son dos cosas que, de lo contrario, no sería fácil tener juntos.
- Utilizamos la rabia para controlar a aquellos que nos rodean; se sentirán intimidados: un buen terreno para manipularlos, mantenerlos en su lugar y dictar las condiciones.
- Nos dejamos invadir por la rabia para hacer que otros se sientan culpables: un buen método para castigarlos por todo lo que no hemos digerido de ellos hasta la fecha y advertirles que ya no vuelvan a hacerlo.
- Utilizamos la rabia para sentirnos protegidos: los otros se mantendrán alejados y nos dejarán en paz. Nosotros los condicionamos y ellos no se atreverán a condicionarnos.

---

1 MAGNA, Paola, "La rabbia" en *Tredimensioni* 12 (2015), pp. 80-82. Traducción: Hna. María Constanza Cecilia Mattera (Sagrada Familia de Urgell), mayo 2020. Revisión: FG.

2 Docente en el Instituto Superior para Formadores.

- Utilizamos la rabia para no comunicar o para comunicar lo que con palabras no nos atreveríamos a decir y no podríamos sostener argumentando.
- Utilizamos la rabia para no manifestar los sentimientos "débiles" que ella esconde y que generalmente son de signo opuesto: desilusión, tristeza, amargura, lágrimas, miedo, solicitud de ayuda, invocación ...
- La ira nos mantiene en el rol de víctimas y en el derecho a ser compensados.

## **Para desactivar la rabia**

Cuanto más nos detenemos en lo que nos ha hecho enfurecer, más numerosas son las "buenas razones" y las justificaciones que logramos inventar para justificar nuestra rabia. Uno de los métodos más poderosos para calmar la rabia es desactivar la secuencia de pensamientos resentidos que la alimentan.

- ✓ Detente en los pensamientos que la alimentan poniéndolos en discusión. Es muy importante la rapidez de la intervención: cuanto antes se actúa en el ciclo de la rabia, más efectiva será la intervención.
- ✓ Refrescarse fisiológicamente, esperando que la ola de adrenalina se extinga, en un entorno en el que haya pocas posibilidades de encontrar otros factores que puedan estimular la rabia (por ejemplo, durante una pelea alejarse por un tiempo de los otros).
- ✓ La distracción es un mecanismo muy poderoso para cambiar el estado de ánimo, pero bajo dos condiciones. Que sea una fuente de placer (de hecho, ¡es difícil permanecer enojado cuando tenemos momentos agradables! Por lo tanto, son útiles la actividad física y las técnicas de relajación); y que bloquee el "rumiar". El período de enfriamiento no funcionará si se usa para seguir con los pensamientos que desencadenan la rabia. Por ejemplo, auto-concederse gratificaciones (ir de compras, comer dulces, irse a dormir...) no tiene mucho efecto, porque actuando fácilmente se perseverará en la secuencia de pensamientos negativos.
- ✓ No sirve dar rienda suelta a la rabia: no es cierto que después se sentirá mejor! Quien lo hace se carga posteriormente de rabia.
- ✓ Hable con un amigo que sea capaz de darnos una forma diferente de ver las cosas.
- ✓ Aclararnos las ideas agresivas: ¿por qué me siento mal? ¿Realmente han querido atacarme? ¿La situación merecía tal reacción? ¿Dependía del otro entenderme o de mí explicarme mejor?
- ✓ Predecir la próxima ocasión y enfrentarla abandonando desde el inicio, la idea de siempre obtener algo de los demás.
- ✓ Es difícil disolver la rabia cuando ha desaparecido la vergüenza.