

LA RABIA Y EL RENCOR*

El motivo más obvio para perdonar es liberarnos de los efectos debilitadores de la rabia y el rencor crónicos. Estas dos emociones son las que más convierten el perdón en un desafío, a la vez que en una grata posibilidad para quien desee una paz mayor.

La rabia y el rencor son emociones muy fuertes que desgastan nuestra energía de muchas maneras.

Cuando vayas quitando las capas, probablemente descubrirás que esa rabia en realidad es un sentimiento superficial: hay muchos otros sentimientos por debajo de él. Cuando nos perdemos en la rabia nos volvemos sordos a nuestros sentimientos más profundos. Hemos aprendidos a escuchar sólo los que saben gritar más fuertes.



Reflexión

Haz una pausa y piensa en alguna ocasión en que te hayas enfadado. ¿Cómo te sentías? O, si en estos momentos la cólera te invade, toma conciencia de cómo te sientes... ahora respira hondo y adéntrate en tus sentimientos. ¿Qué ves debajo de tu rabia? ¿Vez miedo? ¿Sientes que te han herido o abandonado? Mira aún más profundamente. Debajo de ese miedo, frustración o tristeza, ¿Hay un ruego a alguien que te preste atención, de que te escuche? ¿Hay una petición, consciente o inconsciente, de respeto, reconocimiento, interés, amor?

La rabia es una intensa reacción emocional temporal cuando uno se siente amenazado de alguna manera. Cuando surge, puede expresarse abierta y directamente, o puede expresarse en forma de resentimiento crónico, que es una sensación constante de agravio o de mala voluntad, que persiste mucho tiempo después de que haya pasado la situación que provocó la rabia. Se ha comparado el resentimiento al acto de aferrarse a una brasa encendida con la intención de lanzársela a otro, quemándose uno la mano mientras tanto. De hecho, la palabra resentimiento viene de resentir, es decir, volver a sentir intensamente una y otra vez. Cuando estamos resentidos, sentimos con intensidad el dolor del pasado una y otra vez. Esto no solo tiene un efecto lamentable en nuestro bienestar emocional, sino que también repercute en nuestro bienestar físico.

* (Robin Casarjian, PERDONAR, ediciones Urano S.A. 1998)

Los “falsos beneficios” que obtenemos al aferrarnos a la rabia.

Para muchos de nosotros, dejar arraigar la rabia y el resentimiento supone un gran riesgo, porque nos parece que obtenemos algo al aferrarnos a ellos. Estos beneficios, llamados *ganancias secundarias*, suelen ser inconscientes y tienen mucho poder hasta que tomamos conciencia de ellos y descubrimos formas de reaccionar más sanas.



Piensa si utilizas la rabia o el rencor de alguna de las siguientes formas:

1.- ¿Permaneces enfadado porque eso te da la sensación de tener más poder y dominio?

Algunas personas creen que enfadarse y aferrarse al rencor es señal de poder, energía, entrega y amor propio. Pero, en realidad, la rabia y el rencor suelen encubrir sentimientos de impotencia, desilusión, inseguridad, aflicción o miedo, y se usan con frecuencia en sustitución de los sentimientos de verdadero poder personal. Si te estancas en la necesidad de enfadarte para establecer límites, entonces la rabia, necesaria al comienzo para capacitarte y curarte, acaba por quitarte la capacidad de sanar.

2.- ¿Usas la rabia a modo de impulso y combustible para conseguir que se hagan las cosas?

Algunas personas creen que “si la gente no se enfadara no trabajaría por conseguir cambios sociales y políticos”. Y en efecto, la rabia puede ser un móvil positivo para el cambio. Sin embargo, no tiene porque ser el único, ni el principal, ni siquiera tiene que ser un móvil para el cambio. Cuando estamos animados por el sentido de la justicia, con frecuencia nos sentimos movidos a actuar con pasión y convicción y sin rabia. Cuando la rabia es el móvil principal, suele crear resistencia al cambio mismo que se trata de conseguir.

3.- ¿Utilizas la rabia para controlar a los demás?

¿Te has dado cuenta de que, cuando una persona se enoja, los que la rodean se sienten culpables y asustados y, por lo tanto, a veces, se dejan manipular? Si utilizamos la rabia como una manera de manipular a los demás, ellos, a su vez, sentirán rabia y resentimiento. Es posible que consigamos dominar a otros con nuestra cólera, pero, como ocurre con todas las ganancias secundarias, pagamos un alto precio por ello.

4.- ¿Usas la rabia para evitar comunicarte?

Cuando tenemos miedo de arriesgarnos a expresar nuestros propios sentimientos o tememos las posibles consecuencias de decir la verdad, utilizamos el enfado como mecanismo para evitar la comunicación. Es posible que se considere la rabia como algo más seguro que la intimidad y la comunicación auténticas.

5.- ¿Utilizas la rabia para sentirte a salvo?

¿Te parece que te sirve de protección? Cuando se proyecta la rabia hacia otras personas estas suelen mantenerse alejadas. Como no se pueden acercar demasiado, uno no tiene motivos para sentirse vulnerable. Cuando éramos pequeños o más jóvenes el uso de la rabia para protegernos pudo haber sido creativo y necesario. Pero, siendo adultos, podemos aprender a establecer límites y a reaccionar de otra manera con aquellos que podrían tratar de dominarnos.

6.- ¿Usas la rabia como una forma de afirmar que tienes razón?

Perdonar no significa que debas reconocer que la otra persona tiene razón y tú te equivocas. Más bien nos enseña que hay otra manera de mirar el mundo. Te será útil preguntarte: ¿Deseo tener razón o ser feliz?; a veces no es posible conseguir ambas cosas.

7.- ¿Te aferras a la rabia para hacer que los otros se sientan culpables?

Si te enfadas con alguien, tal vez desees castigarlo. Una manera de conseguirlo es reforzar su sentimiento de culpabilidad. El principal problema es que al hacerlo, de manera simultánea aunque inconsciente, reforzamos nuestro propio sentimiento de culpa, lo cual inevitablemente nos hace desdichados y disminuye nuestra autoestima.

8.- ¿Utilizas la rabia para evitar los sentimientos que encubre?

A veces es mucho más cómodo sentir rabia que sentir el temor y la tristeza que se oculta debajo. De hecho, una razón por la que resulta tan difícil perdonar es que para hacerlo hemos de sacar a la luz y aceptar la verdad de lo que realmente sentimos. Eso puede ser una revelación dolorosa si hemos aprendido a convivir con la negación y la represión. Sin embargo, debemos tratar de recordarnos amablemente que al otro lado del dolor se encuentran el alivio y una mayor paz mental.

9.- ¿Utilizas la rabia para aferrarte a una relación?

Mientras te aferras a la rabia mantienes la relación con la persona con la que te has enfadado. Muchas veces las personas se divorcian con el fin de alejarse de su cónyuge. Pero mientras guarden el rencor, permanecerán ligadas a esa persona. Muchos jóvenes se marchan de la casa para escapar de la rabia y el resentimiento que sienten contra sus padres, pero si la rabia no está solucionada, siempre llevarán encima el problema no resuelto.

10.- ¿Te mantiene la rabia en tu papel de víctima?

Cuando llevas gran parte de tu vida sintiéndote víctima, puede que haya una enorme resistencia a perdonar, porque al hacerlo renuncias a una buena parte de tu identidad. Perdonar no significa negar que hayas sido una víctima, quiere decir que el hecho de haberlo sido ya no domina necesariamente tu identidad y tu vida emocional actuales.

11.- ¿Continúas sintiendo rencor para no responsabilizarte de lo que sucede actualmente en tu vida o de lo que sientes?

Esta es quizás la ganancia secundaria que más nos incita a aferrarnos al rencor, porque mientras lo hacemos podemos culpar a otra persona de nuestra infelicidad. Esto no quiere decir que los demás no contribuyan a nuestra felicidad o infelicidad, sino que en último término somos responsables de lo que sentimos.

Mientras consideremos el problema como exclusivamente exterior a nosotros, mientras pensemos que no tenemos nada que ver con lo que sentimos, continuaremos siendo impotentes.



La rabia crónica nos impide comprender que, independientemente de nuestra relación actual con quien nos la provocó en un comienzo, somos responsables de aferrarnos a ella o de tomar la decisión consciente de dejarla marchar y liberarnos.

<< Las emociones y los sentimientos dan color y calor a la vida >>

Las emociones, tienen por finalidad dar tonalidad y color, luz y sombra a lo que de otra manera serían tan solo opacas experiencias de la vida diaria. Normalmente constituyen aquello que hace la vida agradable: el amor de amistad... la sorpresa ante el regalo inesperado, la alegría que experimentamos cuando las cosas marchan bien. Todas estas experiencias que hacen soportable la vida. También experimentamos otro tipo de emociones, estas son la tristeza, el miedo, el rencor, por ejemplo.

En las **ES.PE.RE**, se habla de **emociones que facilitan y emociones que dificultan la interacción**. Una persona alegre, dispondrá de una mayor cantidad de energía para emprender la vida diaria, la interacción social y familiar se verá facilitada por su estado emocional. Desde la otra cara de la moneda, una persona triste, resentida, tendrá serias dificultades para vivir los diferentes momentos que la cotidianidad depara.

