



Resumen Tertulia día 27 de noviembre del 2007

“CÓMO COMBATIR LA RABIA”

Comenzamos la tertulia imaginando la siguiente situación: un día recibes una llamada de un trabajador del Ayuntamiento al que perteneces y te comunica que tu vivienda ha pasado a formar parte de un plan de expropiación y, dentro de un año te será expropiada. A cambio se te dará un piso en una población más alejada de donde ahora estás. Aparte de sorpresa, ¿qué sentiríais en ese momento?, ¿cómo actuarías, qué harías ante esta situación?

La respuesta ante la primera pregunta fue rabia, impotencia y mucho enfado. Y, en cuanto a la segunda pregunta, las respuestas fueron diversas. Algunos hubiesen mostrado desde un principio su enfado y, otros, se hubiesen calmado hasta obtener más información y, una vez fuese segura la decisión de expropiación hubiesen expresado toda su rabia y enfado.

¿Es lo mismo sentir rabia que estar enfadado? Esta fue la siguiente pregunta. Tras varias reflexiones y participaciones de los tertulianos que allí estaban llegamos a la conclusión de que, cuando decimos “siento rabia” nos referimos a una emoción y, cuando decimos “estoy enfadado/a” nos referimos a la acción que sigue a la emoción. Es decir, me enfado porque siento rabia pero, no lo contrario, me siento rabioso porque me enfado. Lo que sí podría pasar es que si mi enfado es exagerado y no adecuado a la situación, la excesiva expresión de mi enfado puede alimentar aún más la rabia que sentía en un principio.

Cuando llegamos a la etapa de la tertulia en la que preguntamos sobre las estrategias que seguimos para expresar nuestra rabia, aquí no hubo quien nos parara, todos quisimos hablar, compartir, escuchar y recordar situaciones de auténtica rabia que en algún momento tuvimos que vivir. Fue muy especial la dinámica que se creó y que hizo que la tertulia fuese un evento de lo más interesante.

Estrategias muchas, tantas como personas habían alrededor de la mesa. Las estrategias que se nombraron nos pueden ayudar o bien, a descargar la rabia desde un punto de vista más físico o corporal y, otras nos permitirían expresar la rabia a los demás de forma más adecuada. Algunas de estas estrategias son más fisiológicas y otras más cognitivas. Algunas de ellas fueron las siguientes:

- Tirar, una a una, las botellas de vidrio en el container –por supuesto, de reciclaje- y, cada vez que tiras una botella dices o piensas en alguien o en una situación que te provocó rabia.
- Ir a la montaña o a un lugar solitario y no parar de gritar para descargar la rabia hasta que nos sintiéramos más ligeros y tranquilos.
- Escribir sobre mi rabia, sobre todo si me costara expresarla de forma más corporal.
- Aprender a contar hasta diez, antes de discutir con otra persona acerca de la rabia que siento en ese momento.
- Valorar la situación y decidir hasta qué punto es importante para mí o no.
- Relajarme a través de la respiración profunda.
- Irme a andar para distraerme un poco y pensar de forma más clara sobre la situación origen de la rabia.
- Ir al gimnasio y eliminar toda la tensión a través del ejercicio físico.
- Usar el silencio para evitar acelerar una discusión con otra persona hacia la que siento rabia. El silencio hace que la otra persona, si está gritando, se escuche más a sí misma y se de más cuenta de lo que dice y de cómo lo dice y, así podemos conseguir reducir el nivel de enfado en una discusión entre dos personas.
- Bajar el tono de voz cuando discuto con otra persona a causa de mi enfado. Si bajo el tono de voz puedo lograr que el otro también lo baje y ello puede reducir también el nivel de enfado.

También hablamos de la agresividad que se respira muchas veces en la carretera, a manos del volante. Dijimos que, muchas veces expresamos la rabia acumulada a través de la conducción y ello crea mucho estrés en la carretera. Muchas veces el motivo de que la gente grite o toque de forma tan repetida el claxon del coche tiene más que ver con la rabia por una situación personal que no con el problema de tráfico en cuestión. Muchas veces aprovechamos esa situación para expresar toda la rabia que llevamos dentro. Por lo tanto, “si conduces, no te enrabies”, este podría ser el próximo lema de la Dirección General de Tráfico... 😊

Antes de finalizar la tertulia, dedicamos los últimos quince minutos a la reflexión por parte de la moderadora de la tertulia. Las reflexiones fueron las siguientes.

La rabia es una emoción que siente la persona ante situaciones injustas o que le producen frustración y que comprometen la dignidad, la autoimagen y la propia estima.

Ejemplos de situaciones injustas: no respetar el turno en una cola, una estafa o situaciones más graves como un atentado terrorista o una violación.

Ejemplos de situaciones frustrantes: suspender unas oposiciones cuando te has esforzado mucho, cuando estamos en el cine y detrás nuestro hay un grupo de personas que no paran de hablar, un tiempo lluvioso durante las vacaciones de verano.

En nuestra cultura, la rabia tiene mala prensa. Nos han educado a no expresar rabia, enfado, disconformidad, a no quejarnos. Y esto es así porque hemos relacionado rabia con agresividad. Si entendemos por agresividad la conducta dirigida a causar daño al agente causante de la rabia, podemos aprender a expresar la rabia sin agresividad, sin causar daño al otro.

Por tanto, **nos han educado a no expresar la rabia para evitar así ser agresivos ante los demás, en lugar de educarnos a expresar la rabia sin agresividad.**

Si no expresamos la rabia, esa rabia se convierte en resentimiento. Es el caso de muchas parejas que dejan de comunicarse, de muchas familias con conflictos inconclusos y de algunos de los trastornos de ansiedad que surgen en el ámbito laboral.

La rabia la hemos de expresar de forma adecuada. La rabia bien gestionada permite a la persona emprender y mantener planes de acción o de defensa con presteza, intensidad y determinación. **Se puede aprender a expresar la rabia con firmeza y determinación, sin agresividad.**

Finalmente quise regalar una frase a aquellas personas que han aprendido a no expresar su rabia, para que a partir de ahora pasen la acción:

“Si no actúas como piensas, vas a terminar pensando como actúas”.
Blaise Pascal, científico, filósofo y escritor francés.

Es decir, si te callas o te inhibes ante una situación que atenta a tu dignidad, terminarás pensando que tus derechos no son tan importantes como para defenderlos ante los demás.

Y también regalé una frase a aquellas personas que han aprendido a expresar la rabia de la forma contraria, con agresividad:

“El mantenimiento de la paz comienza con la autosatisfacción de cada individuo”. Dalai Lama, líder espiritual y temporal del Tíbet.

Es decir, si sueles expresar tu rabia de forma agresiva, es porque dentro de ti hay una necesidad no satisfecha más allá de la causa que te haya provocado tu rabia. Tienes que explorar cuál es la causa de tu insatisfacción que hace que sistemáticamente actúes con agresividad cuando sientes rabia.

Desde aquí quisiera agradecer a todos los tertulianos que participaron en esta sesión su entusiasmo y ganas de compartir, fue una velada muy, muy emocionante, ¡nunca mejor dicho!

Un besazo a todos.

Mayte Saavedra

Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional

