



Resumen Tertulia día 12 de Abril

"La Rabia: Emoción y Acción"

Iniciamos la tertulia relacionando la emoción de la rabia con la impotencia, la injusticia y la frustración. En relación con la frustración, sentimos rabia cuando no podemos luchar contra algo que no depende de nosotros sino de los demás.

Ante la pregunta, ¿qué nos hace sentir rabia?, respondimos lo siguiente:

- a la situación crítica en la que se encuentra el mundo, lo cual nos hace sentir impotencia.,
- a no sentirme querida por el otro,
- siento impotencia en el trabajo por no poder participar en la toma de decisiones,
- la traición, cuando sentimos que nos han traicionado la confianza que hemos depositado en las personas que queremos,
- que los otros te intenten "convertir" y te inciten a ser mala persona,
- que te intenten arrebatarse a tus hijos,
- siento frustración cuando no alcanzo mis objetivos,
- el maltrato hacia alguien,
- la crítica hacia los catalanes por parte de las personas que no han vivido en Cataluña,
- que te quiten algo que es tuyo,
- la actitud "aborregada" de la gente que permanece pasiva ante lo que sucede alrededor suyo,
- el machismo y la violencia hacia las mujeres,
- la falta de respeto hacia la mujer,

Un tertuliano comentó que la frustración y, por tanto, la rabia, la podemos gestionar mejor cuando sentimos mayor confianza y mayor satisfacción con nosotros mismos y con nuestra vida.

Comentamos que se hace necesario aceptar la rabia puesto que, culturalmente se ha reprimido su expresión. También podemos sentir menos rabia cuando aprendemos a adaptarnos a las distintas situaciones de la vida.

Uno de los asistentes destacó los efectos que la rabia intensa puede provocar en la salud. Nos puede producir, según él, úlceras, dolores musculares y disfunciones sexuales provocados por el fracaso y el estrés.

Una tertuliana comentó que, cuando sentimos rabia, hemos de preguntarnos qué dice la rabia sobre mí, sobre mi historia, es decir, cómo resuena en mí lo que me produce la rabia. Probablemente se tratará de carencias o experiencias relacionadas con algo que hay pendiente en mi vida.

La valoración subjetiva de las situaciones que vivimos es lo que nos hace que cada uno de nosotros reaccione con distintos grados de intensidad de rabia ante distintas situaciones.

La rabia mal gestionada da lugar a la violencia. Y, la ira colectiva genera aún más violencia. Esto es así porque la rabia, como el resto de las emociones, se contagian a través de las neuronas espejo.

Una tertuliana comentó que podemos sentir rabia hacia aquello que no aceptamos en nosotros mismos. Lo que es opuesto a nuestra virtud y vemos en el otro es lo que nos produce rabia. Por esta razón la rabia nos puede ayudar a conocernos mejor, a preguntarnos qué es lo que nos enfada y aprender a encontrar un equilibrio. La rabia y la envidia son emociones que suelen ir unidas.

Otra tertuliana compartió con nosotros su experiencia de que la rabia puede llegar a cambiar el carácter en un sentido negativo. Debido a la acumulación de rabia nos podemos convertir en personas más duras tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás.

Desde aquí quiero enviar un fuerte abrazo a cada uno de los asistentes a esta tertulia por sus ganas de compartir y su capacidad de escuchar y, por supuesto, una dedicatoria especial a todos los seguidores del Portal que leen estos resúmenes.

Un fuerte abrazo y, ¡hasta la próxima!

Mayte Saavedra Talavera
Fundadora-Directora del Portal de Inteligencia Emocional