

Rabia

Lic. Ingrid M. Chavarría

Psicóloga

Recuerdas como te sentiste cuando tu mejor amiga (o) traicionó tu confianza?, o cuando no lograste cumplir una meta propuesta en el tiempo esperado para hacerla?, o cuando te sentiste impotente al presenciar un accidente sin poder hacer nada?, O cuando perdiste a un ser muy querido para ti.

Si recordamos las diferentes respuestas brindadas frente a situaciones difíciles nos daremos cuenta que las mismas están asociadas a ideas, recuerdos, hechos que producen formas de expresiones únicas e íntimas, las cuales son identificadas como emociones, y que a través de ellas exteriorizamos nuestro miedo, frustración, placer, rabia, culpa.

La rabia es considerada la emoción auténtica más intensa en el ser humano. Auténtica porque no es aprendida, es espontánea y se nutre de necesidades insatisfechas por la pérdida de control frente a diversas situaciones de la vida. La rabia no es buena ni mala pero dependiendo de cómo sea canalizada, esta emoción puede manifestarse como agresión, frustración, hostilidad, y desencadenar comportamientos negativos de los cuales las persona se retractará más adelante. Como seres humanos debemos saber que la misma existe en nuestras vidas teniendo el compromiso personal de identificarla y reeducar las manifestaciones de la misma.

La rabia es considerada una de las emociones más intensas, ya que se vislumbra como una reacción de rebeldía frente al hecho de percibir la carencia de control en una situación específica. Esta nos permite defendernos, poner límites, demostrar lo que nos molesta, desencadenando muchas veces comportamientos agresivos que variarán de intensidad dependiendo de quien la este experimentando. Al no manejar la rabia correctamente por no identificarla como parte de nuestras emociones, puede convertirla metafóricamente hablando en un Dragón, el cual tira fuego para quemar lo que hay a su alrededor, pero en este caso, el fuego quemaría a las personas, cosas que rodean a quien siente la rabia, y lo que es peor aún, quemaría a la misma persona que la esta viviendo.

Esto puede ocurrir por las manifestaciones de amargura, desdén y ansiedad las cuales son consecuencias secundarias de una rabia no identificada como tal, que deteriora el buen desenvolvimiento de las relaciones ínter e intra personales de un individuo.

Para lograr convivir con ese Dragón que llevamos dentro, y que en muchas ocasiones entorpece nuestra buena proyección como personas debemos primero estar conscientes de que existe, que forma parte de nuestras emociones, y que puede aparecer muchas veces en nuestras vidas especialmente cuando ocurre algo que no podemos controlar.

El permitirnos la expresión de la misma analizando el problema que la provocó, ayudará a dar la bienvenida a esa intensa emoción. Sentirla sin buscar la justificación perfecta que nos libere de juzgarnos o ser juzgados, el hablar de ella como parte de nuestro proceso de entendimiento personal, son factores que indudablemente abrirán ventanas de fortalezas en vías del descubrimiento emocional al cual muchas personas aspiran llegar.

Convencernos de que la rabia es una expresión de emoción nos ayudará a percibirla como parte de un todo compuesto por individuo-experiencias-situaciones-reacciones- entendimiento, y este todo permitirá la apertura hacia el crecimiento identificándola, aceptándola y conviviendo con ella. De esta manera nuestro Dragón interno podrá tener control de la cantidad e intensidad de fuego que pueda en un momento de nuestra vida arrojar dentro y fuera de nosotros, ayudándonos a encontrar el equilibrio y armonía esperada en vías de lograr un manejo positivo de los estímulos a los cuales diariamente estamos expuestos.