

# Dar cauce a la rabia sin destruir ni destruirse

La rabia es la palabra más popular que designa a un conjunto de emociones o variantes como pueden ser la ira, la cólera o el furor.

TEXTO: KARMELO BIZKARRA DEL CENTRO DE SALUD Y REPOSO ZUHAIZPE

**T**odos esos términos tienen en común la necesidad de echar fuera, de deshacer la presencia o la ausencia de todo aquello que molesta, obstaculiza, acorrala... Buscan golpear, morder, machacar, retorcer... y generan destrucción auto (hacia dentro) o heterodestrucción (hacia fuera).

Se diferencian entre ellas en cuanto a la intensidad en que la se expresa la destrucción y en el grado en el que la causa es concreta o indefinida. Siendo la ira y la cólera las de menos intensidad, seguidas de la rabia y por último el furor o furia.

La ira o la cólera siempre tienen una causa concreta y definida. Sin embargo, la rabia o la furia muchas veces surgen de un cúmulo de causas y circunstancias que son difíciles de precisar. Entre ellas frustraciones e impotencias soportadas, no expresadas y vividas en soledad. En la rabia además existe un fuerte sentimiento de estar acorralado.

La frustración tiene que ver con la no aceptación de la vida, la necesidad de que las cosas sean como yo quiero, de que mis expectativas sean cumplidas, mis necesidades satisfechas....

Haz un repaso de las cosas que te cuesta aceptar. ¿Qué te cuesta aceptar de ti mismo? ¿Qué te cuesta aceptar de los demás? Ante las cosas que no aceptas, ¿cuál es tu actitud?: te quejas, te pones

airado, te rebelas, racionalizas y haces como que no pasa nada, culpabilizas a los demás, te sientes víctima, te culpabilizas a ti mismo, a ti misma, te fugas con la comida, la bebida...etc. ¿Cuál es tu mecanismo por el que te cuesta aceptar la realidad tal como es aunque no te guste?

La rabia puede surgir también cuando nos sentimos dolidos o asustados y también se puede utilizar para tapar y ocultar sentimientos más profundos: la vulnerabilidad, la inseguridad o el complejo de inferioridad; para enmascarar el miedo, la tristeza o el dolor...

Cuando se te hace difícil controlarte, te sientes frustrado o derrotado, a veces puedes descubrirte usando la rabia o el enfado para trasladar la responsabilidad de lo que sientes a otra persona u otro suceso en vez de integrar tus propios sentimientos. Consigues lo que quieres porque los demás prefieren complacerte que tolerar tus rabietas y ataques de ira. Incluso puedes manipular a los demás por medio de la culpa ya que cuando los demás se sienten culpables por cómo estás, tienes poder. Incluso puedes utilizar la rabia para manipular a los que te tienen miedo. Esto es más "efectivo" con los niños o con los que se sienten psicológicamente débiles.

Observa si alguno de estos comportamientos es habitual en ti. Observa cómo se ponen de manifiesto, cómo actúan, cuál es el mecanismo que los pone en

acción, qué los dispara, qué ventajas secundarias obtienes con ellos...

Tanto la ira, la cólera, como la rabia y la furia son emociones calientes que nos expanden hacia el exterior. Decimos caliente para diferenciarlas de otras emociones frías que congelan y entumecen el cuerpo y la respiración. La rabia (o cualquiera de las otras variantes) activa los mecanismos neurológicos y las fibras musculares de acción: piernas, pies, espalda, brazos, manos, cara, boca... y enrojecen la piel de la parte superior del pecho y la cara. Tiende a expresarse hacia fuera. El odio, en cambio, es frío y se alimenta de que a la persona odiada le vaya la vida mal.

Cuando nos sentimos rabiosos, rabiosos, el cuerpo se prepara para la acción: el ceño está fruncido, la mirada fija en el otro, la mandíbula apretada enseñando los dientes, la cabeza hacia delante y los puños cerrados... trato con hostilidad a los demás, no escucho, respondo con violencia, la voz es potente, grito con facilidad, "pierdo la cabeza", me enfrento....

Si la rabia no es expresada hacia fuera, la fuerza de la emoción se revierte y la destrucción va hacia adentro, dando lugar a verdaderos problemas físicos, trastornos y enfermedades. Ten en cuenta que todos los grupos musculares que se habían preparado para la acción se quedan bloqueados. Muchas enfermedades psicosomáticas tienen un





#### Para saber más:

• *Encrucijada Emocional*. Dr. Karmelo Bizkarra. Ed. DDB

componente de rabia importante. Lo que no decimos con palabras o actos lo decimos con el cuerpo...

Una de las zonas del cuerpo donde más acumulamos la rabia es en la mandíbula y muchos problemas de la dentición son consecuencia de la tensión crónica de la mandíbula. Al igual que los niños, también los adultos podemos utilizar el morder como forma de descargar la tensión y la rabia acumulada en esa zona.

A veces puede ayudarnos morder una toalla para dejar salir la emoción retenida. Si fuese necesario, podemos poner música para que no nos oigan los vecinos. También podemos ir al monte, a un lugar apartado y ponernos a gritar, para soltar la rabia a través de la voz.

También el bostezo nos ayuda a descargar la mandíbula. De forma instintiva el cuerpo se autorregula. Sólo algunas veces el bostezo significa que hemos reprimido la rabia, pero nunca deberíamos cortar el bostezo pues es una reacción instintiva del cuerpo en su proceso de mantener el equilibrio. El bostezo relaja la mandíbula además de oxigenar el organismo.

Si no tienes el hábito de bostezar, te

proponemos la siguiente práctica: Abre la boca como si quisieras comer una manzana grande. Mueve la mandíbula con ligeros movimientos de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. Hasta que provoques un bostezo. Mientras haces este ejercicio puedes masajearte la mandíbula inferior con las dos manos.

Otros lugares donde bloqueamos la rabia son las manos y los pies. Por eso los deportes son excelentes para soltar la energía activa de la rabia sobre todo los juegos o deportes de pelota con las manos y los pies.

El hecho de llorar ante la impotencia que nos crea la vida, es otra manera de descargar la rabia. La frustración y la rabia salen por los ojos. Sin embargo hay que evitar dejarnos caer en las garras de la tristeza. La depresión y la tristeza son pasivas y la rabia activa. Mientras la tristeza es un sentimiento hacia dentro, de impotencia y pasividad, la rabia o ira, es agresiva y nos impulsa hacia fuera, se vuelve contra el obstáculo o nos hace recuperar el terreno perdido en nuestras relaciones.

La rabia y la depresión nunca van claramente juntas. Siempre que hay rabia, no hay depresión y siempre que hay depresión no hay rabia. Lo que ocurre en este último caso es que la depresión esconde la rabia profunda que siente la persona. La rabia está, pero escondida. La depre-

sión oculta nuestro núcleo de rabia y no vemos la rabia. La rabia a veces nos ayuda también a salir del miedo.

Cuando la rabia se cronifica, aparece el resentimiento. Resentimiento viene de "re-sentire", volver a sentir. Cuando hay resentimiento la rabia aparece cubierta con "guante blanco": No conlleva violencia física, sino que sale a través de la palabra burlona, la ironía y el sarcasmo hiriente.

El estrés y el olvidarnos de nosotros mismos son también causas importantes de frustración, impotencia y rabia. No dejes de hacer siempre lo tuyo por acompañar a tu marido, tu mujer, tu pareja, tus hijos... Cuando sientas que tu vida pierde alicientes sé creativo contigo mismo y haz algo diferente que te haga disfrutar. Si no hay un impulso hacia la creación, la tendencia puede ser hacia la destrucción. Siéntete digno de disfrutar y de "perder el tiempo". Perder el tiempo con frecuencia es ganar el tiempo para ti. Cuando nos anulamos a nosotros mismos toda esa energía bloqueada se transforma en ira. La ira es una emoción de autoafirmación que intenta recuperar el terreno perdido aunque la forma de expresarla no sea la correcta.

Ponte a bailar o mover el cuerpo cuando te sientas rabioso, rabiosa. Pon música de percusión u otro tipo de música que te haga mover. Al principio te puede salir rabia, luego poco a poco puedes soltarla. Los sonidos más graves ayudan a sentir la zona más baja del cuerpo (el vientre y la pelvis). Los ritmos como los de percusión nos ayudan a bajar a la zona inferior del cuerpo. Nos ayudan a vivir lo más primitivo, lo más instintivo, sacarlo a la luz para curarlo. A veces es bueno "perder la cabeza" para recuperar el cuerpo.

#### ¿LA RABIA ES MALA O BUENA?

La rabia no es ni buena, ni mala en sí misma, más bien es necesaria en ciertos momentos de nuestra vida. A veces tenemos que ser "agresivos", decir sí y no, marcar los límites. Para los que se hace difícil marcar límites, conviene recordarles que decir un NO a tiempo es decirme un SÍ a mí mismo.

Entonces, el problema no es la rabia en sí misma, ya que es una fuerza emocional que bien empleada es altamente cons-

## Otras propuestas para canalizar la expresividad de la rabia

Es importante que tengas en cuenta a la hora de realizar algunas de estas prácticas o conductas expresivas si te sientes con fuerzas y recursos para poder encauzar las consecuencias que se generen. Deben hacerse estas prácticas muy despacio y estando muy atentos al cuerpo activado. La clave es seguir siempre el ritmo de la respiración. Siguiendo el ritmo de la respiración es difícil perderse en la "locura de la rabia" y podemos canalizar la energía emocional que activa la rabia en un sentido más constructivo.

■ Cada noche antes de acostarte haz las muecas más raras posibles con la cara. Al levantarte por la mañana haz lo mismo delante de un espejo. Puedes burlarte del que estás viendo en el espejo. Tu cara se relajará y estará más expresiva y la zona mandibular más suelta.

■ ¡Grita! Grita en el coche o canta alto mientras conduces poniendo la música alta para que no te oigan. Es un buen espacio para dar salida a emociones reprimidas como la rabia.

■ También puedes golpear cojines o el colchón de tu cama. Puedes igualmente patear de pie o tumbado sobre un colchón. De esta forma no bloqueamos la energía "caliente" de la rabia en el cuerpo y le damos salida.



■ Ten en cuenta al realizar estos movimientos repetidos de descarga, no olvidar combinarlos con la respiración en sus dos fases de inspirar y espirar a la vez que se golpea fuertemente al cojín o el colchón. Al inspirar te cargas, al espirar es cuando se produce la descarga en el cojín o colchón. No olvides las pausas después de cada movimiento de descarga. Es necesario que tu YO regulador se mantenga presente.

tructiva, sino cómo, cuándo y dónde la expresamos. La cuestión no es expresar sin más, sino saber expresar lo que la rabia tiene para decir de una manera encauzada y bien canalizada.

Cuando estés a punto de "perder la cabeza" en una discusión por ejemplo y de ponerte violento, siente y baja a la respiración, ánclate en ella y en el cuerpo para no perder la cabeza. Además de conseguir instaurar una respiración lo más amplia y lenta posible, también puede ser útil dejar el lugar para se te "enfrie" la sangre y hablar después con más calma, sin perder los papeles.

Ten en cuenta que lo importante no es reprimir o inhibir lo que sientes, sino expresarlo por el cauce adecuado... muchas veces más allá del fuego de la rabia el mensaje por detrás es de dolor....

Muchas veces un medio terapéutico puede ser de gran ayuda. La ayuda de un terapeuta experimentado nos acompaña a vivir el volcán de la rabia sin autodestruirnos ni destruir y a descubrir y comprender los mecanismos que la hacen disparar. Nos ayuda a instaurar en nosotros sistemas de confianza para

encauzar estas emociones, desbloquear músculos contracturados y en tensión, soltar tensiones y bloqueos respiratorios y afirmarnos en nuestra capacidad de autoexpresión y expresividad.

Para algunas personas expresar la rabia se convierte en un acto altamente destructivo hacia el otro y en consecuencia seguidamente entran en culpa por haberse expresado perdiendo los papeles. Para otras personas esa explosión es tan difícil que prefieren contener el volcán de la rabia, cortando y reprimiendo el impulso que de esta manera se queda dentro, como en una olla a presión. Los músculos se contienen y bloquean, las zonas que se habían puesto en acción se congelan y dan problemas. Todo el cuerpo está contenido pero al mismo tiempo por dentro se encuentra en ebullición.

El peligro estriba en que al abrir la tapa, al ser la presión interna tan grande si la emoción no se canaliza o expresa de manera adecuada puede destruir y hacer daño, físico o psicológico, tanto hacia dentro como hacia fuera. Por eso muchas veces aparece una depresión

o un cuadro de ansiedad que tapan un montón de rabia no expresada, canalizada ni transformada. Ansiedad, culpa y depresión aparecen con frecuencia muy unidas entre sí.

La emoción de la rabia y sus variantes se expresan no por chillar muy alto, o por patear o golpear mucho, sino por vivir y "resentir" lo que se chilla, golpea, patealea... Dar golpes sin ton ni son, sin saber dónde estás, qué haces, es un *acting out* (escapar de la situación), es liberador pero no terapéutico. No hay cambio en profundidad porque el YO regulador que procesa toda la autorregulación emocional no está presente. En el trabajo con estas emociones lo importante es no deslumbrarnos por la puesta en escena, sino vivir la profundidad que conlleva.

Para rescatar el mensaje de dolor o amor que trae la rabia hay que aprender y desaprender a través de la experiencia del cuerpo emocional, del cuerpo terapéutico, que es el cuerpo vivo y vivido en profundidad. Y hay que tener en cuenta que el desaprender probablemente dejará siempre una cicatriz emocional.... ■