



RABIA Y TRISTEZA

Leo en la novela “3 días de julio” de Anne Tyler una frase que dice:

“La rabia sabe mucho mejor que la tristeza. Es más limpia, en cierto modo, y más definida. Pero luego, cuando la rabia se esfuma, la tristeza vuelve a ocupar su sitio”.

Me hizo reflexionar un buen rato. De entrada, no sabía si estaba o no de acuerdo con la autora. Al final mis conclusiones son:

No siento en mi caso que la rabia sepa necesariamente mejor que la tristeza, porque cuando siento rabia me siento fatal, pero sí estoy de acuerdo con que es más limpia y definida. La rabia, si la siento, la identifico claramente, reconozco sus síntomas, y no me engaña. La tristeza puede ser mucho más sutil e indefinida, incluso esconderse de una forma que me cueste desenmascararla. En este sentido, la rabia me parece, como emoción, más gestionable.

Sí que siento muchas veces que -como afirma la autora- cuando se esfuma la rabia, la tristeza ocupa su sitio. Pero creo que esto me ocurre cuando no proceso bien esa rabia. Si simplemente la dejo morir, “esfumarse” en palabras de la autora, estoy de acuerdo con que la tristeza la suele sustituir. Pero si en lugar de dejarla morir, activamente la trabajo, me pregunto el porqué de esa rabia, y la proceso internamente, creo que puedo conseguir que desaparezca pero que su sustituta no sea la tristeza sino la serenidad, incluso diría que la satisfacción, por el hecho de haber descubierto algo en mí que necesitaba ajustarse.

Estoy convencido de que todas las emociones tienen su función, que están allí para informarnos de algo a lo que necesitamos prestar atención, y que, si las identificamos correctamente y “hacemos algo” con ellas, son siempre fuente de crecimiento. Pero si nos entregamos ciegamente a ellas podemos efectivamente sufrir. Así que, si sentimos rabia, que no nos pase desapercibida. Trabajémosla, para que detrás surja la serenidad en lugar de la tristeza.