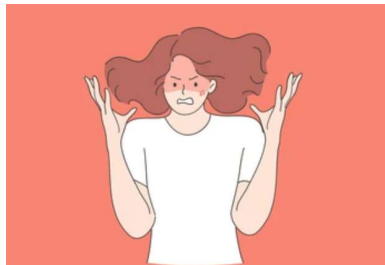




La rabia contenida: cuando enfadarse se vuelve imposible (y el cuerpo habla por uno)

Hay personas que nunca levantan la voz. No discuten, no reclaman, no dicen “hasta aquí”. Se describen como tranquilas, pacientes, “de buen carácter”. Se adaptan con facilidad, comprenden al otro, justifican. Desde fuera parecen un ideal de calma. Pero muchas veces, detrás de esa imagen aparece algo más complejo: una dificultad profunda para sentir y expresar la propia rabia.

En psicoanálisis, la rabia no es entendida sólo como estallido o violencia. Es una emoción básica que cumple una función vital: señalar que algo duele. Marca límites que han sido atravesados para proteger el espacio propio y defender nuestra dignidad. La rabia aparece cuando algo del mundo psíquico ha sido tocado de manera invasiva o injusta. Por tanto, no es patológica en sí misma. Se vuelve problemática cuando solo puede aparecer como explosión descontrolada... o cuando no puede aparecer en absoluto.



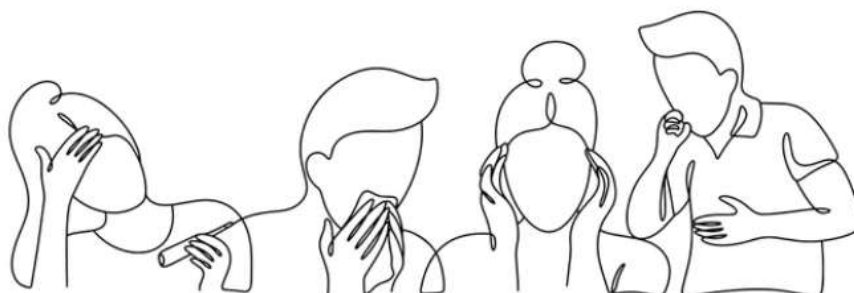
En muchos pacientes, la rabia contenida tiene raíces tempranas. Algunos niños descubren muy rápido que mostrar enfado tiene consecuencias dolorosas: un castigo, una humillación, una ridiculización, el silencio del adulto, la retirada del afecto, la sensación de ser un “mal niño” o una “mala niña”...

¿Qué ocurre cuando no se podía enfadar en la infancia? Las personas realizan una operación psíquica para sobrevivir al vínculo: renuncian a su rabia para no perder el amor. Interiorizando mensajes como: “no hagas drama” o “no te quejes”. Lo que en apariencia es docilidad, en profundidad es una adaptación costosa: el niño aprende que para ser querido debe apagar emociones que ponen límites.

La rabia reprimida no desaparece: se transforma. Lo reprimido no deja de existir, simplemente cambia de forma. La rabia que no se pudo dirigir afuera suele regresar contra uno mismo. Puede expresarse como autocrítica feroz, culpa constante, sensación de ser “mala persona”, autoexigencia imposible de satisfacer, pensamientos de “debería haber hecho más”...

Otras veces se expresa físicamente sin causa médica clara. El cuerpo se convierte en escenario de lo que no pudo decirse. Es el cuerpo quien grita lo que la boca calla. Puede aparecer como dolores de cabeza, musculares, problemas digestivos, fatiga... O a nivel emocional, disfrazada de sarcasmo, ironía hiriente, impaciencia, enfados pequeños desproporcionados, explosiones repentinas...

No es que la persona “no tenga rabia”; es que no tiene permiso psíquico para mostrársela al otro, y se escapa por los bordes.





Las personas con rabia contenida suelen tener enormes dificultades para poner límites y expresar lo que les duele. Suelen aceptar situaciones que les hacen daño y, al mismo tiempo, sentirse agotadas y saturadas, por la incapacidad de saber decir que no. No se enfadan abiertamente, pero quedan enganchadas internamente a aquello que no pudieron decir.

Muchas veces la frase que funciona en silencio es: “Si muestro mi rabia, dejarán de quererme”. Por eso el precio psíquico es tan alto: para conservar el amor del otro, se traicionan a sí mismas.

En ocasiones, lo que aparece como tristeza profunda o depresión encubre una gran cantidad de rabia no reconocida. No contra otros solamente, sino también contra situaciones pasadas dolorosas, ya sean pérdidas, experiencias injustas, relaciones dañinas, etc. Cuando esa rabia no puede dirigirse afuera, se vuelve hacia dentro en forma de desvalorización, sensación de fracaso o pensamientos duros sobre uno mismo. Freud ya señalaba que en ciertos cuadros la agresividad se vuelve contra el yo. No se trata de “culpar a nadie”, sino de comprender el movimiento interno: lo que no pudo decirse hacia fuera, terminó alojándose adentro.



El trabajo terapéutico con la rabia contenida no consiste en enseñar a explotar o gritar. No se trata de “expresarla sin filtros”, ni de legitimar cualquier acto impulsivo. Se trata de algo más delicado y profundo, comenzando por reconocer que la rabia existe para poder comprender por qué fue prohibida internamente, darle un lugar en la vida psíquica y poder sentirla sin culpa y sin derrumbarse. Implica descubrir que uno puede enfadarse y seguir siendo querido, que el conflicto no destruye necesariamente los vínculos, que poner límites no equivale a abandonar al otro.

La persona pasa entonces del: “si me enfado, me quedo solo” al “puedo enfadarme y seguir en relación”.

Y el cuerpo se relaja cuando la palabra aparece. A medida que la rabia encuentra palabras: disminuye la tensión corporal, se reducen síntomas somáticos, se amplía la capacidad de decisión, se fortalece la autoestima y sobre todo, aparecen los límites. Porque el problema nunca fue la emoción, sino no poder simbolizarla.



Es importante tener claro que la rabia contenida no es un defecto de carácter. Es una respuesta psíquica que en su momento fue necesaria para sobrevivir emocionalmente. Honrar esa función es importante; también lo es reconocer que hoy quizás ya no hace falta vivir bajo esa misma renuncia. Enfadarse no es sinónimo de agresividad ni de perder el control. A veces, enfadarse significa simplemente darle importancia a nuestros sentimientos. La rabia, cuando encuentra palabra y escucha, deja de ser peligrosa. Y entonces no destruye vínculos: los vuelve más verdaderos y habitables.