

Rabia y enojo

Mario Zumaya

En la rica y compleja variedad de emociones humanas, la distinción entre rabia y enojo resulta fundamental. El psiquiatra Mario Zumaya se adentra en las diferencias intrínsecas de ambas reacciones, sus orígenes en la conformación de la individualidad y las vías para su comprensión, manejo y estudio.

La rabia y el enojo asustan, ¡y cómo no!: están en la base de conductas y actitudes como la violencia y la hostilidad, que hacen de nuestra especie humana un peligro para sí misma y para el planeta entero. Son, al mismo tiempo, mecanismos o dispositivos mentales que no sólo nos protegen sino que representan uno de los productos básicos de nuestro vivir como humanos: como seres fundamentalmente sociales.

El afecto rabia y la emoción enojo han sido, son y espero no lo sigan siendo, malcomprendidas en nuestra cultura, en todas las culturas.

Y no sólo son malcomprendidas sino que los términos mismos son confusos por el hecho de que rabia y enojo se encuentran asociados de manera demasiado cercana, casi imbricados, en nuestro idioma, al igual que sus equivalentes en el idioma inglés, *rage* y *anger*, que es de donde proviene la mayor parte de la información que he consultado para la difícil, por esa causa, redacción de este ensayo.

La rabia es entendida popularmente y de manera simple como una forma mucho más intensa del enojo y se la localiza en el extremo opuesto de un continuo imaginario, el enojo mismo, que a su vez es conceptualizado como una dimensión de significado que transita desde “una ligera irritación hasta la rabia o furia absoluta” (P. Ekman, *Emotions Revealed*, 2003).

La rabia y el enojo se derivan de las interacciones con nuestros semejantes y tienen, como todos los afectos, emociones y sentimientos, la función de hacernos saber y hacerle saber a él o los otros cómo es que estamos. Esto es, tienen la crucial función de informarnos: darnos forma frente a nosotros mismos y frente a los demás.

La rabia, como veremos, refleja de manera cruda y burda, como si fuese una informe masa para hacer pan, un problema o “cortocircuito” en el procesamiento de los datos de la experiencia en la que estemos inmersos. El enojo es o puede ser, en contraste, un muy refinado producto del horno emocional: un pastelito vienés... Desde el bebé, King Kong en miniatura, que despliega una rabia de tan intensa casi cómica después de diez horas de viaje transatlántico en un avión, hasta el calmado, elegante y digno discurso de un disidente, digamos Václav Havel, cuya tensión dramática, matices y motivación misma están sustentados por el enojo.

Como consecuencia, y en línea con las ideas de Sue Parker-Hall (*Anger, Rage and Relationship*, 2008), el enojo o bien no es tomado en cuenta o se contamina a través de su errónea confusión con el destructivo fenómeno de la rabia, que es un proceso psicológico enteramente diferente: se origina en un estadio del desarrollo más temprano y no es, propiamente, una emoción sino un afecto primario con una función defensiva relacionada al trau-

matismo psicológico que resulta cuando una persona está abrumada o sobrepasada por lo que está experimentando y que no puede integrar. La rabia, como afecto básico, resulta de cualquier estimulación continua y “densa”; esto es, excesiva en términos *cuantitativos* que al ser reconocida por nuestro cerebro echa a andar una serie de eventos electroquímicos que se transforman para nosotros en la experiencia *cualitativa* del enojo.

La rabia y el enojo son los polos de una dimensión afectiva en la que la rabia proviene de la estimulación cruda de nuestro componente biológico innato y es vivenciada como afecto “puro” en sí mismo, en tanto que el enojo se origina en la asociación del afecto rabia con nuestra biografía, memoria y contexto cultural.

En la nomenclatura de Sylvan Tomkins (*Affect Imagery Consciousness*, 1962, 1963, 1991), el enojo puede ser experimentado: primero, como sentimiento en tanto que es reconocido en la consciencia como tal, segundo, como emoción cuando lo asociamos con memorias de eventos similares o análogos, tercero, como estado de ánimo cuando demasiadas memorias y pensamientos de este tipo persisten durante mucho tiempo y, finalmente, cuarto, como trastorno o alteración cuando es parte de un cuadro clínico como, por ejemplo, la bipolaridad.

Como todos los fenómenos afectivos, rabia y enojo “llaman” la atención del organismo de quien los experimenta y de aquéllos con los que está en relación en el sentido de que “algo” necesita cambiar: la situación que los ha estimulado. La rabia y el enojo, en el lenguaje psicológico, son *instrumentales*: hacen que las cosas sucedan, son *los instrumentos* del cambio por la enorme energía que movilizan.

Los párrafos anteriores tienen la intención de situar la exposición de la dimensión afectiva rabia-enojo que, tradicionalmente, no sólo ha sido malcomprendida sino que carece de prestigio: ser poseído por la rabia o enojarse nos acerca demasiado a nuestro origen animal y tiene muy poco que ver con aquellas, muy respetables, creencias que nos hacen considerarnos como criaturas de algún Dios.

La rabia es un problema *relacional* en tanto el individuo afectado no contó, precisamente, con una relación de cuidado y atención en la infancia más temprana, cero a dieciocho meses, que por medio de apoyo y consuelo permitiera el desarrollo de las herramientas psíquicas necesarias para el *procesamiento* de las experiencias de contenido sensorial excesivo: ruido, hambre, cansancio, malestar físico, ausencia del cuidador, por ejemplo. Por otra parte, también es posible que la cantidad y calidad de experiencias traumáticas (entendiendo por trauma toda experiencia que no ha sido procesada, sea trivial o de proporciones épicas) posteriores lo hayan aislado o alejado de sus ya adquiridas herramientas para el procesamiento de la experiencia. Es un sistema de auto-cuidado pre-verbal y pre-cognitivo que funciona para asegurar la supervivencia física y psíquica del infante que se moviliza primariamente cuando el medio ambiente que lo sostiene y apoya falla y las necesidades del infante no son satisfechas, se manifiesta como un intenso llanto de llamada o de solicitud de ayuda y todas las gesticulaciones y movimientos desordenados propios de lo que podríamos llamar rabia “caliente”. Secundariamente se echa a andar otro mecanismo, la rabia “fría”, como un medio de afrontar los abrumadores sentimientos evocados cuan-



Oswaldo Guayasamín, de *La edad de la ira*, ca. 1961



Oswaldo Guayasamín, de *La edad de la ira*, ca. 1961

do la ayuda o el consuelo no llegan. En este último caso sin el confort de alguien más y su apoyo las experiencias intolerables no pueden ser procesadas e integradas y permanecen permanentemente “no digeridas” o “escindidas” (J. Klein, *Our Need for Others and Its Roots in Infancy*, 1987). Si la capacidad para procesar las experiencias permanece subdesarrollada, este mecanismo de sobrevivencia puede continuar por años y capa tras capa de afecto no procesado es “congelado” y dejado dentro del organismo. Esta guerra fría interna involucra un proceso de anestesia en donde las sensaciones de estos individuos están “entumidas” y la relación consigo mismos rota, por tanto se encuentran aislados o desconectados de la inteligencia de sus emociones y de la sabiduría de su intuición. Esta falta de empatía hacia sí mismos se extiende a los otros y la más benigna de sus manifestaciones puede ser que estos individuos no vean la necesidad de tener relación con alguien más.

Podemos imaginar los equivalentes adultos de estos dos mecanismos. En el primer caso, la rabia “caliente”: agresividad verbal y física, hostigamiento, conductas desafiantes e imprudentes, estallidos de cólera, y un largo etcétera. En el caso de la rabia “fría”: falta de empatía, actos de violencia de todo tipo calculados que son racionalizados de manera que no se admite responsabilidad en ellos: son los otros los que la provocan.

Muchos adultos que buscan ayuda por dificultades con el “enojo” están experimentando en realidad dificultades con la rabia “caliente” que puede ser mejor definida como “una carga completa de diferentes sentimientos tratando de salir a la vez” (Harvey, comunicación personal en Sue Parker-Hall, *op. cit.*, 2008). Algunas de estas personas han perdido temporalmente la capacidad de procesar su experiencia emocional y recurren a la rabia en un esfuerzo para enfrentar el más reciente trauma: duelo, ruptura de alguna relación u otro tipo de pérdida. El estallido de rabia es, en este sentido y

para el que lo recibe, una muy deformada solicitud de ayuda que se puede traducir también como una ruptura del vínculo emocional que se intenta restablecer “por la fuerza”. Si la rabia “caliente” falla para convocar o conseguir esta necesaria ayuda entra en acción el otro mecanismo estratégico, el muy nocivo de la rabia “fría”.

El enojo, en total contraste, es una emoción de una agudeza y perspicacia extraordinarias que se dispara cuando alguna necesidad básica no está siendo satisfecha, incluidas las necesidades de ser visto, oído, valorado, conectar con otros, tener un impacto en ellos y ser útil. Toda situación que implique una humillación o descalificación va a estimularlo. Está caracterizado por un estado medio de excitación siempre relacionada al aquí-y-ahora, que cuando puede ser expresada de manera proporcionada y respetuosa sirve siempre a un propósito positivo. Cuando una aparente respuesta de enojo es irrespetuosa, dura más de cinco minutos, parece fuera de proporción o la persona que la experimenta no puede pensar, no se trata de enojo sino que es indicativa de una dificultad en el procesamiento de la experiencia y es, por tanto, rabia.

El enojo es emoción pura, una vital pieza de inteligencia afectiva que provee la energía y motivación necesarias para la fundamental tarea del auto-cuidado. Opera como un sensor emocional infrarrojo en las interrelaciones haciendo posible para una persona navegar en el delicado y a veces tramposo sendero humano relacional: entre la dependencia y la independencia, la auto-afirmación y el respeto mutuo, la autonomía y la pertenencia. La ausencia de enojo, más frecuentemente experimentada por las mujeres pero en incremento constante entre los varones, es tan importante como su presencia porque sin ella los individuos no pueden defenderse por sí mismos tornándose vulnerables a la opresión y explotación en todas sus relaciones: amorosas, de trabajo, profesionales, comunitarias. La sana ex-

perencia y expresión del enojo por un individuo protege su cualidad de ser único y constituye su red de seguridad física y psíquica, seguridad que lo habilita para lograr conexiones profundas con otras personas.

En términos de desarrollo psicológico la primera y más crucial tarea del enojo es la de soportar el proceso de separación e individuación, a través del cual un niño pequeño emerge de la fusionada relación con su cuidador para llegar a convertirse en un individuo diferenciado, con una identidad única. El enojo surge entre los dieciocho y los treinta y seis meses de edad, al mismo tiempo que el proceso de pensamiento se está desarrollando. Por esta razón es siempre posible sentir enojo y al mismo tiempo pensar, a diferencia de la rabia donde la capacidad de pensar, o pensar de manera útil, está ausente. El dato crucial de este periodo es, como decíamos, la individuación, proceso que prepara al niño para ser tanto dependiente como independiente y para la práctica de las tareas relacionales más importantes: la habilidad para estar separado y poder negociar la cercanía y la distancia de los otros; estar solo y ser social; ser para sí mismo y para los otros; aprender a pensar por sí mismo y separarse de los padres sin perder su amor. El enojo surge en esta época para proveer la necesaria agresividad y energía para sostener el compromiso y la resistencia, el aguante para resolver los problemas relacionales.

La palabra “NO” es la más vital expresión de protección de los límites personales y emana directamente del enojo, que funciona a la manera de un “fiero guardián” de los límites personales; el resultado final de ser capaz de establecerlos es una buena auto-estima.

La incapacidad para identificar y mantener límites emocionales, que han de responder a las preguntas “¿hasta dónde esto que siento es tuyo o mío, dónde empiezas tú y termino yo?”, lleva a la llamada codependencia (término reservado en su origen para las personas relacionadas con adictos a sustancias) o “enfermedad del yo perdido” (C. Whitfield, *Co-Dependence: Healing the Human Condition*, 1991), que produce que en las relaciones amorosas el sentido de identidad se pierda y la persona se funda con él o la otra convirtiéndose en su reflejo.

Los límites intelectuales protegen el desarrollo cognoscitivo: la habilidad para percibir, pensar e imaginar, para construir una comprensión o entendimiento personal del mundo. Este límite defiende el espacio mental que permite al individuo la libertad para sustentar ideas y conceptos que sean importantes para él y, también, explorar y evaluar nuevo material intelectual para elegir cuál asimilar. Sin embargo, el espacio mental puede ser transgredido y manipulado, así un individuo puede ser constreñido en lo que percibe, piensa e imagina. Todas las formas de indoctrinación intelectual, religiosas y de otro tipo, basadas en supuestos culturales que califican como negativas ciertas emociones y que en par-

ticular descalifican las características positivas del enojo, explotan la necesidad humana de aceptación por los otros provocando vergüenza en los individuos que experimentan enojo, causando de esta manera que lo supriman completamente y no permitirse siquiera sentirlo. Esto afecta de manera crucial a los individuos y a las sociedades de las que forman parte: los y las convierte en una masa sumisa y acrítica a los mandatos de sus dirigentes.

Más allá del logro de la individuación en la infancia esta emoción continúa toda la vida al servicio del mantenimiento de la independencia física, emocional, intelectual y espiritual.

Su expresión es la que resulta problemática ya que las influencias familiares y sociales son tan potentes y dominantes en la constricción del enojo que su expresión inmediata en su forma pura, al servicio de la persona, es rara. Un adulto puede, a la manera de un niño o un adolescente, no estar suficientemente desarrollado de manera que no confía en su habilidad para sobrevivir solo; consecuentemente teme que la expresión efectiva de su enojo resulte en la pérdida de relaciones importantes. Ello da lugar a formas muy elaboradas por medio de las cuales los individuos evitan la expresión adecuada de su enojo, y propician las situaciones en las que éste emerge aun peor para ellos: desplazan su enojo hacia los otros con los que luchan verbal o físicamente, huyen del enojo dirigiéndolo hacia sí mismos en la forma de reproches y dudas o, simplemente, lo ignoran congelándose afectivamente.

Por otra parte, la mayoría de los profesionales de la ayuda (psicólogos, trabajadoras sociales, psiquiatras, psicoterapeutas, consejeros, guías “espirituales”), aun cuando reconocen que el enojo puede ser útil, se desconciertan, en el mejor de los casos, al descubrir cuántos atributos positivos tiene. Lo que les resulta más sorprendente es que no sea una forma más atenuada o suave de rabia.

Finalmente, es importante mencionar que ya que no existe un acuerdo universal sobre la definición de estos fenómenos, aun y sobre todo entre los profesionales de la ayuda, los malentendidos culturales acerca de la rabia y el enojo serán reflejados en el proceso mismo de ayuda e, irónica y trágicamente, las dinámicas relacionales que dan lugar a la incapacidad del sujeto para integrar sus experiencias de vida serán replicadas en su tratamiento causando un trauma adicional.

La manera más efectiva de trabajar con la rabia o con las formas distorsionadas en la expresión del enojo es la de apoyar a la persona en el desarrollo o recuperación de la habilidad o capacidad para el procesamiento de sus experiencias vitales. Esto se consigue por medio del involucramiento o enganche en una relación humana compasiva y comprometida donde todos los sentimientos, pensamientos e imágenes sean bienvenidos. **U**