



La violencia en la calle y nuestra propia cólera.

“Cuando miro a lo que temo, quiero pelear. Quiero acabar con [todo]. Quiero preparar para los tiempos de hambre que vienen... Siento miedo, rabia, desespero, pero al final me quedo sólo con una sensación de desamparo....”

“Me despierto en la noche con tanta rabia. Quiero hacer daño a quienes son responsables pero después tengo vergüenza... esto no soy yo. Pero el disgusto sigue. Hago planes para vengarme aunque sé que no haré nada. Me siento atrapado.”

En situaciones de incertidumbre nos sentimos deprimidos, ansiosos, somatizamos y tenemos miedo del crimen en la calle; evitamos contacto con los demás e inclusive, a veces buscamos excusas para no alejarnos de nuestros hogares. Se trata de círculos sin salida de rabia, tristeza e impotencia y luego más rabia.

Por regla general esta hostilidad no se expresa en acción y, con frecuencia, nos enfermamos por las emociones no manifestadas. Pero ocurre también a veces que nos hacemos más susceptibles: peleamos por razones insignificantes con familiares, conocidos y desconocidos, y ha habido casos en los que grupos de personas se salen de control y golpean a supuestos maleantes que encuentran en los espacios públicos.

¿Qué hacer? Primero es necesario reconocer estos sentimientos y ubicarlos: en tiempos de incertidumbre son emociones muy frecuentes. Es decir, no estamos ni solos ni somos casos únicos, ya que muchas personas sufren de igual manera. Tenemos que darnos cuenta, además, que concentrar la atención en esta rabia ciega no nos aliviará, sino que hará que aumente nuestro malestar. No nos ayudará, ni intentar suprimirlas, ni dejarlas escapar de manera explosiva.

La solución es hablar. Es importante transferir estas emociones en palabras y llevarlas a una relación interpersonal de diálogo. A veces es




suficiente charlar con un amigo sensato. Escribir estas emociones a personas que te comprenderán también puede servir.

Si eso no es suficiente, busquemos ayuda profesional. La terapia psicológica tiene muchas ventajas: normalmente se puede aliviar la rabia con unas pocas sesiones. Algunos casos, sin embargo, pueden tratarse de trastornos que requieren atención especial o medicamentos y un profesional puede identificar estas situaciones. Los problemas más serios pueden tener consecuencias indeseables como la depresión o un importante desorden de ansiedad: son condiciones dolorosas e innecesarias que podemos evitar si recibimos ayuda a tiempo.

La meta última es transformar la rabia en control y acciones útiles: Al identificar las fuentes de amenaza podemos hacer algo concreto para reducirla. Sobre todo, tenemos que recuperar la dirección de nuestras vidas, disminuir la incertidumbre y llegar a decidir nuestras acciones de manera razonada. Por ejemplo, si lo que nos preocupa es la vulnerabilidad frente al hampa, podemos extremar los cuidados en la calle —como ir siempre por aceras donde haya más transeúntes y tiendas abiertas y evitar el uso del celular en público, por ejemplo—. Si la sensación de indefensión proviene de miedos inducidos por factores económicos, podemos buscar estrategias para hacer compras más racionales y evitar las largas colas o buscar un nuevo trabajo. Podemos tomar parte en acciones en conjunto con otros ciudadanos para trabajar en la resolución de los problemas: una excelente opción es participar en la junta del condominio donde vivimos. Algunas acciones son evasivas: es importante alejarnos de mensajes nocivos o angustiantes en los medios de comunicación y buscar amigos con actitudes positivas.

Esto no significa ignorar los problemas reales; más bien, es aprender a encararlos eficazmente. Hay ciertas actividades que, por su propia naturaleza, se oponen a la cólera porque proyectan el afecto fuera de uno mismo y proporcionan una sensación de logro y control: tocar un instrumento musical o cantar en un coro, jugar un deporte o hacer ejercicio físico (sobre todo si es compartido con un equipo) o formar parte de un grupo teatral, son excelentes y sanas actividades. También es aconsejable trabajar a favor de una causa, tales como la protección de los



 **SITIO WEB:** www.ucv.ve/RAP
 **CORREO-E:** rap.ucv@gmail.com
 **TWITTER:** @RAP_UCV



animales, los niños con discapacidades o el embellecimiento ambiental.

En fin: la rabia es una emoción necesaria, pero en exceso conduce a la tristeza. Darnos cuenta del problema es el primer paso; hablar –sobre todo con un terapeuta— es el segundo, y finalmente involucrarse con la vida positiva es el tercero y la meta deseable.

Karen Cronick. Red de Apoyo Psicológico-UCV (RAP-UCV)