

APRENDER A RENUNCIAR: DIFERENCIAS ENTRE LA RABIA Y LA TRISTEZA

3 Julio, 2008 por **Igor Fernández**



Quizá en el post anterior me dejara llevar por una tendencia personal al análisis, y sonara un tanto farragoso, pero me gustaría hablar de una diferencia, como dice el título, entre las situaciones en las que sentimos **rabia** y aquellas en las que sentimos **tristeza** en

una relación y cómo una y otra hablan del vínculo entre las personas. Pensemos, por ejemplo, en los momentos en los que estamos enfadados; todas las respuestas fisiológicas nos impelen a la acción (la rabia, como emoción básica es una de las de más pronta aparición, junto con el miedo), a tratar de hacer algo para resolver una situación que desafía nuestro bienestar. Es una emoción de **activación**. Por el otro lado, cuando estamos tristes, nuestras respuestas están orientadas al aislamiento y la apatía es la tónica general. Es, en sí, una emoción que nos lleva a la **inacción**.

Creo que, en términos generales todos podemos identificarnos con estos rasgos de conducta cuando estamos sintiendo estas emociones. Sé que hay excepciones (las personas somos de una sibilina sofisticación) ante situaciones concretas pero en las que no me pararé a hurgar hoy.

Esto, trasladado a las relaciones, puede traducirse en una simple idea: cuando yo estoy enfadado contigo, puedo cambiar algo de esta relación para que repercuta en mi bienestar. Cuando estoy triste creo que no hay nada que yo pueda hacer para resolver ese aspecto de nuestra relación que me desagrada. El enfado lleva acción, la tristeza, no.

Por esta simple razón, en tanto en cuanto yo siga con mi enfado hacia ti, tendré esperanzas de conseguir un cambio, y aunque sea más desagradable, es mejor que renunciar a esta posibilidad.

De esta forma, y en muchas relaciones, mantener el enfado nos salva de la tristeza de la renuncia.

¿Es posible saber cuándo uno está manteniendo su enfado sin darse cuenta?