



ricardo ros

## **La señorita Rabia, que se quedó atrapada en un ascensor**

Transcripción de los textos de los vídeos que se pueden encontrar en <http://www.ricardoros.com/blog/>

Vídeo:

<http://www.ricardoros.com/blog/index.php?entry=entry100214-000005>

En una reflexión anterior hablábamos de que necesitamos diferenciar entre emociones, sentimientos y conductas. Te decía que no existen sentimientos buenos o malos, que lo que puede ser malo son las conductas y que los seres humanos somos capaces de separar nuestros sentimientos de las conductas. También te decía que si no aceptamos los sentimientos, los sentimientos se nos quedan "enganchados" y eso nos impide superarlos.

Mirna tiene 43 años y me cuenta que desde que era muy pequeña siente un gran resentimiento hacia sus primos. "Cada vez que me encuentro con alguno de ellos, me dice, se me revuelve el estómago y me quedo tres o cuatro días completamente hundida, lamentándome interiormente por el odio que les tengo" Pero Mirna me dice que no existe ningún motivo personal para odiarlos, que es algo que viene de familia, algún problema que tuvo su padre con su tío. "Los odio y no tengo motivo, pero no puedo evitarlo".

Le pregunto cuál es su sentimiento final, qué queda después de ese proceso de odio. Mirna me mira, baja los ojos, y con una voz muy suave, me dice "Nunca lo había pensando hasta ahora, pero mis primos han tenido unos padres que los han querido, mientras que mis padres nunca me quisieron"

Silvia lleva casada hace siete años. Viene con su pareja porque ella se niega a tener hijos y él está deseando tenerlos. Silvia dice que los niños son un problema y que no está dispuesta a destrozarse su vida por ellos. Me cuenta que a los cinco años su madre se fugó con otro hombre y la dejó abandonada. "Siempre estuve pensando en mi madre, porque no comprendía por qué se había ido". De repente se pone rígida y dice "No quiero que a mis hijos les pueda pasar lo mismo"

A Samuel lo enviaron con su abuela a España cuando tenía 10 años, debido a que en su país natal sus padres habían recibido algunas amenazas de secuestro. Ahora tiene veinte años y, junto a su novia, quiere echar a su abuela de casa y mandarla a una residencia de ancianos. La abuela dice que ha cambiado mucho, que antes era muy cariñoso, y que se ha buscado a la peor novia que hubiera podido encontrar. Entre los dos le están haciendo la vida imposible. Le pregunto a Samuel qué hay en el fondo de la rabia hacia su abuela. Samuel se queda callado y triste.

De repente, se pone de pie, se acerca a su abuela y la besa. "Acabo de comprender que mi rabia no es contra mi abuela, sino contra mis padres por alejarme de ellos y negarme el cariño cuando más lo necesitaba"

Cuando no aceptamos un sentimiento, ese sentimiento se queda bloqueado y se repite continuamente, de forma irracional. Generalmente, cuando un sentimiento se queda enganchado es porque no lo aceptamos, porque tratamos de evitarlo. En los tres ejemplos anteriores hay un sentimiento que ocurrió hace años pero ellos nunca lo han querido admitir. La lucha contra ese sentimiento les hace hacer cosas que van en contra de sus propios principios. Cuando Silvia admita que su madre la abandonó y que eso le hizo odiarla, Silvia podrá formar una nueva familia. Cuando Mirna y Samuel acepten su sentimiento de odio hacia sus padres y dejen de reprocharles que los abandonaran, podrán dejar de trasladar su rabia hacia otras personas.

¿Existe algún sentimiento que se te quede enganchado con frecuencia y que se repite continuamente? ¿Hay algún sentimiento que no puedes evitar dejarlo pasar?

¿Qué opinas?

Este PDF es la transcripción de los vídeos que se pueden encontrar en <http://www.ricardoros.com/blog>

Copyright © Ricardo Ros

Estas reflexiones se pueden usar libremente, siempre que se cite la fuente y no se introduzcan modificaciones.

Teléfono: (+34) 948 06 50 20

Fax: (+34) 948 06 50 24

Correo electrónico: [comunicacion@ricardoros.com](mailto:comunicacion@ricardoros.com)