



L' Ira. Quina emoció!

L' ira forma part de les nostres emocions, activant-se quan considerem, que algú aliè a nosaltres, té la intenció de causar-nos perjudici d'alguna manera. La nostra percepció facilita que es produeixin un conjunt de reaccions, aquestes inclouen elements cognitius, fisiològics i conductuals.

El primer element que activa l' ira, és una valoració negativa d' un fet determinat, que pot ser independent o formar part d' una successió d' accions. Aquesta estimació sol acompanyar-se de pensaments inflexibles, rígids, que faciliten que tinguem una reacció desproporcionada.

Aquesta resposta es caracteritza per reaccions fisiològiques, com tensió en el rostre o increment dels batecs del cor, i conductuals com crits o gestos exagerats. Habitualment, aquesta resposta, no només no soluciona la

situació, sinó que tendeix al seu empitjorament fins fer-la insalvable, generant l'allunyament de les persones que ens envolten, com estratègia de protecció contra el nostre esclat.

Però què caracteritza aquest tipus de pensaments, generalment la inflexibilitat. Ens sentim tan rígids, que ens incapacita per a defensar-nos de forma adequada, optant per l'opció menys productiva de totes, el crític moment en el qual perdem la possibilitat de transmetre la nostra opinió.

Algunes persones, utilitzaran el fet de què l'ira forma part de les nostres emocions, com una excusa. Això, no hauria de servir-nos per deixar-la sortir lliurement, sense cap tipus de control i sí per aprendre a reconduir-la, a gestionar-la i expressar adequadament com ens sentim.

Ni l'amor, ni l'amistat, s'han alimentat mai dels crits, tot el contrari que l'odi i la por.

Lorenzo Villaplana Marín
Psicòleg clínic i forense