



General | | Actualitzat el 05/12/2023 a les 07:16

Com sostenir la ràbia?

Parlem de la ràbia, aquesta emoció que ningú vol sentir amb la psicòloga Naila Martínez Poveda

[inicicentrareport]Sovint ens enfadem, ens enrabem, cridem, no ens sentim bé amb nosaltres mateixos/es. El mateix els passa a les nostres criatures.

Totes les emocions són normals. Aprendre a transitar-les, a tenir-les i sostenir-les és primordial per tal que les situacions no ens sobrepassin. En parlem amb la psicòloga Naila Martínez Poveda.

[GotaVerdaPle]**Com ens relacionem amb les emocions?** Les persones separem les emocions en positives o negatives. És necessari un canvi de perspectiva vers aquesta separació, ja que totes les emocions són positives per la nostra supervivència. Per tant, diem que hi ha emocions agradables i emocions desagradables. Dins les emocions desagradables ens trobem amb la tristesa, la por i la ràbia, sent la ràbia una de les més perjudicades a la nostra societat.

[GotaVerdaPle]**Què ens passa amb la ràbia?** Quan som petites ens fan saber que enfadar-se no està ben vist, que no és de senyoretes, o que no podem estar enfadades més d'un determinat temps, ja que no és socialment desitjable. Encara que aquests missatges siguin compartits des de l'amor i des del mapa que han après els nostres pares, passen a formar part de la nostra vida adulta, molts cops de forma inconscient, i segurament els heretaran les nostres filles, sent la ràbia una de les nostres emocions negades, amb tot el que comporta.

[GotaVerdaPle]**Per a què serveix la ràbia? Per què surt?** Per posar límits. Per fer saber a l'altre, i a nosaltres mateixes, on estic jo i on està l'altre, fins on el deixo entrar en el meu espai físic, món emocional... és vital per tenir relacions saludables poder contactar i retirar-me, i això ho aprenem amb els límits.

[GotaVerdaPle]**I per què està tan mal vista?** Perquè com totes les emocions, la ràbia és gradual, i acostumem a associar-la amb el seu punt més alt: les explosions d'ira, a l'odi i a les faltes de respecte. Però si en comptes de negar-la, ens la deixem sentir a cada petita situació, donant-li l'espai que li correspon, i la gestionem de forma saludable, no caldrà arribar a l'explosió i ens començarem a relacionar amb ella des d'un altre punt i gaudint dels grans beneficis que té per nosaltres i les nostres relacions.

[GotaVerdaPle]**Com podem donar-li aquest espai?** Donar-li espai és sinònim de sostenir-la, no l'aguant, l'accepto tal i com és. I a partir d'aquí li puc donar forma i gestionar-la.

També, observant que si acostumem a explotar, segurament hi ha dolor darrere. En aquest cas és necessari aturar-me i ser conscient de les coses que em desagraden i respectar-me-les. Sovint explotem donat que aguantem fins que el cos ja no pot més. En altres ocasions, tenim molta capacitat d'aguantar i el que fem és evitar el conflicte tornant-nos agressives amb nosaltres mateixes.

En segon lloc, poder comunicar a l'altre o a mi mateixa allò que no m'agrada o m'ha fet mal. Sempre en primera persona, donat que no és l'altre que m'enfada, sinó que a mi m'ha enfadat el que ha fet l'altre. La persona que tinc davant, senzillament és, i a mi, per la meva situació o història, em fa mal (però potser a la meva veïna la mateixa situació li sembla divertida!).

Finalment, ser honestes amb nosaltres mateixes i amb l'altra, i demanar què ens agradaria en lloc d'allò que ens molesta, responsabilitzant-nos del nostre benestar i sent clares amb l'altre.



[info]Segueix a @llavorsenxarxa[/info]
[ficentrareport]