



Com reacciones quan sents ràbia? Així és com aquesta emoció et pot ajudar a ser més feliç

[inici centrareport] La ràbia és percebuda com una emoció indesitjable perquè incrementa l'ansietat, genera ressentiment i, en alguns casos, estimula la violència. Però com expliquen a *Inverse*, **"si aprens a utilitzar la ira de manera constructiva, també pot ser una eina per lidiar amb situacions difícils"**.

El psicòleg Ryan Martin de la Universitat de Wisconsin diu que quan sents ràbia el que estàs fent és **dir-te a tu mateix que t'han tractat malament o que els teus objectius han estat bloquejats**. Per tant, "la ira et proporciona aquesta informació i l'energia per fer alguna cosa al respecte". Així doncs, tu decideixes si reacciones de manera saludable i constructiva o tòxica i destructiva.

L'especialista també explica que **"sentir que t'estan tractant injustament i que et tractin injustament no sempre és el mateix"**. Per aquest motiu és important manejar la ira de manera constructiva. Per exemple: imagina que un amic/ga teva s'ha enamorat de la mateixa persona que tu. Potser et sents atacat/da i vols tornar-li el mal, però no seria millor **transformar aquesta ira en una motivació per parlar amb el teu amic/ga i millorar la situació?**

Aquest enfocament serveix per a qualsevol problema. Alguna vegada has estat mirant una sèrie des de l'ordinador i t'ha aparegut l'avís de què l'hauries d'endollar perquè la bateria s'està acabant? **Doncs la molèstia i preocupació que t'impulsa a parar la sèrie i aixecar-te a buscar el carregador és en realitat ira**. Podries enfadar-te, cridar... però decideixes actuar per arreglar la situació. Doncs es tracta d'aplicar el mateix pensament amb altres aspectes de la vida i reaccionar de manera més conscient i intel·ligent.

[fí centrareport]