



## Estic enfadat



LLUÍS VILALTA URREA

PSICÒLEG, TERAPEUTA

FAMILIAR SISTÈMIC I COACH

Vivim en una societat on la ira no és ben vista. De fet, la majoria dels pares no toleren bé l'enuig dels fills quan aquest va dirigida contra ells. Tampoc quan és la parella la que l'expressa contra un mateix. Quan això passa, probablement perquè ens sentim tractats injustament, entrem en justificacions, sortim corrents o bé intentem aplacar la ira de l'altre amb la nostra pròpia –cosa que d'aquesta manera no s'acostuma a aconseguir. Sovint la ira sorgeix quan el nostre amor no és satisfet.

Quan parlem de la ira, cal distingir-la de la ràbia. La primera és una emoció primària que està al servei de la pròpia seguretat, perquè permet percebre una amenaça i actuar en conseqüència. Si no sentíssim ira, no percebríem allò que ens fa o ens pot fer mal. La ira ve motivada per una i exclusiva cosa, acció o paraula. La ràbia, en canvi, és l'expressió descontrolada de la ira. Normalment és el que anomenem una emoció secundària, perquè en aquesta expressió iracunda s'hi barregen altres experiències, pròpies o d'altres persones. Alguns exemples: he tingut un dia estressant a la



feina i arribo a casa i el meus fills criden... Algú ha deixat un plat brut damunt el marbre de la cuina i és la tercera vegada aquesta setmana... Davant meu el semàfor es posa vermell i és la quarta vegada que em passa en 5 minuts... La meua parella em diu "calla!", cosa que tant vegades vaig sentir-li dir al meu pare...

La ràbia té un factor acumulatiu. Per lleialtat a algun familiar, puc portar la seva ira contra els homes, les dones o la parella... També hi ha una ira social, que anem acumulant per les injustícies que molts han de patir. Hi ha persones que porten tanta ira acumulada per experiències traumàtiques no assimilades, que diem d'elles que tenen un caràcter rabiüt,

negatiu o que sembla que res els estigui bé.

Què fem, doncs, quan jo sento ira o els meus fills? La reprimeixo o permeto la seva expressió abans que aquesta s'acumuli amb altres circumstàncies?

Connectar amb les emocions és necessari. Convé posar-les nom, identificar-les i, sobre tot, entendre el que ens estan dient. Això és empatia.

Com podem expressar de forma eficient la ira? Centrant-nos en el que sentim i en l'acte concret que ens l'ha generat. Preguntant-nos també si pot haver algun altre factor que es suma a aquesta emoció. Prenent consciència del què necessitem i fent una petició concreta perquè aquesta necessitat pugui ser satisfeta.

Eduquem-nos per educar.

---

Lluís Vilalta Urrea. Especialista en teràpia familiar sistèmica i educació emocional. [www.espaisistemic.net](http://www.espaisistemic.net)

---