

COM CONTROLAR LA IRA

11 octubre, 2021

La ira és una reacció emocional lògica davant situacions que es perceben com una injustícia que es pot patir dins d'un terreny de joc, o davant alguna cosa negativa, com perdre un partit, que s'interposa en la consecució d'un objectiu personal o col·lectiu. Des d'aquesta perspectiva, com qualsevol altra emoció, no només és útil, sinó també necessària, ja que suposa una veu d'alarma que resulta en una reacció impulsiva de contraposició d'alguna cosa que es

considera com una agressió, redueix la por a la mateixa i genera l'energia necessària per actuar. Però, la irascibilitat pot ser també un símptoma propi d'estats d'ansietat, esgotament, depressió, trastorns de la conducta o fins i tot de fases avançades de demència.

En qualsevol cas, ser conscient de les causes de les reaccions d'ira i aprendre a gestionar aquest tipus d'emoció tant en un terreny de joc, un vestidor o a la vida normal, és molt important, ja que permet evitar els esclats poc o gens justificats que poden arribar a ser del tot irracionals. En cas contrari, la ira pot portar a un estat d'agressivitat que pot ser perillós per un mateix i per als altres.

Ira:

- Ira acumulada: Callar-se i empassar-se les emocions davant situacions d'injustícia o d'agressions emocionals externes comporta, abans o després, a un esclat de gran violència verbal o física.

- Mai pot ser qüestió de perdre o guanyar: En nombroses ocasions la ira és una reacció a la frustració de perdre un partit, una final. L'empatia és una arma idònia per evitar plantejar les relacions humanes com una qüestió de guanyar o perdre. De fet, la baixa tolerància a la frustració és generalment l'antesala d'un episodi d'ira.

- Pensar en les causes i conseqüències d'un episodi d'ira: És important analitzar si aquesta reacció emocional s'ha produït realment per causes justificades. En moltes ocasions no és així, com succeeix, per exemple, quan estem jugant un partit i el nostre company no ens passa la pilota. Meditar sobre el fet de per què s'ha reaccionat d'aquesta manera ajudarà en el futur a controlar aquests esclats.

- El descans és important: L'esgotament, físic o mental, afavoreix les reaccions airades i els impulsos d'irascibilitat (salta a la mínima). És necessari assegurar-se el descans necessari, tant en el que respecta a les hores que s'adorm com a la qualitat de la son.

També s'ha de saber parar en moments determinats. Els descansos dels partits, una aturada per beure aigua durant

l'entrenament. Són pauses que compleixen, entre d'altres, aquesta finalitat.

- **Aprendre a relaxar-se:** La relaxació és una de les millors formes de prevenir els esclats d'ira i hi ha diferents formes de fer-ho. De fet, l'exercici físic, especialment si és intents i es realitza en companyia, ajuda a desterrar de la ment els temes que causen la irritabilitat. Un bon bany calent després d'un esforç competitiu aconseguirà una bona manera d'obtenir una bona relaxació.

En moments puntuals d'excitació màxima, en els que clarament detectem una reacció irascible, respirar profundament i de forma pausada durant uns instants ajuda molt per evitar un possible esclat.

- **Evitar situacions i persones que se sap poden resultar irritants:** La majoria de les persones són conscients que hi ha situacions, altres persones o una combinació de les dues coses que els hi resulten irritants. Si és així, el millor és evitar-les o retirar-se a temps abans d'arribar a l'enfrontament i un atac d'ira.

- **L'ajuda del psicòleg:** Si a pesar de tot, les reaccions emocionals d'ira segueixen donant-se de manera freqüent sense poder controlar-les, és bo l'ajuda d'un psicòleg, abans que les persones del teu entorn comencin a allunyar-se. La teràpia pot ajudar a canviar actituds que contribueixen a exagerar o magnificar fins al dramatisme, episodis que no tenen importància real i a portar a terme una reestructuració cognitiva que permeti gestionar adequadament la ira.