

## GESTIÓ EMOCIONAL EN MOMENTS EXCEPCIONALS

### La ràbia

La ràbia és una de les emocions que més altera els nostres nervis, es molt intensa i sol apagar el nostre enfocament racional. Ens empeny a lliurar i exterioritzar energia, com si tinguéssim dins nostre una espècie d'olla a pressió i que contamina a la vegada la resta de les nostres emocions i pensaments.

És un sentiment que vol intentar protegir la nostra identitat i dignitat com a persona, sent una de les nostres emocions bàsiques. Però a vegades la ràbia ens amaga algun tipus d'insatisfacció personal o alguna cosa no resolta, com el dolor, expectatives no cobertes, sentiments d'inferioritat, abandonament, frustració, falta de recolzament, cerca de la perfecció, etc. Si no sabem com resoldre-la i ens deixem arrastrar per aquesta emoció de forma impulsiva ens fem mal a nosaltres mateixos o a altres persones.

Amb la situació actual que estem vivint és molt comprensible sentir ràbia, alguns perquè pensàvem que la pandèmia no era real, perquè ens adonem de que ja no tenim el control, perquè volem ser perfectes i arribar a totes les tasques, etc. Tenim molts motius per sentir ràbia, però hem d'intentar que no ens afecti negativament. Si observem aquesta emoció, ens mostrarà que és el que hem de treballar. Hem d'acceptar-la i respectar-la per poder enriquir-nos personalment.

### ¿Què podem fer?

- Observa aquesta emoció.** Fer algun tipus de meditació com el *Mindfulness* et pot ajudar a observar, explorar i acceptar aquesta emoció. Després, intenta transformar aquesta ràbia en un aprenentatge.
- Cerca com treure aquesta ràbia.** Cercar un moment del dia per fer alguna activitat, física o no, per treure aquesta ràbia: cridar, fer cops de peu, cops de puny a un coixí, llançar objectes o pedres, ballar... Pots visualitzar com la ràbia flueix i desapareix?

- ❑ **Comparteix la teva emoció.** Fer alguna conversa amb alguna persona o persones (vídeo conferència) de confiança sobre aquesta emoció, per ventura t'ajuda a veure les coses d'una altra manera.

*“La ràbia és molt perjudicial per a tot el món, però sobretot per a l’home que l’experimenta”.*

**Léon Tolstói**