Controlemos a nossa ira antes que ela nos controle a nós

Por vezes, perdemos a calma com facilidade e deixamos que a ira nos controle. Basta estarmos mais cansados e irritáveis do que o habitual, e um comentário infeliz, ou um simples contratempo, despoletam logo reações exageradas da nossa parte.

Nesses momentos, a cólera toma conta das nossas emoções e agimos de forma descontrolada. Comportamo-nos de forma agressiva, irresponsável, e até cruel, por vezes. Como não conseguimos lidar com a nossa ira, arranjamos bodes expiatórios que nada têm a ver com a razão pela qual nos sentimos encolerizados.

Quando a situação acalma, é frequente sentirmos vergonha por termos atuado daquela maneira, e até experimentamos perplexidade perante um comportamento que temos dificuldade em reconhecer como nosso.

Contudo, mesmo que achemos que é extremamente difícil gerir as nossas emoções em tais momentos, existem outra formas de lidar com a nossa cólera. Eis algumas delas…

Como podemos controlar a nossa ira?

Devemos sempre partir da premissa de que deixar-se conduzir pela ira não é uma atitude saudável. Por outras palavras, embora seja normal que, às vezes, nos sintamos zangados ou irados, devemos, na mesma, reconhecer a nossa cólera e aprender a geri-la.

Devemos também perceber que, embora a irritação seja uma emoção negativa normal, a versão descontrolada da irritação, ou seja, a ira, não o é. Assim sendo, devemos tentar evitar que a irritação cresça e ceda lugar à cólera. Como consegui-lo?

Reconhecer as causas da irritação

Cada um de nós deve autoanalisar-se e tomar consciência das coisas que nos aborrecem, enfurecem, e que contribuem para que experimentemos desconforto e a sensação de termos sido injustiçados. A ira decorre da forma como interpretamos os acontecimentos que nos deixam zangados.

Atentar nos sinais físicos de aviso

Embora tenhamos de ter em conta que somos todos diferentes, quando nos sentimos irritados e zangados, o nosso coração costuma acelerar, e começamos a sentir-nos ruborizados e nervosos.

Como já mencionámos, a ira pode ir desde uma ligeira irritação até uma fúria ou raiva intensa. Não convém, pois, que lhe demos livre curso, ao contrário do que se costuma dizer. Se conseguirmos identificar os primeiros sintomas da nossa cólera, podemos impedir que ela irrompa e cause danos.

Para o conseguir, é necessário aprender certos exercícios de relaxamento, tais como interromper os nossos pensamentos tóxicos ou prestar atenção à nossa respiração. Também podemos ouvir música, fazer exercício físico, ver um programa interessante na televisão, ou imaginar algo de criativo e relaxante…

Examinar os nossos pensamentos

Pode acontecer que os nossos pensamentos se turvem e acumulem, frustrando assim as intenções da nossa mente em torná-los mais claros… Por isso, é importante que percebamos com que tipo de pensamentos temos de lidar em situações de raiva.

Os pensamentos que devemos evitar são aqueles que nos vêm à mente antes, durante e depois da situação, e que nos fazem sentir pior. Algo do estilo: “Que estúpido fui”, “Ele ficou a rir-se de mim”, “Odeio este lugar”, “Vai pagá-las!”

Por vezes, achamos que é tudo pessoal, ignoramos o lado positivo das situações, somos demasiado perfecionistas, e vemos tudo a preto e branco.

Daí que precisemos de tornar os nossos pensamentos mais equilibrados, para que o "Ele desilude-me sempre," se torne um "Às vezes, ele não se comporta como deveria, mas outras vezes é impecável."

Baseando-nos neste exemplo, podemos elaborar uma lista e recorrer a ela sempre que necessitemos.

Controlar os nossos comportamentos agressivos

Se gerirmos bem os nossos pensamentos e os sintomas físicos da ira, não desenvolveremos comportamentos agressivos. No entanto, é provável que isso ainda aconteça de tempos a tempos, pelo que precisamos de aprender a lidar com essas situações.

Precisamos de identificar as formas que o nosso comportamento agressivo assume, e de procurar alternativas para ele. Por exemplo, podemos afastar-nos até nos sentirmos mais calmos, respirar fundo, tentar compreender a intenção dos outros, etc.

Solucionar os nossos problemas e procurar descansar adequadamente

A falta de descanso e a preocupação excessiva podem levar a uma predisposição maior para a irascibilidade. Por conseguinte, é importante que abordemos os problemas e que não adiemos a sua resolução.

Comunicar com os outros de forma adequada

Por vezes levamos as coisas demasiado a peito e tiramos conclusões precipitadas sobre as intenções dos outros. A este respeito, é importante que melhoremos a nossa comunicação interpessoal e que ponhamos em prática os seguintes conselhos:

❖ É importante parar e escutar o outro.

❖ Não devemos tirar conclusões precipitadas. Se algo nos parece ofensivo, devemos pedir à pessoa que se explique, mas não devemos contra-atacar.

❖ Temos de tentar compreender os sentimentos e motivações uns dos outros. Lembremo-nos de que podemos evitar muitas discussões se agirmos desta forma.

❖ Devemos tentar expressar o que sentimos em vez de proferir palavras desagradáveis.

Se cuidarmos de todos estes aspectos, é provável que venhamos a estar menos expostos, e exponhamos menos os outros, a situações de ira desproporcionada.

❖❖❖

Raquel Aldana