



# T'enfades sense motiu? Té una explicació i rep el nom d'emoció desplaçada

[inicentrareport]**Alguna vegada has estat parlant amb algú i de sobte, sense motiu aparent, t'has enfadat?** Es tracta d'un mecanisme de defensa que s'activa quan alguna cosa ens fa sentir incòmodes i no sabem com gestionar l'emoció o sensació que estem experimentant.

**Freud va anomenar aquest fenomen com a "emoció desplaçada" i explicava que les persones moltes vegades reaccionem desplaçant les emocions perquè no som capaços d'enfrontar-nos a elles.** Com expliquen des de La Mente es Maravillosa, "la frustració i el patiment intern es desplacen a l'exterior a través de reaccions poc ajustades cap als que menys les mereixen. Aquesta ira queda alliberada de la manera menys saludable, ja que el que genera a curt termini és penediment i, com a conseqüència, un malestar més gran".

Alguns psicòlegs utilitzen aquest mateix fenomen per explicar el motiu pel qual, sovint, quan alguna cosa no ens agrada d'una persona, és en realitat un reflex d'allò que no ens agrada de nosaltres mateixos. **"Quan algú no accepta una característica o dimensió problemàtica en un mateix, la 'desplaça' en els altres, veient en els qui l'envolten defectes que en realitat són propis"**, expliquen des de la mateixa web.

Així doncs, desplaçem les emocions de manera inconscient, negant el que sentim i col·locant-nos en una zona de confort. Però, aquesta sensació és efímera i tard o d'hora tornarem a sentir la ràbia o la ira. Per tant, és molt important que quan ens passi això, **intensem detectar què està passant i, així, acceptar l'emoció i treballar-la.**

[facentrereport]