

## COMO LIDAR COM A RAIVA



A **raiva** constitui-se como uma emoção humana normal e habitualmente saudável. Os problemas surgem quando se torna descontrolada e destrutiva, podendo afectar o trabalho, a escola, as relações pessoais e a qualidade de vida no geral. O descontrolo leva a que te sintas “à mercê” de uma emoção imprevisível e poderosa.

### Definição de “raiva”

De um modo geral, a raiva define-se como um sentimento de protesto, insegurança, timidez ou frustração, contra alguém ou alguma coisa, que se exterioriza quando o ego se sente ferido ou ameaçado. A intensidade da raiva, ou a sua ausência, difere entre as pessoas. Alguns psicólogos apontam o desenvolvimento moral e psicológico do indivíduo como determinante na maneira como a raiva é exteriorizada.

Este sentimento pode ser despoletado por acontecimentos externos e internos. Pode ficar-se zangado/com raiva em relação a uma pessoa específica (p.e. um colega) ou acontecimento (p.e. engarrafamento no trânsito). A raiva pode ainda ser causada por preocupação excessiva ou focalização nos problemas pessoais. As memórias de acontecimentos traumáticos ou marcantes também podem desencadear esta emoção.

### Sinais de alerta

Quando as pessoas ficam com raiva, tendem a experienciar variados pensamentos, sentimentos e reacções físicas. Para alguns, os sentimentos tornam-se tão arrebatadores que parecem estar “prestes a explodir”. Outros podem não saber que estão muito zangados com a situação, mas sentem-se doentes, culpados ou reagem exageradamente a outras situações.

Seguidamente são apresentadas algumas expressões directas e indirectas de raiva.

**Sinais directos:** elevação do volume da voz, praguejo, dores de cabeça, dores de estômago, aperto na garganta, aumento do ritmo cardíaco, aumento da pressão sanguínea, punhos cerrados, ameaças, violência, pressão, hostilidade, fúria, ressentimento.

**Sinais indirectos:** excesso de sono, fadiga crónica, ansiedade, entorpecimento, depressão, aborrecimento, exagero, perda de apetite, choro, crítica constante, piadas más ou hostis, abuso de álcool ou drogas.

Muitas pessoas experienciam estes sinais gerais de raiva. Saber identificá-los constitui-se como o primeiro passo para melhor lidar com eles. Alguns sentimentos e pensamentos ocorrem quando a raiva surge; outros surgem à medida que a raiva aumenta.

De modo a identificar de que modo os **teus** sintomas se desenvolvem, tenta pensar em situações passadas em que te parece que a raiva esteve presente e tenta recordar que sentimentos e pensamentos a acompanharam. Será bastante útil pensar em situações em que experienciaste diferentes níveis de raiva, de modo a melhor compreender como os teus sentimentos, pensamentos e sintomas físicos se foram modificando.

## Formas de expressar raiva

A maneira mais natural e instintiva de expressar raiva é através de respostas agressivas. A raiva é uma resposta natural, adaptativa a ameaças; desencadeia sentimentos e comportamentos poderosos, frequentemente agressivos, que te permite lutar ou defender quando és atacado/a. Uma certa quantidade de raiva é, portanto, necessária para a nossa sobrevivência.

Por outro lado, não podes descarregar em cada pessoa ou objecto que te irrita ou chateia; as leis, normas sociais e senso comum estabelecem limites à expressão da nossa raiva.

As pessoas servem-se de uma variedade de processos, conscientes e inconscientes, para tentar lidar com estes sentimentos de um modo eficaz e socialmente adequado. Três deles são seguidamente destacados:

- **Expressar** os sentimentos de raiva de um modo assertivo (e não agressivo). Tal implica apresentares claramente as tuas necessidades e como podem ser satisfeitas, sem prejudicar os outros. O respeito do próprio e dos outros é regra de ouro!
- **Suprimir** os sentimentos. Isto acontece quando reténs a raiva, deixas de pensar nela e te focalizas em coisas positivas. O objectivo é inibir a raiva e convertê-la em comportamentos mais construtivos. O perigo é que, ao não permitir a expressão externa da raiva, ela se vá expressar internamente (p.e. hipertensão, depressão).
- **Acalmar/relaxar**. Isto implica, não só controlares a expressão do comportamento mas também as respostas internas. Em última instância, também os sentimentos são “amenizados”.

Não ser capaz de expressar adequadamente os sentimentos de raiva pode gerar outros problemas. Concretamente, pode levar a expressões patológicas da raiva, tais como comportamento passivo-agressivo ou uma atitude perpetuamente cínica e hostil. As pessoas que rebaixam constantemente os outros, que criticam tudo e que fazem comentários cínicos, não aprenderam a expressar a sua raiva de um modo construtivo. Habitualmente, são pessoas com poucos relacionamentos satisfatórios.

**Mas atenção!** Isto não se deve constituir como desculpa para “pores tudo cá para fora”. Algumas pessoas podem usar estas ideias como licença para magoar os outros e isso pode ser bastante prejudicial. Os estudos mostram que esta “explosão” pode fomentar ainda mais a agressividade e raiva, para além de não te ajudar a resolver a situação.

Deste modo, é preferível saberes o que despoleta a raiva e, posteriormente, desenvolveres estratégias que impeçam a escalada prejudicial dos sentimentos.

## Formas de lidar com a raiva eficaz e autonomamente

Só é possível delinear e recorrer a estratégias eficazes se se conhecerem em pormenor os contornos da experiência de raiva: *o que penso? o que sinto?*. O objectivo destas estratégias **não é** erradicar totalmente as manifestações de raiva do teu repertório comportamental. O que teria acontecido se os nossos antepassados não tivessem recorrido à agressividade para sobreviverem nos tempos em que vigorava a “lei do mais forte”? Assim, o que se pretende é que consigas fazer um discernimento racional das situações em que a raiva pode ser adaptativa e que mantendas o controlo!

### Lidar com sentimentos e pensamentos

Quando pensas em situações que te provocaram raiva, é provável que também te recordes de sentimentos intensos de raiva, tão avassaladores que te levaram a agir de modos que não melhoraram a situação.

Para melhor compreenderes e controlares estes sentimentos, é necessário analisar um outro aspecto destas situações: os teus pensamentos.

**Etapa n.º 1: Analisa.** Da próxima vez que te chateares com alguma coisa ou alguém, procura reter os pensamentos que te surgiram acerca daquela situação ou pessoa. Assim que possível, aponta-os e, ao longo do tempo, faz uma listagem com vários destes pensamentos.

**Etapa n.º2: Avalia.** É importante que avalies cuidadosamente os teus pensamentos. São precisos/exactos ou distorcidos? Os pensamentos distorcidos são inapropriados ou inexactos e podem assumir várias formas, nomeadamente:

- Rotulagem: atribuição de um rótulo negativo sem considerar outras hipóteses ou evidências. P.e. “Ele é um idiota”.

- Maximização: quando se avalia alguém, maximiza-se a componente negativa e minimiza-se a positiva. P.e. “A minha professora deu-me uma nota baixa, ela é tão injusta” (mas também te deu várias notas positivas).
- Personalização: acreditar que os outros estão a reagir directamente contra ti, sem considerares quaisquer explicações mais plausíveis para o seu comportamento. P.e. “Aquele rapaz é frio porque se acha superior a mim” (se calhar, esse rapaz recebeu foi notícias negativas da sua família...).
- Visão em túnel: apenas os aspectos negativos da situação são considerados. P.e. “O meu professor não consegue fazer nada bem. É crítico, insensível e não dá bem a matéria”.
- Pensamento “tudo ou nada”: a situação é encarada apenas segundo duas categorias e não num contínuo. P.e. “O meu amigo não concorda comigo nesta questão por isso ele não me apoia em nada”.
- Estar certo: tentas continuamente provar que as tuas opiniões e acções são as correctas. Estares errado/a é impensável. P.e. “Gritar para a minha colega foi totalmente justificado. Ela mereceu-o pelo que fez”.

**Etapa n.º 3:** Encontra **outras formas** mais adaptativas de pensar sobre a situação. Para cada pensamento distorcido, tenta encontrar uma forma alternativa, mais adaptativa e que não te faça sentir tão zangado/a. Isto pode envolver a exploração dos aspectos positivos de uma pessoa ou situação, identificar outras razões possíveis para o comportamento da pessoa, ou olhar de um modo “mais abrangente” para a situação.

**Etapa n.º 4: Praticar** as etapas anteriores. Esta análise deve ser praticada todos os dias de modo a ser eficaz. À medida que se torna mais fácil, ficarás mais competente na identificação dos teus pensamentos perante uma situação que te provoque raiva. Ao identificar pensamentos distorcidos e substituí-los por outros mais adaptativos, podes evitar ficar tão “imerso/a” na raiva.

### **Lidar com sintomas físicos**

O conselho mais comum quando estamos perante alguém muito zangado é “Tem calma” ou “Relaxa”. Estas afirmações pretendem responder aos sintomas físicos da raiva, os quais geram tensão no corpo ao ponto de parecer prestes a explodir. Aprender como relaxar pode ajudar-te a melhor controlar os sinais físicos da raiva.

**Respiração profunda:** quando te sentes enraivecido/a, é importante dispor de uma técnica de relaxamento que funcione rapidamente e em qualquer situação. A respiração profunda é exemplo disso e permite que o organismo absorva mais oxigénio, para além de diminuir o ritmo cardíaco e evitar que a adrenalina chegue tão rapidamente à corrente sanguínea. Esta respiração é profunda porque envolve a área do estômago ou diafragma, e não o peito. É rítmica e lenta.

Ao detectares alterações físicas indicativas de sentimentos de raiva, pára um momento e focaliza-te na tua respiração: habitualmente, será rápida e superficial. Se quebrares este ciclo e voluntariamente começares a respirar lentamente e pelo diafragma, o organismo irá responder e as alterações físicas serão amenizadas. Os músculos começam a relaxar e a sensação de tensão a diminuir.

Esta breve pausa pode também dar-te a oportunidade para te recompores, controlares os teus sentimentos, mudares os teus pensamentos e lidar com a situação de um modo mais eficaz.

**Relaxamento muscular progressivo:** esta técnica envolve a contracção e relaxamento sistemático dos principais grupos musculares do corpo. Esta técnica pode ajudar-te a localizar áreas no teu corpo que estão tensas ou presas e, seguidamente, relaxá-las. Aplicada à situação que evoca raiva, pode ajudar a diminuir tais sentimentos, assim como a ficares mais relaxado/a e menos zangado/a quando a situação terminar.

No texto “Aprender a Relaxar”, também disponibilizado na secção Textos de Auto-Ajuda, poderás obter mais informações acerca desta técnica.

## **Trabalho psicoterapêutico**

Se as sugestões anteriormente apresentadas não te ajudarem a lidar com a raiva de um modo mais eficaz ou se tiveres um problema de controlo sério, aconselhamos-te a procurares a ajuda de um psicólogo (o **GAPsi** é uma opção viável nesse sentido).

A etapa mais importante é encontrar alguém que te ajude a sentir mais controlado/a. Falar com alguém pode ajudar a prevenir que situações perigosas ou prejudiciais ocorram. A psicoterapia pode também ajudar-te a sentires-te melhor contigo e a melhorares as suas competências comunicativas e de relacionamento com os outros.