

A close-up photograph of two clenched fists resting on a dark wooden surface. The fists are positioned symmetrically, one on the left and one on the right, with the fingers curled inward and the thumbs tucked. The wood grain is clearly visible, and the lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the wood.

# Como lidar construtivamente com a raiva?

**Maria Bartolomeu**

Psicoterapeuta. Formadora. Mentora

- Embora possa parecer generalização, a maioria das pessoas sentem dificuldade em relação à emoção: raiva.
- Ou têm medo de expressar esta emoção ou ficam irritadas à mínima oposição, expressando-a de forma destrutiva.
- Raiva é vista como inadequada

# Os aspetos positivos da raiva

- **A raiva é uma mensagem:**
- Algo está “errado” no ambiente interno ou externo:
  - Estamos a ser feridos
  - Desejos não atendidos
  - Direitos violados
  - Não estamos a olhar, a cuidar de uma questão emocional importante
  - Que uma grande parte de nós está a ser comprometida num relacionamento (dar mais do que consegue confortavelmente)

# Os aspetos positivos da raiva

- Um sinal que transmite informações úteis sobre necessidades, relacionamentos, ambiente.
- É uma emoção energizante que pode ajudar a sair da desesperança.
- A raiva saudável é uma emoção protectora.
- Em pequenas doses, a raiva pode servir de impulso para ações ou motivação para mudanças.

# Os aspetos positivos da raiva

- A raiva saudável é uma emoção protectora e que nos fala:

“sou uma pessoa que vale a pena defender”

“devo ser respeitado”

- A raiva bloqueada, a que permanece, que é proveniente de exposição stressante, é um ressentimento crónico em relação a pessoas, não é raiva pura.

- O ressentimento é a negação de trabalhar com a raiva, é entregar-se à posição de vítima, é não querer conhecer-se. O pior é que o ressentimento é como um veneno que mata lenta e silenciosamente, causando males profundos.

# A raiva como aliada

- “A pesquisa mostra que as pessoas mais felizes são aquelas que sentem as emoções que querem sentir. Isso significa que se eu sou uma pessoa que considera a raiva algo desejável, por exemplo porque ela ajuda a lutar contra injustiças, é mais provável que eu seja mais feliz se sentir raiva, do que se não sentir.”
- *Journal of Experimental Psychology – estudo do impacto de diferentes emoções na felicidade em geral por cientistas da Universidade Hebraica de Jerusalém*

# Reconhecer as raízes internas

- Pode estar relacionada com a criança que fomos um dia: pais autoritários que impediam a expressão da raiva. Desrespeito continuado pelos nossos direitos.
- Medo – resultado de uma situação de abuso, trauma ou lutas parentais.
- Frustração relativamente a uma situação ou problema.
- Pensamentos prejudiciais “Ele está a rir-se de mim.”, “Odeio este lugar...”
- Tendência de levar as coisas para o lado pessoal, ignorar o que há de positivo, ser perfeccionista além do que faz bem e ver tudo a partir de posições extremistas.

# Consequências para o organismo

- Cansaço físico excessivo, falta de memória e problemas gastrointestinais.
- A raiva provoca uma descarga de adrenalina muito grande no organismo, e leva a alterações fisiológicas como o aumento da pressão arterial e dos batimentos cardíacos, tonturas, vertigens, tremores, sudorese, pelos arrepiados, inquietação.
- A Raiva reprimida também pode levar à depressão, ansiedade e comportamentos de risco.

# Consequências para o organismo

- Ao longo do tempo, as "descargas" de raiva podem acarretar doenças mais graves, caso ocorram com muita frequência e intensidade além do aceitável. “
- As **Hormonas** associadas à raiva podem transformar-se em gatilhos para um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral (AVC).
- Também pode levar à obesidade, comer de forma compulsiva como forma de compensação.

*“porque quando a raiva desaparece deixa para trás uma tremenda energia de compaixão, de amor, de amizade.”*

*Osho, The Sword and the Lotus*