

Que raiva!!!

CARINA ROSSA*

Uma emoção “explosiva” que é preciso reconhecer e gerir

A raiva/zanga é uma emoção que implica uma forte agressividade para com os outros ou para conosco mesmos. De uma maneira geral, trata-se de uma reacção muito intensa, imediata, à flor da pele e por vezes violenta, à injustiça, à frustração ou ainda à percepção de um ataque à própria segurança e tranquilidade. Experimentar a zanga é normal, mas quem se zanga com frequência tem geralmente uma saúde mais frágil e poderá ter problemas de convivência.

Porque me zango? É habitual pensarmos que as nossas reacções emotivas resultam das situações que vivemos, isto é, que as reacções violentas que experimentamos são provocadas pelos outros ou pelas circunstâncias. Uma criança pode zangar-se porque a mãe o obriga a fazer os trabalhos escolares ou porque um amigo acha que tem sempre razão. Nestas situações a coação e a superioridade do adulto podem ser a causa de uma criança se sentir zangada.

Todavia, segundo o psicólogo Albert Ellis, não há qualquer evidência desta relação de causa-efeito. De facto, se fosse verdade que as reacções emocionais são causadas pelas situações, todos reagiríamos da mesma maneira e com a mesma intensidade, numa determinada situação. Pelo contrário, as pessoas podem reagir de maneiras diferentes. Algumas crianças, perante uma imposição, podem reagir com medo ou com prazer, conforme a vêem ou não como um gesto de atenção.

Na realidade, a chave para percebermos o nosso estado emocional e as nossas acções está nos pensamentos íntimos (o chamado “diálogo interior”). Todos dialogamos conosco mesmos (em silêncio, claro) sobre o que vivemos, mas os conteúdos deste diálogo variam de acordo com as situações, a idade, a educação recebida, as características pessoais. Neste diálogo interior somos confrontados com pensamentos, imagens, frases, recordações que se transformam em registos positivos ou negativos. Quando o diálogo interior é objetivo e de acordo com a realidade, a possibilidade de conflitos e violência diminui.

Mas se há um diálogo interior exagerado e fantasioso, a realidade é interpretada de modo distorcido: geram-se estados emocionais negativos e podem-se cometer “erros de pensamento”: *filtra-se a informação* (notam-se apenas os aspectos negativos); *polariza-se* (tudo deve ser branco ou negro); *interpreta-se o pensamento do outro* (pressupõem-se as intenções do outro, sem as confirmar); *tem-se uma visão catastrófica* (pensa-se sempre no pior); *personaliza-se* (pensa-se que os outros estão contra nós); etc. Mas quem se zanga nem sempre está errado! Muitas vezes esta emoção exprime razões que devem ser ouvidas e tidas em consideração.

Como ajudar uma criança zangada? Do que afirmei antes, podemos tirar alguns conselhos práticos. 1) **Acalmar a criança**, para o que se requer tempo: pode ser útil uma técnica de relaxamento ou então mudar lugar; 2) Ajudar a criança a **reconhecer o que está a viver**: dar um nome a esta emoção; não culpabilizar a criança, mas ajudá-la a exprimir o seu pensamento; através do diálogo com o outro, desvela-se o diálogo interior e podem-se descobrir eventuais “erros de pensamento”; 3) Ajudar a criança a **compreender as consequências** que a raiva pode trazer para si mesmo e para os outros; 4) **Propor atividades que ajudem a libertar** ou descarregar a tensão e a raiva; 5) Promover o protagonismo das crianças, através de atividades em que possam exprimir o próprio pensamento; 6) **Exprimir sempre e em todas as situações a aceitação e o afeto** incondicional pela criança; 7) **Mostrar confiança** na capacidade da criança em resolver positivamente a situação que lhe provoca desagrado.

* Psicopedagoga, coordenadora e formadora da Escola de alta formação EIS de Lumsa

O milagre da criação

Começamos um novo percurso que, desde o ventre materno, nos levará à descoberta das diversas etapas da existência humana

EZIO ACETI*

Quando o espermatozóide fecunda a célula-ovo, o milagre repete-se: uma nova vida nasce! Independentemente de como tudo isto acontece, o simples facto de que uma nova criatura vem a este mundo, representa um acontecimento único, maravilhoso, que é um testemunho da fidelidade e inteligência de Deus. Sim, é preciso dizê-lo em voz alta: ninguém se fez a si mesmo!

Por norma, esta realidade acontece em consequência do amor entre um homem e uma mulher, ligados frequentemente por um vínculo de fidelidade. E neste caso, uma alegria profunda, imensa, atravessa o íntimo dos progenitores.

É uma alegria que abre o coração para a vida e faz compreender a grandeza do ser humano. É uma alegria que dá sentido à existência, que conduz ambos os pais a sentirem-se co-criadores com Deus. E, de agora em diante, esta nova criatura suscitará nos seus pais um amor ativo, atencioso, concreto. É assim que a família toma corpo e se torna vital.

Com efeito, a criança, com o seu “amor passivo” estimula o amor ativo dos pais, testemunhando assim a grandeza e a alegria da relação. Esta mesma alegria é experimentada por aqueles casais que, ao adotar uma criança uma criança, assumem a responsabilidade do seu crescimento. Um grande filósofo austríaco de origem judia, Martim Byber (1878-1965), escreveu a propósito do amor: «Quando dois amores se encontram, acontece entre eles algo que os completa e os autotranscende». É mesmo assim!

A família é algo mais do que a união de pessoas que se autorrealizam; torna-se um “voo na transcendência”, na qual a alegria que se respira tem as cores do paraíso. É uma alegria pura, que não faz esquecer as fadigas e os sofrimentos, mas que é nostalgia daquele paraíso que se espera. Mesmo quando esta realidade acontece doutra maneira (por exemplo, em resultado de algum acontecimento trágico e dramático de violência), é necessário

A ZANGA

Uma emoção que é preciso “aproveitar” bem

Quando nos zangamos, todo o corpo se envolve: os batimentos cardíacos aumentam, a respiração torna-se ofegante e sentimos um impulso frenético a fazer algo para diminuir a tensão. Muitas vezes, porém, a acção é de tal ordem que a zanga aumenta, criando-se um círculo vicioso. Que fazer então? Seria importante aprender a dar um nome ao motivo que despoletou a zanga, habituando-nos a unir reflexão e emoção. Lentamente, habituar-nos-emos também a descobrir que fazer, sem fazermos mal nem a nós, nem aos outros. Mas qualquer coisa pode dar resultado se, quando não estiver zangado, me habituar a dar um significado a tudo. Só assim a raiva, que é a emoção mais forte, poderá ser bem aproveitada.

que se realize. Porque a vida é mais forte do que tudo o resto, até mesmo do que os erros e as violências.

E é por isso que uma sociedade que se preze deve fazer de tudo (inclusive dando apoios e ajudas dignas às mães solteiras e vítimas da violência), para que a vida seja cada vez mais a maior novidade que vai por diante.

Cada um de nós merece vir a este mundo, quaisquer que sejam as condições em que se encontre. Se olhássemos para a vida, do ponto de vista do recém-nascido, escutaríamos os seus batimentos cardíacos a sussurrar-nos: “Obrigado, obrigado porque me deixastes viver, pois valeu a pena ter nascido”.

* *Psicólogo da idade evolutiva*

Controlados em campo, campeões na vida

O desporto é um campo privilegiado em que se pode viver e aprender a gerir as emoções fortes, como a zanga.

JOSÉ IORIO*

*«Numa hora de jogo, o indivíduo pode aprender mais do que nas conversas de toda a sua vida»
(Platão)*

A raiva/zanga é comumente considerada uma emoção negativa, devendo portanto ser reprimida, “controlada” e evitada. Isso decorre do facto de que, entre todas as emoções, a raiva é aquela a que automaticamente se associa uma acção totalmente descontrolada. Na verdade, ela é um sinal de alarme que soa quando alguém invade o nosso território, abusa de nós ou nos agride. A raiva dá-nos a energia para lutar contra as injustiças, coloca em questão a percepção negativa de nós mesmos, dá-nos a capacidade de fazer com que nos respeitem.

Um campo privilegiado onde se podem viver e experimentar as emoções, como a raiva e os conflitos, é o desporto. A beleza do desporto está em que se age sem palavras, vive-se no “aqui e agora”, corpo, mente e coração, e, depois de ter feito a experiência, é que se fala e se toma consciência. O desporto ajuda-nos a ser campeões na vida, portanto, a ser adultos capazes de ler as emoções em nós mesmos e nos outros. Face à derrota, ao infortúnio ou a qualquer limitação psicofísica, surge a raiva que nos percorre todo o corpo. Muitas vezes, os atletas, durante os treinos, dizem: “Sinto um nó no estômago!” “Não consigo respirar!”. O desporto ensina-nos a melhorar, a não atribuir a culpa ao outro, ao árbitro ou ao adversário, mas a gerir os próprios recursos e talentos.

Como pode um adulto acompanhar este processo de crescimento? Sendo um “árbitro de campo”: é a única maneira para não sermos adultos “limpa-neve”, que removem as dificuldades, mas nos impedem de enfrentar a raiva e o conflito. Como se faz? Não há regras, mas é preciso fazer do desporto uma educação alegre e divertida. A aprendizagem das emoções dá-se jogando numa equipa, como acontece no rugby, onde uma equipa (e não só os jogadores individualmente) pode ser expulsa. Assim, ninguém se zanga, dizendo: “Porquê eu? A culpa não foi minha!” Este é um milagre do campo, do ginásio, do jogo.

Na linha lateral. Os adultos que estão com os adolescentes, melhor são a sua claque, dão o

seu tempo / treinam-nos toda a vida para descobrir os talentos. / Descubrem os limites para fazer deles um ponto de apoio, / e no final possam descer ao campo: / ao exame, à escola, a uma entrevista de trabalho... / Sentem-se sós a enfrentar as partidas, as batalhas, sendo a medida de si mesmos. / Os adultos, cada um por sua conta, podem jogar, apoiar, ouvir, amar / para que eles possam encontrar o seu lugar na equipa, / o seu papel na sociedade, a sua missão no mundo, / o seu sonho a realizar, sabendo que podem / jogar a sua partida, momento a momento / “até ao último minuto suplementar”.

** Professor de Educação física e formador desportivo, com Sportmeet.*

MARINA ZORNADA*

O conselho da avó

Quando eu tinha três crianças pequeninas, se eles se zangavam ao mesmo tempo, eu sentia-me saturada e... também me zangava. Podeis imaginar o que acontecia! Mas bem depressa percebi a necessidade de confrontar o pai com isso, bem como com as outras famílias amigas. Foi muito útil. Compreendemos que isto não acontecia só a nós e que quando uma criança se zanga há sempre uma causa. Alguns reagem com raiva à fadiga, ao medo, ao sentimento de impotência. Mas a raiva pode também ser uma maneira de atrair a atenção, ou a consequência de um acumular de frustrações, e basta um nada para fazê-la explodir. Aprendi a dominar a agitação, pondo-me ao nível das crianças, baixando-me até os poder olhar nos olhos e perguntar o porquê. Depois, pegava neles docemente, mas firmemente, nos braços e transmitir-lhes paz e segurança que lhes faltava. Quase sempre isto resultou: por vezes, a raiva deu lugar à calma ou num choro libertador. Reencontrada a calma, parecia-me útil falar-lhes do que tinha sucedido, para ajudar as crianças a perceber e gerir esta forte e imprevisível emoção. Assim, eu cumpria a tarefa primária dos pais e avós: conhecer melhor as suas necessidades, ajudando-as a crescer.

** Vice-Presidente da Associação AFN Onlus*

Nem toda a raiva é nociva

A raiva/zanga é uma importante tentativa de comunicar, de se relacionar com os outros. Ouvir as zangas das crianças, sem nos assustarmos nem nos afastarmos, pode ajudar-nos a encontrar uma maneira diferente de enfrentar os problemas da vida.

FRANCISCA BALLANTI*
SIMÃO CONSEGNATI**

Ouvir o sofrimento expresso através da zanga e ajudar a que ele não se torne destrutivo, mas sim construtivo, pode ser um desafio que se coloca aos adultos, na prevenção do desconforto infantil. Para fazer isso, precisa-se de um adulto que entenda a criança e esteja do seu lado, ajudando-a a usar evolutivamente os seus recursos. A raiva/zanga é como um fruto que nasce num terreno em que, dia a dia, e muitas vezes de modo inconsciente, foram colocadas sementes várias, tais como: a dor, a angústia, o medo do abandono, a incapacidade, o sentido de culpa, o sentir-se anulados, e todas estas coisas às quais não sabemos sequer dar nome. É um terreno que requer muitas energias que vamos buscar a outros campos, até que este “fruto”, a raiva, amadurece e já não podemos passar sem ele. O terreno da raiva é portanto importante, sendo por vezes a última estrada a percorrer.

A raiva é um sentimento só nosso, feito de pensamentos e emoções que ninguém nos pode tirar. Por isso, negar a raiva equivale a uma mutilação. A raiva é uma das manifestações que mais nos mete medo, seja em nós, seja nos outros. Procuramos afastá-la, negá-la, reprimi-la, como se fosse uma emoção negativa. Esquecemo-nos assim que a raiva também tem o direito de viver e, como todas as coisas, tem um início, uma evolução e um fim. Há raivas globalizantes e difíceis de gerir socialmente, porque explodem sem controlo; elas derivam de situações de grande sofrimento mental que exige uma intervenção específica. Depois, há raivas que têm em comum a necessidade de exprimir algo: angústia, medo, impotência, isto é, sementes daquele terreno que regámos: sensações e emoções que, se fossem comunicadas por outros canais, talvez nos fizessem entrar em contacto com o outro.

A expressão da raiva não deve ser confundida com um capricho. O objectivo é conter e tolerar as atitudes de raiva das crianças, em primeiro lugar, mentalmente em nós mesmos, e ajudar as crianças a fazer isso mesmo, porque constituem

feridas abertas que precisam de tempo para cicatrizar. Mesmo para as crianças com deficit intelectual e, especificamente, com síndrome de Down, a expressão da raiva dá-se do mesmo modo. Frequentemente, aquilo que muda é o relacionamento que tanto os pais como os professores/educadores têm com elas. Para as crianças que têm dificuldades de comunicação verbal é muito mais difícil exprimir os próprios estados de alma. Por esse motivo, é possível que que haja comportamentos pouco adequados na manifestação do mal-estar ou da zanga.

Perante a expressão de zanga dum criança com síndrome de Down, há dois riscos principais: o primeiro é o de *minimizar ou deixar correr*, considerando que a criança é incapaz de ter um controlo consequente (nestes casos, o perigo é o de não confiar nas capacidades da criança e considerar a sua limitação como uma doença); o segundo risco é o de *generalizar*, o que é perigoso, porque encerra a pessoa numa categoria abstracta, impedindo um percurso educativo personalizado e adequado. A atitude justa é a de acolher estas crianças, as quais devem ser acompanhadas e compreendidas naquilo em que têm razão (ter raiva), bem como naquilo em que não têm razão (morder, riscar, empurrar, etc.).

É importante que as diversas instituições educativas (escola, família e outras) tenham uma linguagem comum, de modo que estas crianças sejam acompanhadas com coerência, no seu percurso de crescimento. Depois, é importante privilegiar a prevenção primária (relativamente às crianças, aos pais e futuros pais), optando pela consciencialização destas pulsões naturais e feridas abertas que precisam de tempo para usando-as positivamente, em lugar de recorrer a formas repressivas, quando esta violência se tiver tornado agressividade.

* *Psicólogo e psicoterapeuta da Associação italiana pessoas down.*

** *Pedagoga, coordenadora da Escola de alta formação EIS da LUMSA.*