

16 estratègies per gestionar la ràbia

De totes les emocions, la ràbia és la que té pitjor fama i, per tant, la que més censurem, tant en nosaltres com en els altres. A tots ens han dit alguna vegada «no t'enfadis», «no cridis», «tranquil·litza't». Oi?

La ràbia és l'emoció que experimentem quan percebem que han envaït el nostre territori o que han vulnerat els nostres drets.

Des de petits, ens ensenyen a reprimir la ràbia, perquè molt sovint resulta una emoció inadequada o indesitjable per als adults. Però, sense ella, perdem la capacitat de posar límits i de manifestar les nostres necessitats i desitjos.

Sentir ràbia és totalment normal. De fet, la ràbia té una funció: ens serveix per defensar-nos i, si la gestionem bé, ens pot ajudar a enfrontar-nos a les situacions que considerem injustes. El problema no és l'emoció, sinó el comportament que de vegades l'acompanya. **Es pot permetre l'enuig, però NO qualsevol conducta** (com ara agressions verbals o físiques).

Què podem fer quan sentim ràbia?

1r. Prendre'n consciència, és a dir, observar-nos i adonar-nos de quins pensaments ens genera la ràbia, quina vivència tenim de l'emoció i com l'experimentem al cos. Algunes preguntes que ens podem fer són: la ràbia és habitual en el meu dia a dia?, em permeto sentir-la?, en quins moments la sento?, davant de qui?, quins pensaments tinc?, és amb tothom de la mateixa manera?, què noto físicament?

2n. Acceptar-la, sense jutjar-la ni censurar-la. Hem d'entendre que té una funció i que simplement ens ajuda a fer arribar un missatge sobre nosaltres mateixos (injustícies, desitjos...).

3r. Buscar maneres assertives d'expressar-la. És important donar sortida al que sentim, per així alliberar l'emoció i poder tornar a la calma.

Comunicar en el dia a dia el que ens molesta, sense retrets, ens permet tenir una motxilla menys pesada i ens ajuda a sentir-nos més alliberats i tranquils.

Quines eines tenim per expressar la ràbia de manera saludable?

Hem de trobar estratègies que ens ajudin a connectar amb la ràbia i a transformar-la en una altra emoció, sense fer-nos mal a nosaltres mateixos ni a les persones que ens envolten. Per exemple, podem:

1. **Escriure** el que ens fa enfadar o ens molesta, i després cremar-ho o trencar-ho.
2. **Dibuixar o fer gargots** en un full.

3. **Fer treballs de manipulació** que ens ajudin a rebaixar la intensitat de l'emoció: modelar fang, estripar papers de diari, netejar...
4. **Posar música que ens connecti amb la ràbia** (rock, *heavy* o l'estil musical que ens vagi bé) i ballar-la, cantar-la en veu ben alta... el que ens surti.
5. **Tocar un instrument**, música que associem amb la ràbia o bé que ens ajudi a relaxar-nos.
6. **Cridar**, en un espai on no molestem, i així desfogar-nos.
7. **Respirar profundament** i de manera conscient per ajudar a reduir la ràbia. Amb cada inspiració, prenem consciència de la ràbia i, amb cada expiració, ens imaginem com va sortint del cos. Podem acompanyar-les amb la veu, si ens ajuda. Una altra manera de fer-ho és **comptar fins a 10** o combinant les dues anteriors (respirar i comptar).
8. **Allunyar-nos de la situació**. Si estem molt enfadats amb algú, ens pot anar bé allunyar-nos **físicament i emocionalment** d'aquesta persona. Quan sentim més calma, serà més fàcil trobar recursos per resoldre el conflicte junts.
9. **Fer atenció als primers senyals d'enuig**, com ara la irritació, per posar en pràctica estratègies que ens ajudin a evitar l'escalada de la ràbia.
10. **Descarregar l'enuig físicament**: fer esport, picar de peus a terra, saltar...
11. **Crear un espai de la calma a casa** perquè el pugui fer servir tothom de la família (no només els infants), un lloc agradable on puguem transformar l'enuig. Serà més fàcil connectar amb aquesta calma si hem estat capaços de donar sortida a l'enuig.
12. **Capgirar-ho amb humor**. Quan estem enfadats, hem d'intentar veure'ns des de fora, caricaturar el moment i riure'ns de nosaltres mateixos. Per a algunes persones pot ser molt difícil; per a d'altres, en canvi, pot ser fàcil.
13. **Comunicar** en primera persona, sense judicis ni retrets, com ens sentim, escoltant el punt de vista de l'altre i mirant d'arribar a una solució conjunta.
14. Quan estem molt enfadats i tenim ganes de trencar-ho tot, **picar sobre el llit, el sofà o una muntanya de coixins** (vigilant, això sí) per alliberar-nos d'aquesta necessitat de desfogar-nos sense fer mal a ningú.
15. **Aprendre a posar límits, a dir «no»** per poder respectar les nostres necessitats. Si no hi estem gaire acostumats, podem començar amb persones amb qui no ens costi tant (amb algú llunyà o, al contrari, amb algú de confiança).
16. **Cuidar-nos**. Quan ens permetem estones per a nosaltres, per fer el que més ens agrada, és més fàcil que ens sentim menys desbordats i irritables, i que tinguem més paciència.

Cal tenir present que els infants aprenen per imitació, de manera que, quan els adults aprenem a gestionar la ràbia, els estem donant eines perquè ells també n'aprenquin!

Quines habilitats es treballen? Autoestima i control intern; maneig dels sentiments i les emocions; empatia.

Autoria: Estefania Pérez i Dipsalut