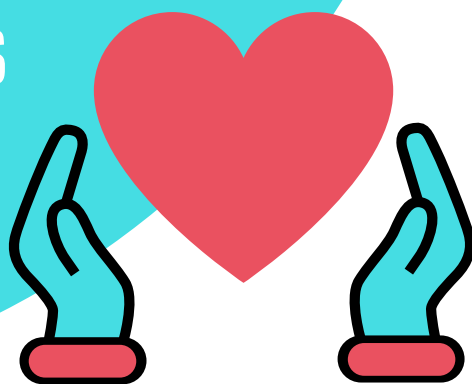


# Recursos per a famílies

## 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.

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

Des de la infància, ens ensenyen a reprimir-la, 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, 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. Pendre'n consciència**, és a dir, observar-nos i adonar-nos de quins pensaments ens genera, quina vivència tenim de l'emoció i com l'experimentem al cos.

**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 mateixes (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.



### Quines eines tenim per expressar la ràbia de manera saludable?



**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 reduir 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.** Amb cada inspiració, prenem consciència de la ràbia i, amb cada expiració, ens imaginem com va sortint del cos. Una altra manera de fer-ho seria **comptar fins a 10** o combinant les dues anteriors (respirar i comptar).



**8. Allunyar-nos de la situació.** Si estem molt enfadats/des 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 la ràbia 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.

**12. Cagdir-ho amb humor.** Quan estem enfadats/des, podem intentar veure'ns des de fora, caricaturar el moment i riure'ns de nosaltres.



**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 l'emoció és molt intensa i tenim ganes de trencar-ho tot, **podem picar sobre el llit, el sofà o una muntanya de coixins** sense fer mal a ningú.

**15. Aprendre a posar límits, a dir «no»** per poder respectar les nostres necessitats.

**16. Cuidar-nos.** Quan ens permetem estones per a nosaltres, per fer el que més ens agrada, és més fàcil que ens sentim menys 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'apreguin!**

Font: Estefania Pérez i Dipsalut