

RAIVA

Paul Ekman (1), psicólogo americano, identificou 7 emoções básicas, que são: a alegria ou felicidade, a tristeza ou infelicidade, o medo, a surpresa, o nojo ou repulsa, o desprezo e a raiva. Elas são inatas, evolutivas e universais.

Hoje vamos abordar o sentimento **raiva**.

A raiva pode estar a serviço de nossa autopreservação ou pode ser um grande problema.

Como controlar a raiva em casa?

1) Reconhecer a raiva e não tomar decisões impulsivas:

O primeiro passo é identificar quando você está sentindo raiva. Observe os sinais físicos e mentais, como aumento da frequência cardíaca, tensão muscular e pensamentos acelerados. Contar até 10 antes de tomar alguma decisão. Se a situação estiver muito tensa, afaste-se fisicamente para ganhar tempo e se acalmar antes de retornar a discussão.

2) Entenda as causas:

Tente identificar o que desencadeia a sua raiva. Pensamentos distorcidos, situações específicas ou pessoas podem ser gatilhos. Ao entender as causas, você pode criar estratégias para lidar com elas de forma mais eficaz.

3) Pratique técnicas de relaxamento:

A respiração profunda é uma ferramenta poderosa para reduzir a intensidade da raiva. Respire profundamente algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca, focando na sua respiração.

4) Busque momentos de calma:

Quando sentir que a raiva está aumentando, afaste-se da situação que a está desencadeando. Encontre um local tranquilo, pratique exercícios de relaxamento ou faça algo que te acalme. Mude o foco

da situação que está causando a raiva. Ouça música, leia um livro.

5) Questione seus pensamentos, medite:

A raiva muitas vezes é acompanhada por pensamentos automáticos e distorcidos. Questione esses pensamentos, procurando evidências que os sustentem e buscando outras perspectivas sobre a situação.

6) Comunique-se de forma assertiva:

Ou seja, tenha a habilidade de expressar seus pensamentos, sentimentos, necessidades e opiniões de forma clara, direta e respeitosa, sem ser agressivo ou passivo. É um equilíbrio entre defender seus direitos e respeitar os direitos dos outros, buscando soluções construtivas em vez de confrontos

7) Pratique atividades físicas:

A prática regular de exercícios físicos libera endorfinas, substâncias que promovem o bem-estar e ajudam a reduzir o estresse e a raiva.

8) Busque apoio profissional:

Converse com um **amigo** de confiança sobre seus sentimentos. Ou, se a raiva estiver afetando muito sua vida e seus relacionamentos, considere procurar ajuda de um **psicólogo ou terapeuta**. Eles podem te auxiliar a desenvolver estratégias mais eficazes para lidar com a raiva e melhorar sua qualidade de vida

9) Pratique a gratidão:

Concentre-se nas coisas positivas na sua vida e expresse gratidão por elas.

10) Seja paciente:

Aprender a controlar a raiva leva tempo e prática. Seja paciente consigo mesmo e continue trabalhando para melhorar.

11) Diário da raiva:

Se a raiva é um problema constante na sua vida, convém escrever sobre suas experiências de raiva, incluindo os gatilhos, seus pensamentos e sentimentos, e como você reagiu.

12) Procure entender:

Tente entender os motivos por trás do comportamento que o irritou. Pode ser apenas uma birra, ou uma necessidade não atendida

Que a paz de Deus esteja conosco e a luz do Evangelho ilumine os nossos caminhos.

FIM

Referência:

(1) **Paul Ekman** (2011) – Psicólogo americano que tem sido pioneiro no estudo das emoções e expressões faciais.

“<http://www.paulekman.com/>”

São José/SC, Espaço Espírita Caminho dos Anjos, 29 de julho de 2025

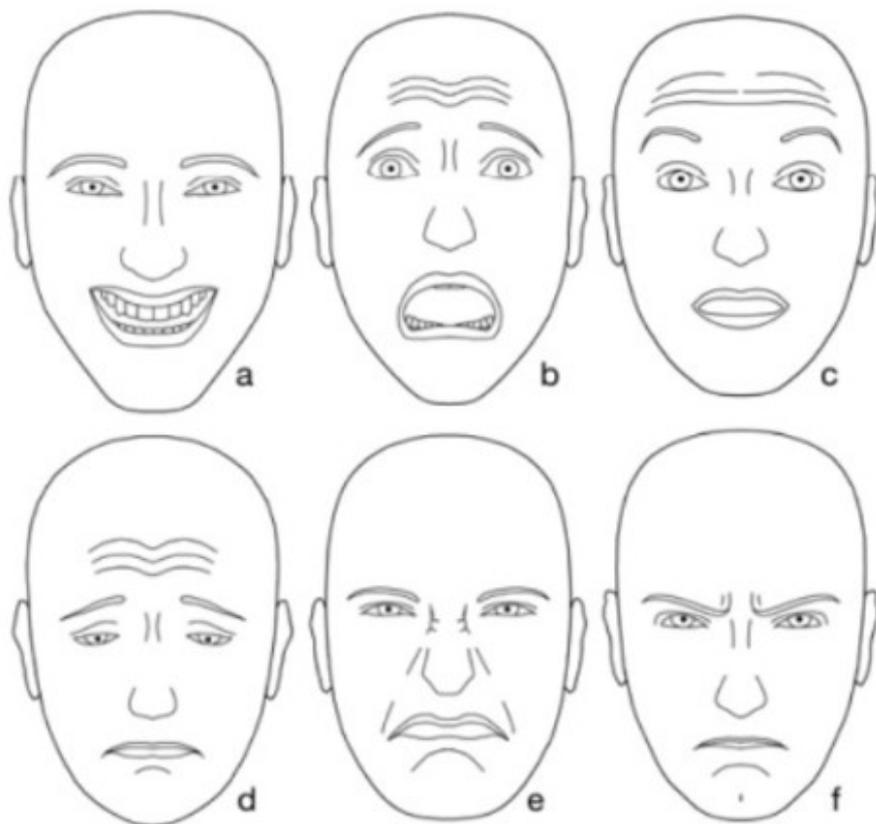


Figura . Expressões faciais típicas de seis emoções básicas: a. alegria, b. medo, c. surpresa, d. tristeza, e. nojo, f. raiva.