



Raiva, Confesso, RTP Informação

Caso Clínico- Rui

Já se sentia “sem solução e a perder o amor à vida desde dos 14 anos. Aos 16 começaram as compensações para tapar o que sentia. Foram 3 anos de desgoverno total”. Este desgoverno manifestava-se através de comportamentos sucessivos e compulsivos de raiva, ira e ódio.

Estava quatro ou cinco dias sem explodir e pela mínima coisa subia-lhe a “espuma à boca”, ameaçava, batia, partia tudo. Até que um dia agrediu o próprio pai e a porta de casa fechou-se. O Rui entrou em Villa Ramadas em 2010 com 19 anos. Está há 4 anos em recuperação.

Raiva

Podemos considerar que todos nós temos raiva!

A raiva pode ser definida como uma emoção humana normal e habitualmente saudável. Torna-se um problema quando se torna descontrolada e destrutiva afetando o trabalho, a escola, as relações e a vida no geral, que foi o caso do Rui.

No manual de doenças mentais é descrita como uma perturbação Explosiva ou Intermitente (DSM IV, 2002).

A Raiva pode ser um mecanismo emocional defensivo estado emocional de Medo, Tristeza, ou baixa tolerância à Frustração. A pessoa apresenta-se sempre num estado de alerta e “ataca antes de ser atacado”.

Neste caso perante uma infância com episódios familiares de violência doméstica houve uma modelagem à figura paterna. O Rui fez uma generalização da sua vivência com o pai a todas as outras relações interpessoais. O estilo de comunicação agressivo instala-se na família, as agressões físicas e verbais, a ausência de limites e regras, o clima de desconfiança transforma-se numa “teia emocional” resistente e destrutiva para todos os membros.

É importante referir que a Raiva não tem apenas um carácter destrutivo e negativo. Em certos desportos é estimulada, por exemplo, no boxe, rugby e no hóquei patins pelo seu efeito positivo no comportamento competitivo. Contudo, a ansiedade é um preditor da raiva, enquanto que, a autoconfiança é um preditor do controlo da raiva (Omli & LaVoi, 2009).

Curiosidade:

A modelo e atriz britânica Naomi Campbell frequentou sessões terapêuticas para controlar a raiva.

Fatores de Risco:

- Violência Doméstica
- Alcoolismo ou outras substâncias
- Famílias destruídas

Sugestão para Famílias:

- Afastamento da situação, sair de casa e manter-se em silêncio
- Em situações limite chamar autoridades
- Passado algumas horas ou dias tentar estabelecer o diálogo
- Ter a coragem de pedir ajuda a profissionais

A Raiva tem diferentes formas de manifestação consoante aspetos biopsicossociais. Pode apresentar-se de forma Ativa, mais explosiva, marcada por um agir sem pensar e uma passagem à ação. Por outro lado, a Raiva Passiva, manifesta-se de forma autodirigida com tristeza ou autopiedade sob forma de ruminação cognitiva.

Como estratégias de “Anger Management” consideram-se quatro passos relevantes:

- 1) Admitir que se sente Raiva
- 2) Identificar a fonte
- 3) Processo de Aceitação
- 4) Aprender a utilizar a Raiva positivamente

Ao longo deste processo é necessário aprender a conhecer os sinais corporais como resultado das situações ameaçadoras (exemplo: stress, conflitos interpessoais, conflitos familiares) impulsionadoras de raiva, de forma a prevenir e conseguir criar um distanciamento dessas situações.

Através da intervenção com o **Modelo Change & Grow** é possível uma reprogramação dos padrões comportamentais, uma mudança ao nível da aquisição de estratégias, da promoção e consolidação da autoestima para um funcionamento psíquico mais adaptado e equilibrado. A adoção de um estilo de vida construtivo com a identificação e remoção de pensamentos obsessivos e a substituição de pensamentos negativos por pensamentos positivos. Trata-se de uma intervenção que considera a tridimensionalidade do Ser: afetivo, cognitivo e comportamental.

Villa Ramadas® é um centro especializado em dependências químicas, comportamentais e emocionais que almeja devolver a capacidade de voltar a viver e sonhar.



Reportagem realizada com a RTP Informação em colaboração com Villa Ramadas

Vídeo- <https://www.youtube.com/watch?v=wOAYJ0PX3pw>



Outubro, 2014

Autores: Eduardo Ramadas da Silva;
Rita Morais
Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:
research@villaramadas.com

Referências

American Psychiatric Association. (2002). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais – Texto Revisto (4ªed.) (DSM-IV-TR)*. Lisboa: Climepsi Editores

Omlil, J., & LaVoi, N. M. (2009). Background anger in youth sport: A perfect storm. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 242-260.

Literatura Villa Ramadas