

I SI TINC RÀBIA?



BREU RESUM DE L'ACTIVITAT

A partir de la visualització d'una situació on les persones participants es van sentir frustrades, es reviu l'emoció de la ràbia i les diverses formes d'expressar-la. Es treballa per explorar maneres d'expressar la ràbia alternatives a l'ús de la violència.

OBJECTIUS

1. Ajudar les persones participants a identificar la seva ràbia i a poder expressar-la de manera constructiva.
2. Entendre els components de gènere en la gestió de la ràbia.
3. Oferir eines per a l'expressió assertiva de la ràbia.

PÚBLIC DESTINATARI

Dinàmica apta per a tots els grups d'edat. Aquesta activitat és pot utilitzar amb grups mixtes.

DURADA

2 hores (aproximadament 1 hora i 15 minuts per la part 1 i 45 minuts per la part 2).

MATERIAL

- Fulls blancs.
- Material per dibuixar o escriure.
- Matalassos per fer la relaxació (opcional).
- Full "Exercici de relaxació amb respiració (Annex 1)
- Full "Com gestionar la ràbia de manera positiva" (Annex 2)

Conceptes clau:
Emocions.
Analfabetisme emocional.
Reconeixement de les emocions.
Ràbia.
Assertivitat.

Aquesta activitat es pot combinar amb l'activitat "Foto-llenguatge emocional" i "Les meves emocions" d'aquest mateix bloc temàtic. També es pot combinar amb les activitats del Bloc 5. Sobretot amb l'activitat titulada "No sé que fer amb un no".

PROCEDIMENT

PART 1

Pas 1:

Introduir l'activitat explicant que l'objectiu és parlar sobre les reaccions envers la ràbia. S'explica al grup que, per treballar la ràbia, es farà un viatge cap algun moment de la seva vida on van sentir ràbia. Per això, abans es farà una relaxació per facilitar la visualització. Es pot seguir amb la seqüència del **quadre 2.5**:

Pas 2:

Quan tots els membres del grup han obert els ulls (cadascun al seu ritme), es demana que agafin el material necessari per fer un dibuix o escrit sobre que el que ha passat o han viscut. S'indica que no s'estan valorant les seves capacitats artístiques sinó que es tracta de plasmar allò que vulguin sense pensar massa. Fins i tot, com més abstracte millor. Es deixen uns 15-20 minuts per fer la tasca.

Pas 3:

Es demana que les persones participants es posin en cercle i, qui vulgui, expliqui la seva experiència i vivència durant el treball realitzat (30 minuts). Mentre ho explica, la persona dinamitzadora acompanyarà el relat fent preguntes concretes per explorar les emocions que van sorgint. També es pot demanar a la resta de participants que expressin com s'estan sentint amb el relat o què els està generant. Una altra opció és que la persona que dinamitza l'activitat agafi tots els treballs realitzats i, un per un, els vagi mostrant o llegint a la resta del grup preguntant què senten amb allò que s'està mostrant.

PART 2

Pas 4:

S'explica al grup que la següent part de la dinàmica es centrarà en l'expressió de la ràbia. Es demana que formin grups de 3 o 4 persones i que intentin donar resposta a la pregunta "Què faig quan tinc ràbia? (15 minuts). Per això, es distribueix un full i bolígrafs proposant que facin dues llistes:

- Formes positives o constructives de reaccionar quan se sent ràbia.
- Formes negatives de reaccionar quan tenim ràbia.

Pas 5:

Es demana que les persones participants es posin en cercle i comparteixin les diferents llistes. S'obre el torn de debat (30 minuts).

En l'annex 2 trobareu algunes recomanacions per gestionar la ràbia de manera constructiva o assertiva. Preguntes facilitadores per al debat:

- Trobeu semblances i/o diferències entre les llistes?
- Hi ha alguna forma d'expressar la ràbia que us sorprengui?
- La ràbia és una emoció controlable o incontrolable?
- En una baralla, què ens pot ajudar a no passar de la ràbia als cops?
- És possible expressar la ràbia sense agredir? Posem exemples.
- Què ens ajudaria per expressar la ràbia sense violència? I quins beneficis tindria això?
- Com s'expressa la ràbia en la meua família d'origen?
- De tot el que hem dit avui, què ens serveix per la nostra vida quotidiana?

EINES DE SUPORT PER LA PERSONA DINAMITZADORA

- És important que la persona facilitadora sigui un model per al grup en tant que sigui capaç de reconèixer les seves emocions i expressar allò que està sentint en diferents moments o situacions del procés grupal.
- Cal tenir en compte els elements aportats en el marc teòric d'aquest bloc i que, reconèixer les emocions i expressar-les saludablement, requereix pràctica. La idea principal és que la socialització diferenciada de gènere (amb missatges com "els homes no ploren") provoca sovint que els homes tinguin dificultats per reconèixer i expressar les emocions. Sobretot aquelles emocions considerades tradicionalment femenines i que tenen una connotació relacionada amb la debilitat o la vulnerabilitat com la tristesa, la por o la inseguretat. De forma contrària, una de les poques emocions permeses des del model tradicional de masculinitat és la ràbia, sobretot quan va acompanyada de violència. És important que el grup prengui consciència d'aquestes dificultats i que s'entengui que, a través del diàleg amb altres persones i de l'autoconeixement, es poden superar aquestes dificultats.
- Si existeix un bon vincle amb el grup, aquest està cohesionat i és un espai de seguretat i confiança, la persona dinamitzadora pot posar en pràctica l'expressió constructiva de la ràbia durant la sessió (després del pas 4). Per exemple, es pot convidar al grup a que pugui fer un crit, fer moviments físics, fent exercici físic (saltar, córrer...), etc.
- Algunes idees clau sobre la gestió de la ràbia que poden dinamitzar el debat són les següents:
 - La ràbia és una emoció humana bàsica.
 - Reconèixer la ràbia i saber gestionar-la és una habilitat emocional molt important per a la comunicació.
 - En totes les interaccions humanes hi ha conflictes, i la ràbia forma part d'aquests conflictes.
 - Sobretot en els homes, la ràbia a vegades s'expressa mitjançant l'agressió i la violència cap a altres o cap a un mateix, tant físicament (donar-se cops, autolesionar-se, conductes de risc, etc.) com psicològicament (desvaloritzar-se, insultar-se, etc.).

QUADRE 2.4.

PAS 1

Es demana al grup que cadascú esculli la millor posició per fer la relaxació. Pot ser tant asseguts com estirats (amb matalassos o sense).

PAS 2

Un cop en una posició còmoda, es demana que tanquin els ulls i s'inicia qualsevol tècnica de relaxació que no superi els 10-15 minuts (tancar els ulls, centrar l'atenció en la respiració, notar els punts de recolzament del cos, etc.). En l'annex 1 podeu trobar un exemple de com poder fer un breu exercici de relaxació.

PAS 3

Iniciem la visualització (10-15 minuts):

- Imagina que estàs en un cinema on, en breu projectaran un episodi de la teva vida on vas sentir ràbia, una situació on vas sentir que et privaven d'alguna cosa desitjada. (...) (...) Què va passar? (...) On estaves? (...) Quines persones estaven en la situació? (...) Com et senties? (...) Com vas demostrar que tenies ràbia? (...) Què vas fer? (...) (...)
- Ara, ens centrarem en aquest sentiment de ràbia. El pots identificar en alguna part del cos? (...) (...)
- Imaginat que tens enfront teu la ràbia. (...) Com és aquesta ràbia? (...) De què està feta? (...) Quin color te? (...) Què li diries? (...) (...)
- Poc a poc, ens anem acomiadant d'aquesta ràbia. Mica en mica, mentre ens anem centrant en la nostra respiració, anem sortint del cinema.

ANNEX 1

EXERCICI DE RELAXACIÓ AMB RESPIRACIÓ

La respiració profunda és un exercici molt simple que ajuda a la relaxació i la presa de consciència amb el cos.

És important oferir un clima adequat i facilitador a la relaxació. Per aquest motiu, cal utilitzar un to de veu suau i pausat i procurar que a la sala no se sentin sorolls ni altres distractors. Inicialment l'exercici sol durar uns 5-10 minuts, però si es considera necessari es pot allargar passant per altres parts del cos.

Busca una postura còmoda. Tanca els ulls i porta la consciència al teu cos.
(pausa)

Sent el pes en el coixí o en la cadira, el pes dels teus braços a la teva falda. Fes una respiració profunda i inicia un repàs mental pel teu cos per tal de relaxar aquelles zones que estiguin tenses, mentre inspires profundament i expires profundament. (pausa)

Observa com és la teva respiració en aquests moments. Potser és ràpida o potser més lenta, és igual... només observa-la i no intentis fer res per a canviar-la.

Observa la teva mandíbula. És possible que notis les dents apretades... inspira profundament i permet que la teva mandíbula es relaxi. (pausa)

Baixa pel teu coll i concentrat uns instants en les teves espatlles... Observa la distància entre les teves espatlles i el teu coll... inspira profundament i permet que aquesta distància augmenti mentre les teves espatlles es relaxen. Si vols, pots moure el coll fent uns semicercles endavant per ajudar a que tota aquesta zona es relaxi encara una mica més. (pausa)

Inspira profundament i observa com l'aire entra als pulmons. Observa la teva panxa i el diafragma. Permet que en cada inspiració es relaxin, que la panxa s'infla i que el diafragma i el pit s'elevin amb la respiració. Inspira profundament...

(seguir ara amb la visualització que es planteja en l'activitat)

ANNEX 2

COM GESTIONAR LA RÀBIA DE MANERA POSITIVA

El **component corporal**, la sobre activació, la tensió muscular i fins i tot agrotament, per tant una opció per alliberar part de la ràbia és fer exercici físic (carregar pesos, córrer, fer exercicis gimnàstics,...) fins a sentir-nos esgotats.

El **component cognitiu**, és una emoció negativa per tant s'hi associen pensaments que són negatius per nosaltres (m'estan atacant, vol trencar amb mi, sóc un desastre, això que em passa és injust,...) que a més fan que la intensitat de la emoció creixi, cal abandonar el lloc (físic), canviar de posició (mental) i anar a la cerca de pensaments positius per nosaltres, pensar en allò que fem bé, defugint jutjar o pensar el que pot pensar l'altre, ja que no ho podem saber si no ens ho explica.

El **component social**, es pot plantejar en termes de guanys i pèrdues, ja que una expressió violenta de la ràbia o l'enuig, si bé en un primer moment ens pot semblar com una bona estratègia per a aconseguir allò que perseguim, ens es fàcil entendre que a les persones no ens resulta agradable estar amb algú enrabiat.

El **component emocional**, sumat tot plegat tenim que amb la tensió muscular, els pensaments destructius cap a la nostra persona i el malestar generat en el nostre entorn, nosaltres mateixos no ens sentim bé amb nosaltres entrant en una espiral de malestar emocional, que és legítim i que cal comunicar de manera assertiva un cop ens haguem asserenat.

Tenint en compte tots els elements, podem concretar les següents estratègies:

- **Esgotament físic:** fer una volta, fer exercici, etc. per baixar la tensió corporal.
- **Temps fora:** sortir de la situació que genera ràbia per baixa la tensió interna i poder afrontar posteriorment el conflicte de manera constructiva o assertiva. Es important que la persona, abans o després de sortir, expliqui a l'altre el seu estat, la necessitat de allunyar-se per poder calmar-se i tornar a gestionar la situació conflictiva en altre moment.
- **Aturada de pensament negatiu** quan te n'adones que s'està entrant en una espiral de pensaments negatius. Parar, per centrar-se en pensaments positius per poder enfocar el motiu de conflicte de manera constructiva.
- **Balanç de guanys i pèrdues** de l'expressió negativa de la ràbia.