

# *Acalma-te e aprende a lidar com a tua raiva*



Por vezes, é natural sentirmo-nos zangados.

Contudo, isso não nos dá o direito de magoar os outros,  
seja através de atos ou de palavras.

Gosto de sentir que há coisas que consigo controlar.



E acontece sentir-me triste ou frustrado quando as coisas não correm como quero, ou quando não consigo ter, ou fazer, algo que desejo.



Se alguém não me respeitar, posso sentir-me profundamente magoado.



**E também zangado.**

**Fico com a cara quente, os músculos tensos, o coração acelerado e a respiração ofegante.**

**Às vezes, apetece-me explodir e ser agressivo de diferentes maneiras.**



**O problema é que agredir, dar pontapés e utilizar palavras maldosas magoa as pessoas e fere os seus sentimentos.**

**Ora, isso não está certo.**

**Perder a calma não me vai ajudar a mim nem a ninguém.  
Além de poder causar mais raiva e mágoa.**



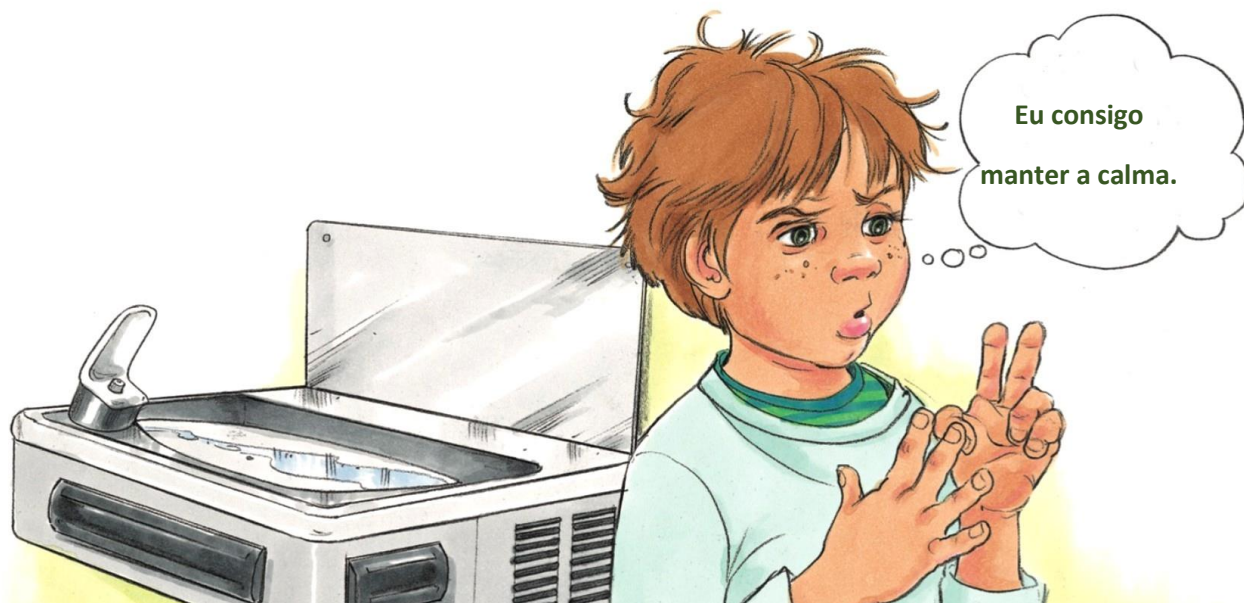
**Contudo, guardar a raiva dentro de mim  
também não vai melhorar as coisas.**

**É natural experimentar vários tipos de sentimentos.  
Admitir que me sinto zangado, por exemplo.  
O mais importante, porém, é que eu aprenda com a minha raiva,  
e que encontre uma forma de lidar com ela.**



**Posso começar por respirar fundo, ou contar até dez para me acalmar.**

**Posso parar para pensar, antes de dizer ou fazer algo  
de que venha a arrepender-me mais tarde.**



**Conheço muitas formas de me acalmar.**

**Posso ir para um sítio sossegado para relaxar e pensar.**

**Posso desenhar, ler um livro ou cantar uma canção.**

**E também correr, brincar ao ar livre,**

**ou conviver com outras pessoas.**



**Quando me sinto calmo, consigo pensar com mais clareza.**

**E penso na responsabilidade que tenho quando surgem os problemas,  
e o que é possível fazer para melhorar a situação.**



**Falar sobre as questões com alguém em quem confio  
pode ajudar-me a compreender e a ultrapassar a minha raiva.**



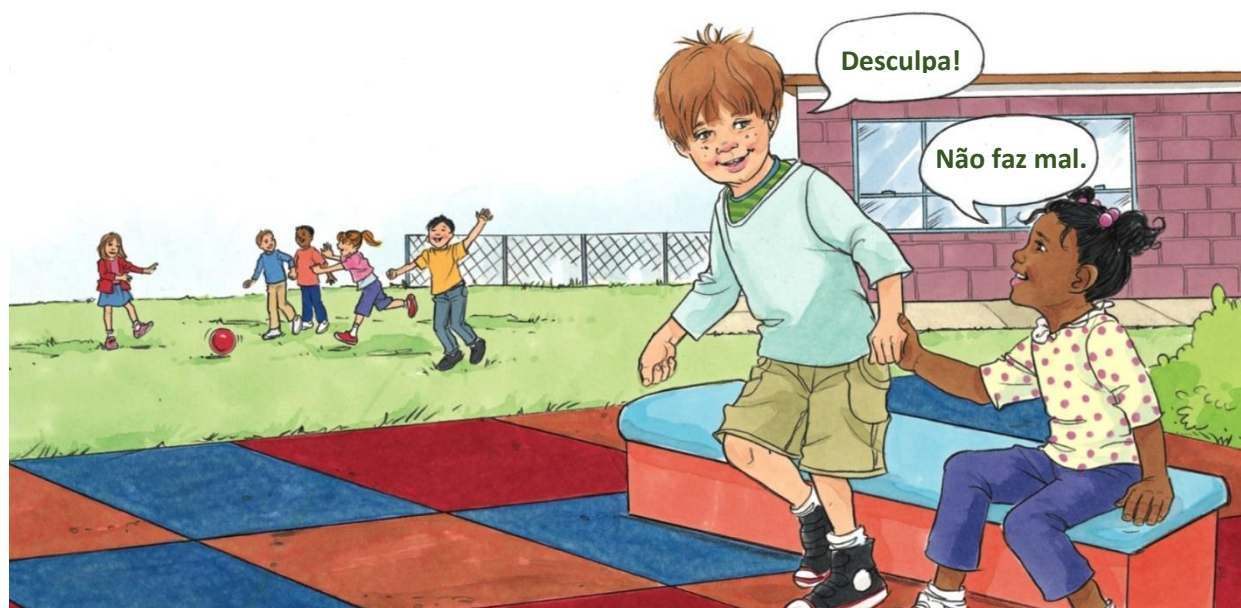
**E também posso tentar falar calmamente  
com a pessoa envolvida na situação.**

Sou capaz de mostrar respeito ao dizer o que sinto e o que pretendo.  
E sou também capaz de ouvir e de tentar compreender  
o ponto de vista da outra pessoa.

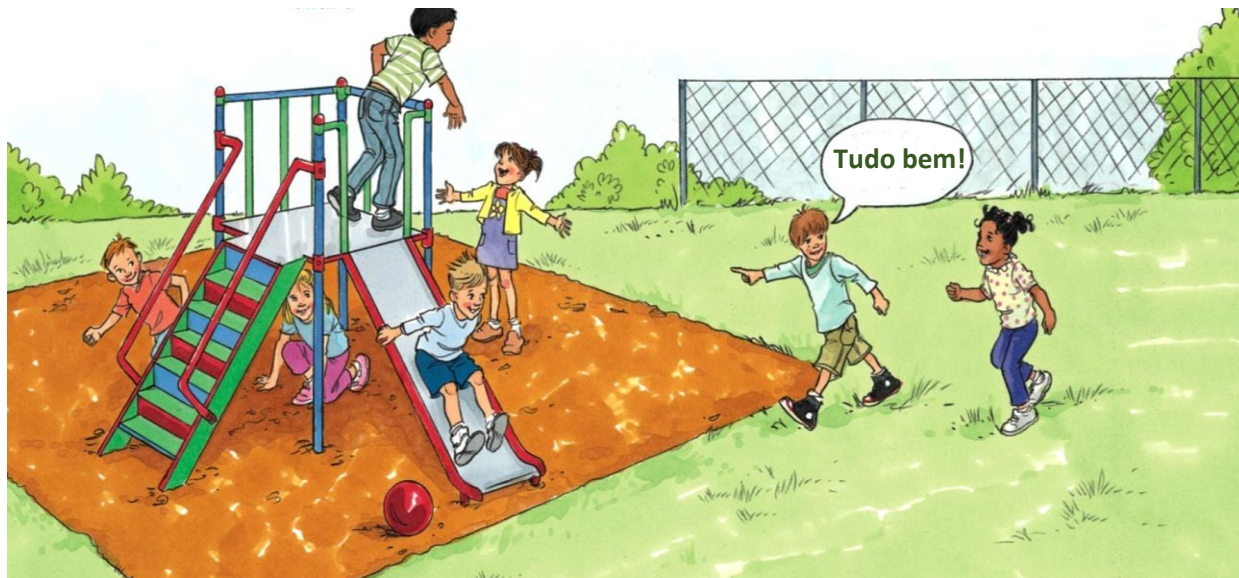


Quando fico zangado, e digo ou faço algo desagradável,  
posso sempre dizer: “Peço desculpa!”

Culpar os outros por algo que eu fiz não ajuda a resolver o problema.



O que ajuda é ser paciente e perdoar as pessoas.  
E lembrar-me de que, por vezes, toda a gente comete erros.



**Quando não posso mudar alguma coisa,  
há sempre uma forma de a aceitar  
e de tirar o máximo partido dela.**



**Posso tentar ver o melhor que existe em cada pessoa.**

**Mudar a forma como penso sobre alguém  
pode mudar a forma como me sinto.**





Faço por encontrar uma forma de me dar bem com os outros.

Quando me acalmo e aprendo a lidar com a minha raiva,  
volto a sentir-me em paz!



Cheri J. Meiners; Meredith Johnson (ill.)  
*Cool Down and Work Through Anger*  
Free Spirit Publishing, 2010  
(Tradução e adaptação)