

24.-TALLER: COM GESTIONAR LA NOSTRA RÀBIA?

A) PROFESSORAT

OBJECTIUS GENERALS.

- Analitzar les bases de les frustracions i de la ràbia consegüent.
- Analitzar també les components de gènere en aquestes manifestacions.
- Ensenyar tècniques d'alliberament de la ràbia i de l'agressivitat.
- Distingir entre aquests conceptes: "frustració", "ràbia", "agressivitat", "violència".
- Donar eines i pautes de relaxació.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

a) Emocionals:

- Analitzar el model que considera acceptables les manifestacions violentes i que menysté les altres manifestacions no violentes com a "covardia".
- Fer aparèixer les arrels de la ràbia en les frustracions que se'ns presenten en les situacions de la vida quotidiana.
- Fer-se conscient de les pròpies emocions en aquests moments.
- Saber reconduir els sentiments de frustració vers activitats alliberadores però prosocials i assertives¹
- Dominar algunes tècniques de relaxació per tal de connectar amb el propi món interior, els propis sentiments en un context més harmònic.
- Aprendre a mirar els conflictes des de fora, sense deixar que ens afectin de forma que perdem el control sobre els nostres actes.

b) experiencials:

- Expressar amb el gest, el crit, el cop els sentiments de ràbia, però de forma controlada.

¹ Aquest objectiu s'enllaça amb els mòduls anteriors i el següent, que tracta de l'assertivitat.

- Aprendre a respirar i a relaxar-se, a entrar en contacte amb el món interior.

c) cognitius:

- Conceptes de "frustració", "ràbia", "agressivitat", "violència". Saber distingir-los (després d'haver-los sentit de forma diferenciada).

MATERIAL:

- Un aula insonoritzada o aïllada (per exemple, el gimnàs).
- Rotlles de cartró dur (com els que hi ha a l'interior de rotlles de paper d'embalar). Han d'embolicar-se amb goma-escuma o amb un material que els faci incapaços de fer mal en cas d'un ús inadequat.
- Matalassos (com els que es fan servir a les classes d'Educació Física).
- Idealment, si el Centre disposa d'una piscina, algunes de les activitats es podrien realitzar en ella.
- Opcionalment es pot visionar un fragment del film "Cabaret", aquell en què Liza Minelli es posa sota un pont i quan passa el tren comença a cridar.
- Música relaxant per a la meditació.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1a fase: la professora o el professor demanarà a l'alumnat que es concentrin en alguna experiència de frustració que hagin experimentat. És a dir, una situació en què s'han vist privats/des o sense allò que havien desitjat.

Podria ser convenient que cada alumne/a escrigués un relat amb la situació que recordi.

2a fase: es trien un parell d'històries a l'atzar (després d'haver-ne llegit algunes, unes de nois i unes altres de noies, triem una història d'un noi i una altra d'una noia).

La professora o el professor els ajuda a fer notar si hi ha diferències entre nois i noies a l'hora de respondre a la sensació de frustració. Si els nois reaccionen de forma més "cap enfora" i si les noies reaccionen més "cap a dintre".

L'alumnat (un parell o tres alumnes) representa les dues situacions triades en forma dramatitzada.

3era fase: sentim la ràbia. La professora o el professor explica què és el sentiment de ràbia, aquella sensació que experimentem com a conseqüència de la frustració.

Es fa silenci, el o la docent demana a cada alumne/a que tanqui els ulls i que senti en el seu interior aquella ràbia que correspon a la història que ha elegit (i/o escrit).

4a fase: expressem la ràbia. Ja hem dit abans que la ràbia pot sortir cap a dintre (autoagressió) o cap enfora (agressivitat). Contra el que possiblement l'alumnat pensi, la professora o el professor els dirà que cal expressar la ràbia vers enfora i els invita a fer-lo, però de forma no violenta. És a dir, sense fer mal a les altres persones.

Els pregunta: de quina manera podem expressar la ràbia? Si ho fem de forma exterior s'anomena agressivitat. És un comportament propi de molts animals, que ensenyen les dents o les urpes, però que generalment no arriben a enfrontar-s'hi.

Cerquem entre tothom formes de manifestar la nostra agressivitat sense violència. Per exemple, cridar.

Es pot passar en aquest moment el fragment del film "Cabaret", quan Liza Minelli es posa sota un pont i aprofita el soroll d'un tren que passa per sobre per xisclar. Explica al seu amic que això l'ajuda a treure la ràbia interior.

Podem fer entre tothom un exercici semblant. Concentrem-nos en la nostra ràbia i cridem. Ho fem no per fer xivarri, sinó per descarregar tensió!

Es demana a l'alumnat que cerqui un animal amb el qual se senti identificat per tal d'expressar la ràbia. Per exemple, de primer un gos.

Es tracta que les alumnes i els alumnes vagin passejant-se per la sala. Ensenyem les dents, bordem, mostrem el nostre enuig, però SENSE TOCAR-NOS ni molt menys entrar un/a en el terreny de l'altre/a.

En segon lloc, imitem el goril·la. Mostrem el pit, les dents, ens donem cops al pit, però també ens privem d'atacar les altres persones.

Es pot demanar a l'alumnat amb quins altres animals s'hi senten identificats. Per exemple, l'elefant (lentitud, insensibilitat davant dels

atacs de l'ambient, només resposta agressiva en darrera instància), etc...

En tots els exercicis, centrem-nos en la nostra ràbia, pensem en allò que ens fa mal i amb totes les forces, cridem, buscant d'una manera personal la forma d'expressar-ho. Durant 5 minuts i fins que la professora o el professor digui prou.

Una altra manera, amb els moviments: expressem la ràbia i l'agressivitat sense cridar, però amb gestos, moviments de mans i cara. Prohibit tocar-se i molt menys fer-se mal!

Per últim, amb l'exercici físic. Ho fem cada dia amb l'esport, vàlvula de sortida de l'agressivitat. Ara ho farem d'una altra manera. La professora o el professor donarà als alumnes barons un rotlle de paper preparat, els situarà davant d'uns matalassos i els invitarà a colpejar amb el rotlle, al mateix temps que senten la ràbia interior. L'exercici durarà uns 5 minuts, sense cridar, només colpejant. Sempre sense tocar-se entre sí i sense fer-se mal.

Al final, tothom ha d'acabar cansat i exhaust, amb la sensació d'haver tret fora tot el que es portava a dintre.

5a fase: posada en comú i valoració de l'experiència (breument). Hi ha hagut diferències entre les formes de manifestar-se dels nois i de les noies? Per què ha passat això?

Recordeu alguna escena semblant a la vostra vida quotidiana? Algú/na en podria explicar alguna anècdota al respecte?

Els ha costat als nois menys manifestar l'agressivitat que a les noies? Ha resultat difícil controlar-se per no actuar de forma violenta i fer mal a un altre noi?

6a fase.- relaxació. Un cop hem tret allò que ens "corcava" per dintre, ara estem en disposició de relaxar-nos.

Primer, abaixem el llum, posem una música relaxant per crear un ambient propici.

Tanquem els ulls, centrem-nos en la respiració. Sense fer cap esforç, sentim com entra i surt l'aire en la boca, la gola, el pit, la panxa.

Repetim aquesta sensació al llarg de 3 minuts.

Mica en mica ens anirem fixant en cada part del cos (la professora o el professor va esmentant de baix a dalt des dels peus fins al cap les

parts del cos, amb molta calma), notem com es va deixant anar, com pesa.

Després mica en mica, un cop ben relaxats/des, anirem obrint els ulls i prendrem contacte amb el món que ens envolta.

Pensem que en casos de tensió i fins i tot de frustració, aquesta tècnica ens pot servir per controlar les nostres reaccions primàries?

Una altra alternativa. Ulls tancats, sentim una dutxa que ens cau (com la dutxa d'aigua que prenem cada dia), però és una dutxa que ens penetra per dintre i ens neteja interiorment, des del cap.... fins al coll, el pit, la panxa, les cames, els peus. Al final (l'exercici no dura més enllà de 5 minuts) ens sentim un xic més nets, sense "nusos" al cor, sense tensions....

Una darrera alternativa seria fer l'exercici de relaxació a l'aigua, dintre d'una piscina.

INDICACIONS PER AL PROFESSORAT:

- Si és possible, podem fer aquesta activitat entre dos professors/es o una professora i un professor.
- És important buscar la col·laboració i la complicitat de l'alumnat, evitant d'una banda l'excessiva rigurositat, que trencaria l'espontaneïtat i d'altra les excessives ganes de fer el protagonista, de cridar l'atenció o de fer bromes d'alguns alumnes, sobretot nois.
- És important mantenir en tot moment una actitud de respecte i serietat.
- El professorat ha d'estar preparat per gestionar les situacions que puguin sortir (pors, inseguretats, plors, rebuig, ...).
- És important que en les reflexions tot l'alumnat pugui expressar el que està sentint en cada moment.
- És també interessant que la professora o el professor faci palesa la utilitat de tots els exercicis, la seva aplicabilitat a la vida diària. Com sovint ens deixem dominar per les reaccions primàries i sovint ens penedim després de com hem actuat. Val la pena, doncs, pensar, relaxar-se abans de reaccionar i fer-lo de forma no violenta, tot i que decidida.

AVALUACIÓ

Es farà a partir del *diari de l'activitat*. L'alumnat, individualment, hi escriurà com s'ha sentit, quines reflexions ha anat fent al llarg de les diverses fases, quines coses creu que li serviran a la seva vida.

Juntament amb el mòdul següent (25, sobre l'assertivitat), podem fer-los escriure's una carta a sí mateixos/es. La carta, que contindrà una sèrie de propòsits concrets (en aquest cas, de control de la ràbia, d'expressió de l'agressivitat de forma no violenta). Si pot ser, partirem de la situació que cadascú ha narrat al començament. Ara que som aquí, com t'agradaria haver reaccionat en aquell moment?

La professora o el professor recollirà les cartes (que aniran tancades cadascuna en un sobre), les guardarà (evidentment, amb el compromís de no obrir-les) i, al cap de dos mesos, les tornarà a repartir als autors o autores corresponents, que comprovaran si han assolit els objectius que ells/elles mateixos/es s'havien marcat.

ALUMNAT

INSTRUCCIONS PER A L'ALUMNAT:

- Penseu en una situació que us hagi generat frustració, alguna cosa que volíeu molt i que, per la raó que sigui, no heu aconseguit. Heu d'escriure la història corresponent.
- La vostra professora o professor us demanarà que la llegiu en veu alta i potser que la representeu en forma de teatre.
- Heu d'observar i posar en comú després si hi ha diferències entre la forma de reaccionar amb ràbia dels nois i de les noies.
- Seguint les indicacions que us donin, heu d'intentar expressar aquest sentiment de diverses maneres: amb el crit, imitant alguns animals, amb els gestos, amb els cops,... Sempre, però, evitant fer mal a les altres persones; és a dir, comportar-se de forma agressiva, però no violenta. Heu d'entendre, doncs, les diferències entre una cosa i l'altra.
- Un cop entesa i experimentada les diferències entre "ràbia", "agressivitat" i "violència", aprendreu a relaxar-vos i a prendre distàncies respecte dels problemes quotidians que tothom tenim.
- Al final, escriviu un *diari de l'activitat*, explicant què heu fet, com us heu sentit i, en definitiva, què us servirà per a la vostra vida diària.
- I també us escriviu a vosaltres mateixos una carta tancada que la professora o professor recollirà i que us tornarà – evidentment, sense llegir-la - al cap d'un cert temps. A la carta us poseu alguns propòsits que us agradaria complir a l'hora de reaccionar de forma menys primària i no violenta en situacions de frustració.