RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Estudos mostram que é possível gerenciar a raiva, no trabalho e na vida pessoal

SAÚDE MENTAL

g1

Praticamente todo mundo, às vezes, luta contra a raiva no trabalho. As pessoas temem a ira de supervisores, suprimem a raiva para manter uma fachada de profissionalismo ou descarregam a emoção em colegas do escritório que são, justamente ou não, alvos. As reações podem ser fortes, mas nem sempre são eficazes.

Como acadêmicos que também são vítimas das armadilhas da fúria, somos fascinados pela raiva. Estudamos as causas, os processos subjacentes e as consequências sob as perspectivas de gestão, psicologia, marketing e negociações.

Recentemente, revisamos mais de 400 artigos de pesquisa em psicologia, negócios e áreas relacionadas a tópicos que vão da atividade cerebral às relações raciais. No entanto, apesar da ubiquidade da raiva no local de trabalho e das décadas de pesquisa sobre esse sentimento em vários campos, não encontramos uma maneira direta de entender a complexidade do ciclo de vida da raiva e como administrá-la de forma mais eficaz.

À medida que nos aprofundamos mais na literatura de pesquisa, percebemos que simplesmente reformular o que pensamos sobre o processo poderia fornecer uma estrutura nova e flexível para lidar com essa emoção na vida diária. Nossa sugestão: pense na raiva como um fluxo de emoções, como água em uma mangueira de jardim.

Ao pensar assim, você pode desvendar suas principais dimensões: a trajetória e a força. Entender se a mangueira está apontada para o alvo certo e se a força do fluxo é apropriada são essenciais para saber quando, como e porque focar ou redirecionar a raiva. Se deve amplificar ou enfraquecer a intensidade.

A direção da raiva

Imagine um colega de trabalho entrando no seu escritório gritando, respirando pesadamente, com o rosto avermelhado e as veias saltadas. Mesmo que você seja apenas um colega desavisado que, por acaso, estava com a porta aberta, sua atenção está, sem dúvida, agora fixada em seu parceiro de labuta.

Você é o alvo da raiva da pessoa por algo que fez ou é apenas um observador da braveza dela devido a algo feito por outra pessoa?

Se você é o alvo de algo que não merece, você tenta reformular a questão para que a pessoa irritada perceba que é melhor ela apontar o enfurecimento para outro indivíduo?

Se você for o observador, tem a opção de ignorar seu colega de trabalho ou ajudá-lo a encontrar uma solução para tanto destempero. Você pode simplesmente ouvir com empatia enquanto ele desabafa, talvez apontando os riscos e benefícios relativos de levar suas reclamações ao supervisor.

Você está decidindo, na verdade, quais sugestões fazer sobre a direção da raiva dessa pessoa.

A intensidade da raiva

Quando um colega de trabalho irritado se aproxima de você como alvo, você ignora o sinal ou se oferece para trabalhar com a pessoa para que uma situação semelhante não aconteça no futuro? Ambas são maneiras de conter a intensidade da emoção que veio te atingir.

Quando está com raiva, você tenta se distrair, deixa que ela se acalme ou a abraça? Neste caso, está, em resumo, decidindo como quer administrar a intensidade dos seus próprios sentimentos de raiva.

É importante reconhecer que coordenar essa emoção pode ser feito em ambas as direções: às vezes, a raiva de alta intensidade deve ser diminuída e, às vezes, a raiva sutil deve ser amplificada.

Por exemplo, considere um caso em que você sente raiva do que considera ser uma mudança injusta em uma política da empresa. Nesse caso, simplesmente sair para caminhar para evitar expressar sua frustração pode fazer com que a liderança não perceba que você se sente assim, deixando poucas oportunidades para discutir e adaptar a política para padrões mais razoáveis.

Aprender a autorregular seus pensamentos e comportamentos pode ajudar a domar a intensidade de qualquer raiva que esteja sentindo. Em vez de reagir impulsivamente, pode praticar o manejo de suas emoções para controlar se aumenta ou diminui a raiva que expressa. Parte desse processo é pensar cuidadosamente sobre as compensações de custo-benefício. Assim, a administração tende a ser mais eficaz na força do fluxo sem simplesmente desligá-lo desnecessariamente.


A decisão de intervir ou não depende das especificidades da situação. | Foto: Adobe Stock

Controlando a raiva

Saber quando, como e porque moldar a direção e a força da raiva não é pouca coisa. Algumas dessas decisões são corretamente baseadas na situação. Por exemplo, é seguro intervir? Você se sente pessoalmente habilidoso para intervir?

Está ao alcance de todos aprender a administrar a própria raiva e a dos outros de forma mais eficiente.

Para fazer isso, é preciso entender o seu papel e se o fluxo é uma situação única ou um problema persistente. Entender se você está segurando a mangueira, parado no meio do caminho ou observando à distância. Este é o primeiro passo para gerenciar as variantes do fluxo.

O segundo é decidir se e como intervir: é possível reformular o gatilho inicial para que a torneira nunca seja aberta, ou seja aberta com mais ou menos força? Se a raiva já estiver muito forte e você não puder ou não quiser evitá-la, pode ajudar a pessoa com raiva a regular a “mangueira” para superar o problema de alguma forma?

Saber controlar o fluxo de raiva pode melhorar em vez de prejudicar relacionamentos e resultados.

As pesquisas apoiam o trabalho em sua inteligência emocional e a construção de crença em sua própria capacidade de lidar com a ferocidade que nos ataca. Gerencie fatores que tendem a tirar você do controle da mangueira, incluindo ficar na defensiva, sentir vergonha ou até mesmo sofrer com a falta de sono.

Seguir essas etapas e praticar o controle do caminho e da intensidade da mangueira pode ajudar a resolver problemas no curto prazo e evitar que a raiva se torne um padrão destrutivo no longo prazo.