

EXERCÍCIO E METÁFORA DO ICEBERG

Nome: _____ Data: ____/____/____

1. Responda as questões abaixo:

a) Imagine que um amigo está enfrentando uma situação semelhante a um dos seus gatilhos de raiva. Que emoções você acha que eles podem sentir, além de raiva?

b) Em sua família ou na cultura em que você cresceu, que emoções as pessoas expressam livremente? Que emoções eles guardam para si mesmos?

c) Imagine uma pessoa que lida com emoções difíceis, como tristeza, medo ou mágoa, com eficácia. Como eles mostram essas emoções? O que eles fazem para lidar com elas?

d) A raiva às vezes é usada para mascarar emoções que fazem a pessoa se sentir vulnerável, como mágoa ou vergonha. Você consegue se lembrar de alguma vez em que expressou raiva para esconder outra emoção que estava sentindo?

2. Reflita sobre as afirmações:

a) Em algumas famílias, a raiva é vista como menos aceitável do que outras emoções. Uma pessoa pode expressar raiva a fim de mascarar emoções que os fazem sentir vulneráveis, como mágoa ou vergonha.

b) A raiva é uma emoção que tende a ser fácil de ver. No entanto, a raiva é muitas vezes, apenas aponta do iceberg. Outras emoções podem estar escondidas abaixo da superfície.

c) Os gatilhos da raiva são pessoas, lugares, situações e coisas que desencadeiam raiva. Seus gatilhos podem fornecer pistas sobre as emoções por trás de sua raiva.

3. A raiva pode ser alimentada por diferentes emoções em momentos diferentes, ou por uma combinação de emoções. Circule as emoções que identifica em si quando expressa sua raiva:

