



PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



Rabbia, collera, ira

UNA GUIDA PER CAPIRLE, AFFRONTARLE, GESTIRLE.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova)
e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di psicoeducazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio – Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE	1
COMPRENDERE LA RABBIA	1
Cos'è la rabbia?	1
Cosa causa la rabbia?	2
Come si manifesta la rabbia?	5
Perché continuo ad arrabbiarmi?	7
Quali interventi esistono per la rabbia?	8
MIGLIORARE E GESTIRE LA RABBIA	9
Sii consapevole dei tuoi pensieri	9
Individua pensieri più funzionali per te.	10
Trova dei comportamenti alternativi alla tua rabbia.	11
Risolvi i problemi pratici	13
Gestisci le sensazioni fisiche della rabbia.	15
Prenditi cura dei tuoi stili di vita	17
Sviluppa le tue abilità di comunicazione	17
Interrompi la ruminazione	18
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE HA PROBLEMI CON LA RABBIA?	19
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	22

Introduzione

Può sembrarti complesso, ma con un adeguato modo di gestirla, vivere senza provare frequentemente una rabbia intensa è possibile.

In certi momenti della vita è **normale** provare rabbia o collera. Può essere per diverse ragioni: veniamo traditi da qualcuno, perdiamo qualcosa a cui teniamo o ci capita qualcosa su cui non possiamo avere controllo. In tutti questi casi ci possiamo arrabbiare, e possiamo provare delle emozioni intense e fare dei comportamenti di cui probabilmente ci pentiamo; pensa per esempio all'urlare addosso a qualcuno o a volte al lanciare degli oggetti.

Se arrabbiarsi è una cosa che può succedere, arrabbiarsi frequentemente, per lungo tempo o per cose piccole può inficiare a lungo andare la tua qualità di vita. Puoi per esempio renderti conto che a causa della tua rabbia dormi di meno, mangi con meno gusto, o ti allontani dalle persone cui vuoi bene. In tutti questi casi, la rabbia può diventare un **problema** per te.

A volte puoi percepire che la rabbia è **intensa e duratura**, altre volte la puoi vivere come se fosse un "fulmine" che **precipita**, dura poco ma genera in te una forte reazione. Qualunque sia la manifestazione della rabbia per te, potresti notare di non riuscire più a tenerla sotto controllo, o potresti desiderare di poterla gestire meglio.

Può sembrarti complesso, ma con un adeguato modo di gestirla, vivere senza provare frequentemente una rabbia intensa è **possibile**. Quest'opuscolo cerca di spiegarti come, descrivendoti la rabbia, spiegandoti le sue origini, e mostrandoti delle modalità che possono esserti utili per gestirla.

Al termine dell'opuscolo troverai anche delle indicazioni che possono essere utili per tutte quelle persone che vivono a **contatto con te**, per aiutare loro a darti una mano nella gestione di questa emozione. Gli stessi consigli, li puoi applicare anche tu verso gli altri nel momento in cui ti sentirai più in grado di gestire la rabbia.

Comprendere la rabbia

COS'È LA RABBIA?

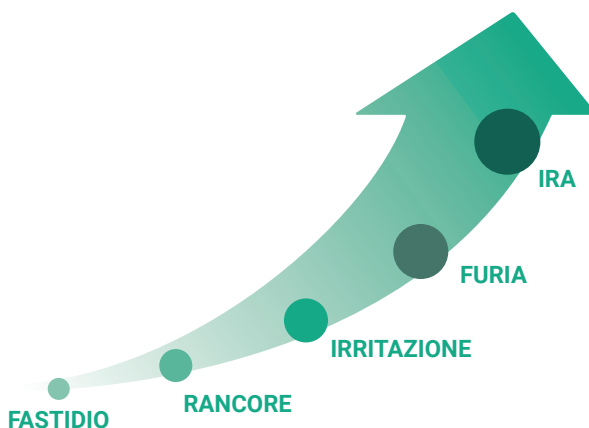
La rabbia è un'emozione che fa parte della vita, come per esempio la gioia e la tristezza.

La rabbia è un'**emozione** che fa parte della vita, come per esempio la gioia e la tristezza. È quindi un vissuto più che normale e frequente, e come le altre esperienze emotive aiuta la nostra sopravvivenza e supporta il raggiungimento dei nostri obiettivi personali. Per esempio, se senti che qualcuno **minaccia** la tua tranquillità facendoti del male, puoi arrabbiarti con questa persona per allontanarla e preservare il tuo benessere. Oppure, se  tuo figlio piccolo si avvicina al terrazzo e si sporge troppo puoi avere

La rabbia ha dunque una funzione, e proprio perché è normale non è possibile eliminarla dalla tua vita, sradicandola dalla tua mente.

una reazione di rabbia con lui alzando la voce ed impedendo che rifaccia in futuro quest'azione; in questo modo **preservi** la sua incolumità.

La rabbia ha dunque una **funzione**, e proprio perché è normale non è possibile eliminarla dalla tua vita, sradicandola dalla tua mente. Puoi però gestirla, non solo nella situazione (quando si presenta) ma anche nella sua **intensità**. Ovvero, puoi apprendere a dosare la quantità di rabbia che provi e che manifesti. Infatti, come qualsiasi emozione, la rabbia ha tante **sfumature** che possono essere sintetizzate in una scala di intensità crescente:



Da questa scala puoi salire e scendere, anche frequentemente e in modi che puoi non definire comprensibili. La rabbia, infatti, ha la caratteristica di essere a volte talmente **impetuosa** da non farti ragionare su quello che sta succedendo e stai facendo. Puoi improvvisamente sentirti **iracondo** a causa di un'esperienza negativa che vivi. Altre volte potresti sentire la rabbia aumentare **gradualmente**, come una pentola con l'acqua che bolle lentamente ma costantemente. In entrambi i casi, però, potresti non saperti bene spiegare quello che sta succedendo intorno a te e dentro di te. Diverse persone sentono livelli di rabbia differenti, anche nella medesima situazione.

COSA CAUSA LA RABBIA?

Non c'è una causa univoca e uguale per tutti alla base della rabbia. Vero è, però, che non è la situazione in sé che causa la rabbia ma il **peso** che le dai e il tuo modo di **interpretare** l'evento che vivi. Prova a pensare ad una partita di calcio: quando una delle due squadre segna un goal, i tifosi hanno solitamente due reazioni opposte, esultano o si **arrabbiano**. Questo perché

danno al goal un significato differente: un bel risultato nel primo caso, un'umiliazione alla propria squadra del cuore nel secondo. Ne consegue che non è l'evento in sé ciò che causa rabbia, ma la sua lettura. Questi sono i fattori **psicologici** che generano la rabbia, e li puoi aver appresi da qualcuno (come la tua famiglia) o da passate esperienze: se hai imparato a dare allo sport un valore molto importante, legato alla tua identità e alla tua comunità come succede in alcune culture, è più probabile che ti arrabbi durante una partita.

La rabbia prende parte anche ad una funzione che getta le sue basi fin dalle prime origini dell'uomo: il meccanismo di **attacco o fuga**. Questo, che ha origine nel nostro cervello ed è presente in tutti gli animali, ci permette di compiere due azioni principali. La prima è attaccare, colpire, **affrontare** ciò che sentiamo essere importante: nell'antichità era un'azione destinata principalmente alla caccia, oggi principalmente alla difesa e al raggiungimento dei propri obiettivi personali. La seconda è **scappare** da ciò che ci fa paura e sentiamo che non possiamo affrontare: in questo caso, quest'azione aiutava i nostri antenati a fuggire dai predatori, mentre oggi permette di evitare ciò che riteniamo possa farci provare delle emozioni spiacevoli. La rabbia gioca un ruolo fondamentale in questo meccanismo, nella quale trova le proprie radici **biologiche**. Anche la rabbia, infatti, permette di attivare le energie necessarie per attaccare qualcuno o qualcosa da cui ci vogliamo difendere; allo stesso modo un eccesso di rabbia ci permette di allontanarci dalle situazioni che riteniamo ingestibili.

Anche fattori sociali e **relazionali** possono ricoprire un ruolo importante nell'origine della tua rabbia. Oltre, come già detto, agli insegnamenti che hai ricevuto dalle prime relazioni che hai avuto nella tua vita (i tuoi genitori o chi si prendeva cura di te) prova a pensare anche i contesti sociali in cui vivi adesso: il lavoro, la tua cerchia di amici, le tue relazioni sentimentali. Ognuno di questi porta con sé dei possibili problemi, puramente legati alla tua relazione, che se irrisolti possono causarti maggiore rabbia. Ne è un esempio quando il tuo partner non ti ascolta, o quando il tuo superiore ti tratta male.

Ne consegue che la rabbia può nascere sia da fattori **presenti**, come anche **passati** e **futuri**: posso arrabbiarmi perché qualcuno mi sta prendendo in giro, perché ripenso ad una ingiustizia subita al lavoro o perché mi immagino che il mio vicino di casa farà qualcosa di fastidioso.

Si può dunque considerare la rabbia come un segnale che qualcosa non va e che devi aggiustare per stare meglio: cambiare qualcosa nella tua quotidianità, risolvere un problema pratico, o valutare diversamente la situazione che vivi. Se inizi a considerare la rabbia non come qualcosa che non puoi gestire ma come un **campanello d'allarme**, puoi renderla tua alleata nel comprendere cosa realmente non funziona in quello che stai vivendo e conseguentemente **cambiare** qualcosa.

Quali sono le cose per cui ti arrabbi, solitamente? Prova a scriverle qui di seguito:



COME SI MANIFESTA LA RABBIA?

La rabbia è molto **soggettiva**. Persone diverse, possono provare delle sensazioni diverse legate alla propria rabbia. Qui di seguito, dei modi che possono essere anche tuoi; segna con una crocetta le modalità che ritieni più simili alle tue:

Insieme alla rabbia, puoi provare delle **emozioni** e dei **sentimenti** come:

- ☐ Senso di colpa
- ☐ Mancanza di serenità
- ☐ Tristezza
- ☐ Senso di umiliazione
- ☐ Senso di ingiustizia subita
- ☐ Mancanza di rispetto
- ☐ Agitazione
- ☐ Altro: _____
- _____
- _____

Nel tuo **corpo** puoi sentire:

- ☐ Tremore
- ☐ Tachicardia
- ☐ Occhi lucidi
- ☐ Mascella contratta
- ☐ Respiro affannato
- ☐ Muscolatura rigida
- ☐ Dolore (se in una certa parte del corpo, scrivi dove: _____)
- ☐ Altro: _____
- _____
- _____

Puoi attuare certi comportamenti, come:

- ☐ Evitare certe situazioni
- ☐ Lanciare oggetti
- ☐ Prendere a pugni una superficie
- ☐ Farti del male
- ☐ Bere più alcolici
- ☐ Fare del male ad altre persone
- ☐ Minacciare e alzare la voce
- ☐ Altro: _____
- _____
- _____

Puoi avere dei pensieri, come:

- ☐ "Tutto questo non è giusto"
- ☐ "Mi ha mancato totalmente di rispetto"
- ☐ "Non gliene frega nulla di me"
- ☐ "Sono uno stupido"
- ☐ "Non mi ascolta nessuno"
- ☐ "Quello che ha fatto è sbagliato"
- ☐ "Non posso fidarmi di nessuno"
- ☐ Altro: _____
- _____
- _____

Le tue **relazioni** possono cambiare, per esempio puoi:

- ☐ Non avere lo stesso supporto di prima dagli altri
 - ☐ Allontanarti dalle altre persone
 - ☐ Essere più solo
 - ☐ Litigare di più con gli altri
 - ☐ Trovarti ad usare di più l'aggressività con gli altri
 - ☐ Notare che gli altri sono più passivi verso di te
 - ☐ Essere contattato di meno
 - ☐ Altro: _____
-
-

PERCHÉ CONTINUO AD ARRABBIARMI?

La rabbia, quando diventa troppa e continuativa, può esserlo a causa di alcuni **modi di pensare** che “gettano benzina sul fuoco” e fan sì che tu non riesca a interrompere le tue emozioni negative. Conoscere queste modalità di pensiero, può esserti utile per aumentare la tua consapevolezza e comprendere meglio le origini della tua rabbia:

- **Puoi ritenere che tu non valga niente**, se non ti arrabbi: puoi pensare che se non ti arrabbi e non sei aggressivo, gli altri penseranno che tu sia uno senza valore. Questo ti potrebbe portare ad arrabbiarti davvero molto con gli altri, pur di farti rispettare.
- **Puoi avere la tendenza a “leggere la mente” degli altri**: può capitare che tu ti trovi per strada e che incrociando qualcuno, lui non ti saluti. A quel punto potresti pensare che l'altro sia un gran maleducato, e che lui pensi che tu non meriti il suo saluto. In tal modo, potresti provare una forte rabbia. In verità, l'altro potrebbe essere solo di fretta o sovrappensiero.
- **Puoi muovere la tua attenzione solo su ciò che ti fa arrabbiare**, ignorando il resto: se ti capita una situazione in cui le persone intorno a te ti ignorano, e questa cosa ti fa arrabbiare, potresti “ignorare” il fatto che qualcuno provi a parlarti. Oppure, se qualcuno inizia a considerarti in un dialogo, puoi non ricordarti, in un momento futuro, questo momento che disconferma parzialmente il tuo pensiero di non essere stato considerato.
- **Puoi pensare che se non ti arrabbi, allora rischi di stare male**: puoi sentire la necessità di “esplodere” quando ti senti arrabbiato, ritenendo che se invece ti tenessi tutto dentro potresti stare male.
- **Puoi avere degli standard molto alti**: se ti aspetti moltissimo da te o dagli altri, puoi avere poca tolleranza verso i ripensamenti o i normali disguidi che incorrono nella tua quotidianità. Se ti

aspetti di non sbagliare mai, e che sia da sciocchi avere delle sviste, puoi arrabbiarti molto di più del previsto quando per esempio dimentichi qualcosa.

- **Puoi pensare che tutto dipenda da te:** se ritieni che qualsiasi conseguenza tu viva dipenda dalle sole tue azioni, potresti ritenerti più responsabile di quello che succede, senza dare spazio ad eventi esterni incontrollabili. Il senso di colpa e la frustrazione possono provocare la rabbia.

Secondo te possono esserci altri pensieri che ti riguardano, che giustificano la continuità della tua rabbia? Prova a riportarli qui:

QUALI INTERVENTI ESISTONO PER LA RABBIA?

Uno **psicologo** o uno **psicoterapeuta** sono i professionisti più idonei nell'aiutarti a gestire la tua rabbia, aiutandoti a identificare le modalità più idonee. Questo perché tra le finalità del lavoro psicologico e psicoterapeutico c'è una parte focalizzata proprio sulla gestione delle emozioni (tra cui, appunto, la rabbia).

Certamente anche consultare il **medico di medicina generale** e chiedere a lui tutte le informazioni di cui hai bisogno ti può aiutare a comprendere meglio come gestire la rabbia. Inoltre, lo stesso medico può aiutarti al meglio per trovare un professionista psicologo o psicoterapeuta che faccia al caso tuo.

Esistono tanti tipi di psicoterapia, ognuno con diverse modalità di approccio e funzionamento.

Per esempio, la **psicoterapia cognitivo-comportamentale** ha una forte validità scientifica; ciò significa che è quella più studiata ed applicata per curare la maggior parte dei disturbi psicopatologici. Anche se la rabbia non è di per sé una psicopatologia, è comunque vero che questo tipo di psicoterapia può aiutarti a comprenderla meglio e gestirla. Le componenti principali di questo tipo di intervento sono basate sulla valutazione dei tuoi modi di pensare, e sull'identificare alternative nell'interpretare le situazioni che ti accadono. Inoltre, puoi apprendere modalità di comportamento più consone per raggiungere il tuo ideale di benessere.

La **psicoterapia interpersonale** ha come obiettivo quello affrontare gli eventi più complessi della tua vita da un punto di vista relazionale. L'essenza di questo tipo di intervento è infatti concentrare l'impegno sulle relazioni interpersonali che senti essere problematiche o sulle circostanze esistenti nelle tue relazioni che ti generano dei vissuti di rabbia. Capire quali sono le modalità migliori per gestire il conflitto interpersonale che vivi, ti permetterà di provare meno rabbia.

Migliorare e gestire la rabbia

SII CONSAPEVOLE DEI TUOI PENSIERI

Come accennato in precedenza, i vissuti molto intensi di rabbia sono influenzati dai tuoi **pensieri**. Allo stesso modo, gli stessi pensieri influenzano a loro volta la rabbia che puoi provare e i tuoi comportamenti, creando un circolo vizioso.

I pensieri automatici (chiamati così perché avvengono senza che tu te ne renda conto, a causa della loro rapidità) della rabbia possono assumere la forma di **frasi**, di solito brevi e uguali in situazioni diverse che ti ripeti, per esempio: “come si permette di trattarmi così”? oppure: “nessuno sta prestando attenzione a ciò che mi interessa, adesso gli faccio vedere io”. Ricordati che questi pensieri sono normali; averne continuamente ed in maniera molto intensa è invece ciò che può darti dei problemi.

Per poter aiutarti a trovare un modo più funzionale (ovvero che ti può far star meglio) di pensare, puoi prima di tutto apprendere ad essere più **consapevole** dei tuoi pensieri. Un modo per farlo è cercare di **registrarli** e **scriverli** analizzando le situazioni in cui ti senti arrabbiato. Per far questo puoi utilizzare la tabella qui sotto (riempita con un esempio, per farti capire meglio come utilizzarla), da compilare ogni volta che vivi una situazione che ti fa soffrire:

Data	Cosa è successo?	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentito/a?	Cosa ho fatto?
10/05/2022	Il mio amico all'ultimo minuto annulla un nostro appuntamento	“Ma come si permette? Non ha nessun rispetto per me”!	Arrabbiato, mi sono sentito molto irrigidito	Ho deciso che non lo contatterò più per le prossime settimane

La casella “Cosa ho pensato?” racchiude il pensiero che hai avuto in quella situazione. Solitamente, le persone sono più consapevoli della situazione (ovvero, di cosa è successo) e della conseguenza (di come si sono sentite e di cosa hanno fatto). Il pensiero può essere più difficile da individuare perché automatico, rapido, e soprattutto perché non si è **abituati** a registrarlo.

Proprio per questo motivo, iniziare a registrare i tuoi pensieri nella tabella può essere un buon esercizio per avere più chiarezza su quello che ti passa per la mente quando ti senti preso da una forte rabbia. Alcune domande che possono esserti utili per individuare il pensiero sono: cosa sto pensando in questo momento per essere così arrabbiato? Cosa mi sta passando per la mente ora, per provare questa emozione? Perché sono così agitato?

Imparare ad individuare questi pensieri nelle situazioni in cui ti senti arrabbiato ti dona più **consapevolezza**, più **comprensione** di quello che stai vivendo e soprattutto un possibile maggior **solievo**, dato dalla tua maggiore capacità di spiegarti quello che succede. Dopotutto, riuscire a comprendere che cosa succede nella tua mente in una certa situazione **normalizza** quello che stai vivendo.

INDIVIDUA PENSIERI PIÙ FUNZIONALI PER TE

Una volta che sei diventato più consapevole del tuo modo di pensare (ovvero, di quello che hai riportato nella casella "Cosa ho pensato?" dell'esercizio precedente), puoi valutare quanto i tuoi pensieri siano **realistici** e, successivamente, **trovarne di nuovi** da poter provare a tenere a mente nel valutare le situazioni che ti si presentano.

Ci sono alcune domande, che puoi provare a farti per cominciare a prendere le distanze dai tuoi pensieri automatici negativi che ti fanno arrabbiare e vagliare altre possibilità. Per esempio:

- Su 100 persone, quante penserebbero la stessa cosa?
- Se il mio migliore amico o qualcuno che amo avesse lo stesso pensiero, cosa gli direi?
- Quando in passato mi sono sentito allo stesso modo, qual è la cosa a cui ho pensato che mi ha fatto sentire meglio?
- Esistono piccoli elementi che contraddicono i miei pensieri che io tralascio perché non li ritengo importanti?
- Quali altri modi di poter considerare la situazione ci potrebbero essere?
- Davvero questo è l'unico modo di pensare, o ci sono delle alternative?
- Questo pensiero mi aiuta ad affrontare le situazioni o piuttosto mi danneggia?

Queste domande non ti devono portare per forza semplicemente a pensare positivo e in maniera ottimistica: non è questo il fine del cercare un pensiero **funzionale**, perché probabilmente avresti l'impressione di prendere in giro te stesso. L'obiettivo è invece quello di vedere la tua situazione in maniera critica e più realistica, valutandone i rischi obiettivi e le difficoltà reali. In questo modo potrai provare emozioni negative (come la rabbia) ma non intense e invalidanti come l'ira continuativa e costante. Talvolta, potrai anche riuscire a provare emozioni più **positive** o **ridotte** (come l'irritazione, o la rabbia con una durata più contenuta) proprio perché troverai delle alternative di pensiero più consone alla situazione che stai vivendo.

Per aiutarti a trovare dei pensieri alternativi, cerca di essere come un avvocato che deve valutare l'attendibilità di un testimone molto credibile (i tuoi pensieri) ma sospetto di dire il falso. In questo delicato compito fatti aiutare, se vuoi, da qualcuno di fiducia che possa facilitarti a trovare dei pensieri alternativi.

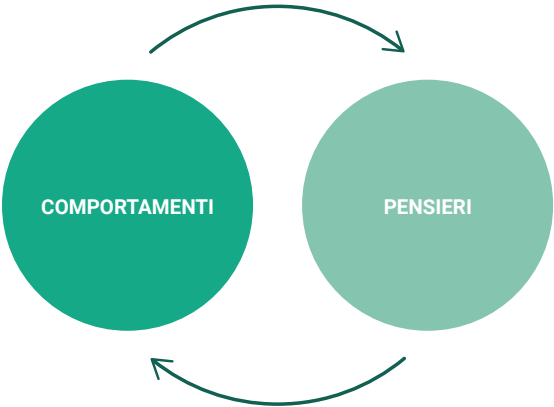
Una volta trovati i pensieri alternativi, li puoi anche **valutare**. Ovvero, puoi scrivere accanto un numero (da 0 a 10) corrispondente a quanto li senti veri. Zero significa che non li senti veri per niente, 10 che li senti molto più realistici del tuo pensiero automatico negativo.

Puoi utilizzare la tabella seguente (compilata con un esempio, per farti capire meglio), per aiutarti in questo processo, prima che diventi più automatico:

Data	Cosa è successo?	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentito/a?	Cosa ho fatto?
10/05/2022	Il mio amico all'ultimo minuto annulla un nostro appuntamento	"Ma come si permette? Non ha nessun rispetto per me!"	Arrabbiato, mi sono sentito molto irrigidito	Ho deciso che non lo contatterò più per le prossime settimane

TROVA DEI COMPORTAMENTI ALTERNATIVI ALLA TUA RABBIA

Può essere utile, una volta che hai compreso i tuoi pensieri collegati alla rabbia, che tu agisca anche sui tuoi **comportamenti** per gestirla. È vero che molti comportamenti possono cambiare se modifichi il tuo modo di pensare, ma è vero anche l'opposto: attuare certi tipi di comportamento può aiutarti a considerare modi di pensare differenti. Comportamenti e pensieri, insomma, si influenzano reciprocamente e aiutano a definirsi l'un altro secondo un ciclo continuo:



Che tipo di pensieri alternativi possono esserci?	Come mi sarei sentito, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?	Cosa avrei fatto, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?
"Forse ha avuto un contrattempo all'ultimo minuto, non dipendente in tutto da lui" (quanto sento realistico il pensiero: 8)	Più tranquillo, più in grado di comprendere la situazione	Avrei ragionato meglio su come investire il mio tempo
"Non può essere l'unica prova del fatto che lui non mi rispetta. Sono altre le prove dell'amicizia" (quanto sento realistico il pensiero: 9)	Più sereno, meno arrabbiato e più rilassato	Avrei semplicemente mandato un messaggio al mio amico, dicendo come mi sentivo ma senza arrabbiarmi

Ecco alcuni **comportamenti** che puoi attuare in **alternativa** alla tua rabbia quando la provi, e che possono essere più utili per te:

- Utilizza l'energia che ti cede la rabbia per fare qualcosa di **costruttivo**: vai a correre, pulisci casa, esci a fare due passi. Se ci pensi, questo non solo ti permette di sfogare questa emozione, ma ti permette di raggiungere anche un buon risultato (fare attività fisica, oppure mettere in ordine). In questo modo, trasformi la tua rabbia in qualcosa di utile.
- Se noti che tendi a provare più rabbia in un certo momento della giornata, cerca di non parlare con le persone o di non svolgere attività delicate proprio in quel **momento**. Alcune persone sono molto più irritabili da sveglie, altre invece la sera. Rimanda le cose importanti, se ti è possibile, in tempi più idonei.
- Se ti arrabbi perché ti ritrovi obbligato o forzato a svolgere una certa cosa, chiediti se puoi trovare un **compromesso**. Per esempio, puoi arrabbiarti perché il tuo partner ti chiede di stare a casa quando tu vuoi uscire con degli amici: puoi forse arrivare a un punto di incontro, uscendo magari solo un paio di ore anziché per nulla?
- Prova a **contare** fino a dieci prima di dire o fare qualcosa, se sei arrabbiato. Ancora meglio, aspetta fino al giorno dopo. Puoi per esempio aver ricevuto una e-mail spiacevole: rispondere arrabbiato e di getto può causarti molte più conseguenze negative. Datti tempo per elaborare la tua emozione.

Quali altri modi puoi trovare per sostituire la tua rabbia con comportamenti più funzionali?

Prova a scriverli qui:

RISOLVI I PROBLEMI PRATICI

Talvolta, la rabbia può nascere da un evento o un ostacolo vero e proprio che hai la necessità di **risolvere**. Oppure, la tua irritazione può peggiorare se davanti a te ci sono delle problematiche che vanno affrontate. Questo problema può essere relazionale (per esempio, incomprensioni con il partner o i colleghi di lavoro) oppure materiale (la tua automobile da aggiustare). In ogni caso, la rabbia potrebbe essere più gestibile se riesci ad affrontare adeguatamente il problema, con organizzazione ed efficacia.

Quando ci si sente arrabbiati, può essere difficile immaginarsi in grado di risolvere un problema, a prescindere dalla sua gravità. Se pensi anche tu questo, sforzati per quanto puoi di ricordare in passato le volte in cui sei riuscito ad affrontare una certa situazione. Può essere utile anche chiedere a un amico come si comporterebbe lui, o chiedere a un professionista del settore (per esempio, per un problema all'automobile, ad un meccanico di fiducia).

Può esserti utile seguire il seguente schema, che elenca i passi che puoi intraprendere per inquadrare, valutare e infine risolvere il problema che ti fa arrabbiare:

- 1. Scrivi anzitutto qual è il problema. Cerca di essere il più specifico, chiaro e concreto possibile.

- 2. Ora cerca di elencare tutte le possibili soluzioni, anche quelle apparentemente assurde, che ti vengono in mente. Cerca di scrivere tutte quelle che pensi. Per aiutarti, puoi pensare a soluzioni che hai intrapreso in passato per problemi simili, oppure a come si comporterebbero dei tuoi conoscenti davanti allo stesso problema.

3. Valuta tutte le soluzioni che hai scritto prima, riportando vicino ad ognuna di esse un voto da 0 a 10. Zero significa che la soluzione non è per niente utile, irrealizzabile date le circostanze o troppo complessa per essere attuata. Dieci significa che la soluzione è molto utile, sicuramente e facilmente attuabile. Puoi chiedere aiuto a qualcuno, nel dare le valutazioni, così da poi fare una media complessiva.
4. Scrivi qui la soluzione che ha ricevuto il punteggio più alto, secondo la tua valutazione. Se hai ottenuto due o più soluzioni con lo stesso punteggio più alto, riportale tutte.

5. Ora che hai la soluzione, pensa quali passi puoi fare per riuscire ad attuarla. Dividere in passi più piccoli un obiettivo infatti può essere molto utile e ti aiuta a vedere il tuo fine come maggiormente realizzabile. Se precedentemente hai ottenuto più di una soluzione possibile, inizia con lo sceglierne una, e dividi in passi quella. Poi, una volta testata, se il risultato non ti soddisfa puoi provare le altre. Qui sotto trovi otto passi, ma puoi farne di meno o di più.

PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

PASSO 8

6. Ora non ti resta che attuare il primo passo della tua soluzione. Cerca di metterti in gioco appena puoi, evitando la procrastinazione. Ricorda, se puoi, di chiedere aiuto a qualcuno se necessario.

GESTISCI LE SENSAZIONI FISICHE DELLA RABBIA

La tua rabbia può manifestarsi anche a livello fisico, per esempio con dei tremori, delle tensioni o un respiro affannoso.

Imparare a **rilassare** i tuoi muscoli e a **controllare** la tua respirazione può esserti molto utile per abbassare la tensione che ti può generare la rabbia.

Per fare questo, trovi di seguito degli esercizi per rilassare i tuoi muscoli e calmare il tuo respiro. Ricordati che è molto importante, affinché siano efficaci, attuarli con molta pratica e per un periodo di tempo abbastanza lungo:



■ **Per rilassare i muscoli:** anzitutto, ricordati che il rilassamento muscolare funziona meglio se attuato **trattenendo il respiro**. Questo perché può portarti a sentire una sensazione di rilassamento più intensa una volta rilasciato. Per fare ciò, inspira anzitutto normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (conta mentalmente 1001, 1002, ... , 1007). In questo breve intervallo fai uno degli esercizi riportati di seguito, dopodiché rilascia la tensione e ripeti nella tua mente “mi rilasso”:

- Tendi gradualmente i muscoli delle gambe, con le caviglie incrociate, cercando di sollevare quella che sta sotto mentre si preme verso il basso con quella sopra (in alternativa si possono spingere le gambe lateralmente, sempre tenendole unite con le caviglie incrociate).
- Tendi i muscoli delle mani e delle braccia mentre tieni le mani in grembo, palmo contro palmo, spingendo giù con la mano in alto mentre ti sforzi di sollevare la mano in basso (in alternativa: se sei seduto, metti le mani sotto i bordi della sedia e cerca di sollevarla)
- Spingi le spalle verso l'alto, cercando di toccare le orecchie.
- Spingi la schiena in avanti, tendendola ad arco.
- Contrai fortemente la mascella

Ci possono essere altri esercizi che puoi pensare di fare, coinvolgendo altri muscoli, prendendo spunto da quelli riportati qui sopra? Si tratta sempre di mettere in tensione una parte del corpo, prestando attenzione allo stato di tensione e a dove si localizza, e poi di distendere gradualmente i muscoli, percependo il graduale rilassamento. Se ti vengono in mente altri esercizi, prova a descriverli qui e inizia a farli:

■ **Per controllare la respirazione:**

- Se possibile, interrompi quello che stai facendo e siediti o appoggiati a qualcosa (per esempio, se stai guidando, fermati e parcheggia la macchina in un luogo sicuro. Se sei in compagnia, ti puoi assentare per qualche minuto e cercare uno spazio tranquillo e appartato).
- Trattieni il fiato **senza** fare prima un respiro profondo e conta mentalmente: “1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006” (il che corrisponde a circa 6 secondi).
- Arrivati a 1006, espira dal naso, buttando fuori l'aria lentamente e ripeti nella tua mente “mi rilasso”, in modo calmo e tranquillo. Ricorda di respirare con il naso per tutta la durata dell'esercizio.
- Inspira senza sforzo, normalmente, ed espira lentamente in cicli di sei secondi. Può essere utile contare mentalmente “1001, 1002, 1003” durante l'inspirazione, e “1004, 1005, 1006, 1007” durante l'espirazione. Ricorda di dire a te stesso “mi rilasso” ogni volta che espiri. In questo modo si fanno circa dieci cicli completi di respirazione al minuto.
- Ricorda di inspirare normalmente, senza prendere troppa aria, non gonfiando troppo il torace ed impiegando circa un po' più di tempo nell'espirare che nell'inspirare.

- Ogni minuto (dopo una serie di 9-10 respiri completi) trattieni di nuovo il fiato per 5 secondi e poi riprendi a respirare in cicli di 6-7 secondi.
- Continua a respirare così fino a quando ti senti più sereno.

PRENDITI CURA DEI TUOI STILI DI VITA

Talvolta la rabbia ha origine da una bassa qualità della vita nelle cose essenziali della tua quotidianità, come l'alimentazione, il sonno, l'esercizio fisico o la gestione del tempo. Ecco alcune indicazioni che possono esserti utili:

- **Non dormire** un numero adeguato di ore può generarti più irritazione, e puoi diventare maggiormente arrabbiato. Cerca dunque di non sottrarre tempo al sonno con delle attività superficiali, come guardare il telefono cellulare prima di addormentarti. Cerca di mantenere la tua stanza poco rumorosa, gestiscine la luminosità e fai sì che il tuo letto e la tua camera siano comodi ed accoglienti.
- **Mangiare di fretta, o non mangiare affatto** durante la giornata, può influenzare negativamente il tuo umore e può farti sentire più irritato. Cerca dunque di ritagliarti sempre del tempo per mangiare almeno un pasto adeguato sia a pranzo che a cena. Aiutati a rispettare questo cucinandoti la sera prima il pranzo per il giorno dopo, per esempio.
- **Fare esercizio fisico** può aiutare la tua rabbia a stemperarsi e a ridursi. Non serve fare attività fisica intensa: basta anche una camminata, degli esercizi di stretching o dei movimenti dolci. Cerca di fare almeno 30 minuti di esercizi al giorno.
- **Percepire di non avere tempo** o avere difficoltà a fare tutto ciò che devi fare durante la giornata, può renderti più irritabile. Cerca dunque di organizzare adeguatamente la tua giornata usando un'agenda, utilizza delle sveglie o dei promemoria per ricordarti di compiere le cose più importanti, non cedere il tuo tempo agli altri se non vuoi e non è assolutamente necessario.

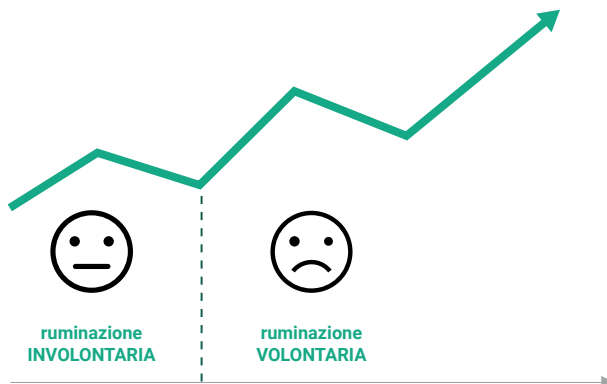
SVILUPPA LE TUE ABILITÀ DI COMUNICAZIONE

Quando sei arrabbiato, può essere complesso **comunicare** quello che vuoi realmente dire. Infatti, quando vivi un'emozione intensa proprio come la rabbia i tuoi modi di comunicare possono cambiare. Puoi risultare più irritato, più sbrigativo, meno disponibile a scendere a compromessi. Le persone intorno a te possono focalizzarsi così tanto sul fatto che sei arrabbiato che potrebbe risultare complesso per loro ascoltarti adeguatamente. Ecco, dunque, alcune strategie che possono esserti utili per far sì che la tua rabbia non influenzi negativamente la tua comunicazione:

- Cerca di utilizzare il **linguaggio non verbale** in maniera tale che sia funzionale a quello che vuoi dire. Guarda negli occhi per quanto puoi, cerca di mantenere una postura aperta e tesa all'ascolto. Fai qualche cenno con la testa per comunicare che stai ascoltando e che accogli le parole dell'altra persona.
- Se vuoi fare una **critica**, utilizza frasi in prima persona introdotte da parole come "Secondo me...", "Per me...", etc. In questo modo, ti prenderai maggiormente la responsabilità delle tue parole.
- Utilizza **verbi** del tipo "io penso", "io credo", "mi piacerebbe che", etc. Queste modalità esprimono sé, e indicano apertura.
- Quando termini di dire qualcosa, cerca di mostrarti **aperto a collaborare** nel costruire un confronto chiedendo "Cosa ne pensi?" oppure "La pensi come me?"
- Se vuoi fare una critica, cerca di evidenziare i **comportamenti** dell'altro ("Quando noi parliamo, tendi a parlarci sopra") e non le sue caratteristiche personali ("Sei proprio un maleducato").

INTERROMPI LA RUMINAZIONE

Quando si è arrabbiati per qualcosa, è facile cadere nella **ruminazione**, ovvero nel continuare a pensare frequentemente e con intensità ai pensieri negativi che ci fanno arrabbiare. Può succedere quando sei arrabbiato che non riesca a controllare il flusso dei tuoi pensieri che si accavallano nella testa, flusso tanto più intenso quanto più ci si sente in irritati. Può succederti quando hai appena terminato un litigio, o quando pensi ad un evento passato che ti ha fatto molto arrabbiare. In tal caso ricorda che la ruminazione ha una parte **involontaria** (ovvero normale, non controllabile) ed una parte **volontaria** (che quindi tu decidi, più o meno volontariamente, di attuare e continuare).



Ciò significa che è **normale** inizialmente ruminare su qualcosa che ci rende arrabbiati. **Continuare** a farlo è invece dannoso per il nostro benessere, e può portare ad intensificare lo stato di rabbia. La nota positiva, è che proprio perché la parte che ci può far star male di più è sotto il nostro controllo, la possiamo gestire.

Per fare ciò, prima di tutto, cerca di capire quali **parole, frasi, elementi** del tuo pensiero fanno sì che la tua ruminazione continui. Alcune persone, per esempio, possono dirsi “Il mio amico non è in orario al nostro appuntamento. E se non è in orario, significa che non mi rispetta. E se non mi rispetta, non merita di essere più contattato da me”. In questo esempio una persona collega un pensiero negativo all'altro con “E se...”. Può essere dunque d'aiuto, ricordarsi che la ruminazione è alimentata proprio da queste parole. Saperle individuare significa esserne consapevoli, e anche comprendere quando interromperle.

Prova a scrivere qui un esempio di ruminazione che tendi a fare quando sei arrabbiato. Puoi riportare quella che ti è successa l'ultima volta, o che ricordi di più. Allenati poi a individuare quelle parole che collegano un pensiero negativo all'altro:

Quando ti rendi conto che si sta entrando nella ruminazione continuativa e volontaria, cerca di compiere delle **attività che ti distraggano** dal ruminare. Per esempio, se il ruminare diventa forte quando stai guardando la televisione, prova a fare qualcosa di diverso, come ascoltare la musica o leggere, fino a che il ruminare non si sarà alleggerito.

Se le tecniche di distrazione non sono sufficienti e l'impulso a rimuginare continua, cerca di trovare **altri comportamenti** che ti aiutino a spostare i pensieri dalla ruminazione. Per trovarli devi fare delle prove e capire cosa può funzionare per te. Ad esempio, puoi fare una camminata, qualche esercizio fisico o chiamare al telefono un amico.

Come posso aiutare qualcuno che conosco che ha problemi con la rabbia?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui senti che puoi gestire meglio la rabbia, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che ha maggiori problemi a gestire questa emozione, consapevole soprattutto della tua esperienza.

- Cerca di essere **presente** per la persona che è arrabbiata, senza però essere invadente. Ciò implica ascoltare, chiedere cosa sta succedendo, interessarsi a ciò che la persona vive (oppure ha vissuto o pensa che vivrà) per essere così arrabbiata. Se vedi che la persona è infastidita dalle tue domande, o si innervosisce ancora di più, chiarisci semplicemente che per qualsiasi aiuto ci puoi essere e che quando l'altro sarà più disponibile a parlare, tu sei presente.
- **Suggerisci** alla persona arrabbiata le medesime indicazioni che hai letto qui, che le possono essere utili. Dille per esempio di sfruttare l'energia della sua rabbia per fare qualcosa di costruttivo, come uscire a correre e fare esercizio fisico intenso. Puoi aiutarla a identificare quali sono le situazioni



in cui si sente più arrabbiato e quali pensieri alternativi possono fare al caso suo per stare più tranquillo.

- Cerca di essere un **buon ascoltatore**, per come puoi. Puoi aiutare una persona che manifesta molta rabbia ascoltandola attentamente senza esprimere giudizio. Gli atteggiamenti chiave coinvolti nell'ascolto non giudicante sono l'accettazione, la genuinità e l'empatia (ovvero, cercare di mettersi nei panni dell'altro). Quando ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti. Scegli un momento in cui puoi concentrarti di più.
- Ricorda che ciò che per te la rabbia che prova una persona può non essere **giustificata**, ma per chi la vive può aver perfettamente senso. Cerca dunque di non insistere chiedendo all'altro di cambiare idea. Sii accomodante e gentile, senza giudicare i motivi della sua rabbia.
- Se una persona è arrabbiata, potrebbe attuare dei comportamenti **aggressivi**. In quel caso, non sentirti in dovere di placarla; potresti esserne coinvolto. In questi casi potrebbe essere meglio semplicemente allontanarsi da lei, restando comunque in zona per qualsiasi tipo di aiuto.

Ci sono altre cose che suggeriresti agli altri intorno a te di fare per aiutarti a gestire la tua rabbia?

Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

È consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per ottenere indicazioni utili su come gestire la rabbia.

Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze sulla gestione della rabbia. Anche qui, cerca sempre di fare affidamento ad una buona fonte informativa: controlla sempre il sito di origine, chi è che scrive le indicazioni, e l'affidabilità di quello che leggi.

VIVERE MEGLIO: PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del progetto Vivere Meglio di ENPAP.

Vivere Meglio è una iniziativa di ENPAP che nasce per **promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione**.

Il progetto, realizzato con la collaborazione dello SCUP (Centro di Ateneo per i Servizi Clinici Universitari Psicologici) dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, prevede la possibilità di fornire percorsi psicologici o psicoterapeutici gratuiti a circa 10.000 cittadini, dai 16 anni in su.

Gli interventi saranno effettuati da 1.000 psicologi e psicoterapeuti, le cui prestazioni saranno finanziate attraverso borse lavoro erogate da ENPAP.

ACCESSO AI TRATTAMENTI

Per accedere ai trattamenti, dalla home page del sito **viveremeglio.enpap.it**, il cittadino può effettuare un test di **screening** basato su strumenti validati a livello internazionale.

Lo screening è **completamente anonimo** e consente una valutazione dell'intensità dell'eventuale disagio psicologico e l'accesso alla rete di psicologi e psicoterapeuti in una provincia a propria scelta, beneficiando di un percorso psicologico o psicoterapeutico di 10-14 sedute.

MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Oltre a questo opuscolo, sul sito **viveremeglio.enpap.it** sono a disposizione, gratuitamente, molti altri materiali informativi di auto-aiuto, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio i principali disagi psicologici e affrontarli in modo efficace. Non sostituiscono l'intervento di un professionista ma possono essere un utile aiuto.

Ecco **l'elenco completo degli opuscoli scaricabili**:

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni

SPAZIO RISERVATO AI CONTATTI DEL PROFESSIONISTA



viveremeglio.enpap.it