



studiotagliente

dialogo e creatività

viale felissent, 84/1 - 31100 treviso - italy - tel. +39 0422 424265
franco@tagliente.com - www.studiotagliente.com - skype: taglientestudio



ESERCIZI PER IMPARARE A TRASFORMARE LA RABBIA

post del 10 gennaio 2008

1. CAPIRE L'ORIGINE

La rabbia è insita nei **meccanismi di sopravvivenza**: turba il nostro equilibrio per avvisarci di qualche minaccia e permetterci di rimuoverne la fonte.

Per questo, **la prima cosa da fare è capire qual è il pericolo.**

La rabbia nasce infatti dall'interpretazione delle azioni dell'altro, dai significati che vi attribuiamo.

Perciò, quando cominciamo a sentirci in collera, chiediamoci: *La mia rabbia è adeguata alla situazione che sto vivendo? O dipende da mie interpretazioni? Se mi sto arrabbiando con una persona che amo, è possibile che abbia bisogno di ferirla o farla sentire in colpa?*

Oltre a questa mini inchiesta, possiamo **tenere un diario** su cui descrivere, ogni sera, i momenti d'ira e il modo in cui si sono sviluppati. *Oggi mi sono arrabbiato quando... perché... mentre ero....*

Alla fine della settimana, rileggere quanto scritto serve a evidenziare le situazioni simili e a chiarire **cosa più ci fa sentire arrabbiati: noi stessi o gli altri?**

2. ESPRIMERLA SENZA ROVINARE IL RAPPORTO CON GLI ALTRI

Le ferite che infliggiamo agli altri nei momenti di rabbia fanno male per molto tempo e tendono a creare un **circolo vizioso di offese che deteriorano il rapporto.**

È importante, quindi, **manifestare il sentimento che l'altro ci ha causato senza però ferire nessuno.**

A questo scopo, prendete quindi dei fogli carta (uno per ogni situazione o persona che vi ha fatto arrabbiare) e scrivete delle lettere di accusa, tirando fuori tutto quello che sentite, compresi insulti e accuse. Se sentite rabbia verso voi stessi, indirizzate la lettera a voi stessi. Quando avete scritto tutto quello che vi rode dentro, prendete i fogli di carta e bruciateli, ripetendo mentalmente: scelgo di liberarmi completamente dalla rabbia.



studiotagliente

dialogo e creatività

viale felissent, 84/1 - 31100 treviso - italy - tel. +39 0422 424265
franco@tagliente.com - www.studiotagliente.com - skype: taglientestudio



3. LIBERARE IL CORPO DAL VELENO

La rabbia **mette in moto ormoni e neurotrasmettitori** come l'adrenalina e il cortisolo, che preparano il corpo allo sfogo fisico. Ma... passata l'epoca delle caverne, prendere a colpi di clava il collega d'ufficio può essere solo controproducente.

Così queste sostanze chimiche rimangono in circolo provocando **squilibri e danni** all'organismo. Per evitarli, **esercitatevi a sfogare fisicamente la rabbia.**

Quando avete un attimo di tempo e riuscite a rimanere da soli, pensate agli avvenimenti che hanno stimolato in voi quel sentimento, rivivetelo nella sua aggressività e sfogatelo prendendo a sberle e pugni un cuscino, oppure battendo un materasso. In alternativa, se vi piace correre all'aperto, andate in un prato e iniziate a correre stringendo forte i pugni e fendendo l'aria come un pugile che si allena. **Smettete solo quando vi sentite scaricati.**

4. INTEGRARE L'ENERGIA IN MODO POSITIVO

Per ogni situazione di rabbia che avete scritto sul vostro foglio, **fate l'elenco delle vostre responsabilità**, senza cedere all'impulso di colpevolizzarvi o scaricare la colpa su altri. Assumetevi le vostre responsabilità per avere creato il sentimento di rabbia.

Poi, ripensando agli eventi che avete analizzato, per ognuno ripetete la frase: *Posso scegliere di stare bene invece di... (arrabbiarmi con Gianni quando arriva in ritardo, per esempio).*

Per rafforzare la trasformazione da negativo in positivo, chiudete gli occhi e visualizzate la situazione che negli ultimi tempi vi ha procurato più rabbia.

Respirando, **immaginate di modificarne i personaggi, il paesaggio e i suoni con il loro contrario.** Se nella situazione di rabbia l'ambiente era scuro, schiaritelo.

Se c'era frastuono, immaginate il silenzio... Effettuate un cambiamento alla volta e smettete quando la rabbia è completamente svanita.

5. METTERSI NEI PANNI DI CHI CI FA ARRABBIARE

Se la sensazione di rabbia è legata a una persona, immaginate di dirle ciò che provate cercando però di **comprendere il suo punto di vista.** Per esempio potete scrivere: *Io mi*



studiotagliente

dialogo e creatività

viale felissent, 84/1 - 31100 treviso - italy - tel. +39 0422 424265
franco@tagliente.com - www.studiotagliente.com - skype: taglientestudio



sono arrabbiata perché non mi hai avvertito del tuo ritardo, anche se mi sembra che tu te ne sia scordato perché..., poi ho sentito il bisogno di... e mi è sembrato che tu...

Fate l'esercizio usando due sedie e sedendovi sull'una o sull'altra a seconda delle ragioni che esponete (le vostre o quelle dell'altro). Quando siete sulla "sua" sedia, **cercate di sentire profondamente cosa quella persona può pensare.**

Quando siete sulla "vostra" fate emergere ciò che avreste voluto dire e non avete però detto.

Infine, prendere una terza sedia: rappresenta la posizione dell'osservatore neutrale con il quale vi identificate sedendovi, per potere osservare la scena che vi fa arrabbiare dal suo punto di vista.

L'osservatore fornisce indicazioni utili per trovare **comportamenti alternativi** e vivere la stessa situazione con sereno distacco. Cercate infine di **perdonarvi per avere provato rabbia**, per esservi sentiti impotenti, spaventati ecc.

Prendete uno specchio e, guardandovi, ripetete: *lo ho fatto quanto di meglio sapevo fare in questa situazione e con i mezzi che avevo.*

Poi, con lo stesso metodo, perdonate l'altro o la situazione stessa. Sempre davanti allo specchio, ripetete: *lo non approvo il tuo comportamento, ma so che hai fatto quello che eri in grado di fare con tuoi mezzi e le tue conoscenze. Scelgo di abbandonare il rancore nei tuoi confronti e, quindi, libero te e me stesso.*

Vi accorgete che **il perdono, più che un'espressione di bontà, è un atto liberatorio** che vi aiuta a stare meglio.

Grazia Pellagrosi da *Psychologies* maggio 2007