

“Troppa” rabbia

È probabile che di recente tu abbia provato - o assistito a - momenti di rabbia. Potrebbe essersi trattato dell'irritazione che hai provato per la cameretta disordinata di tuo figlio, la frustrazione per un altro ritardo del tuo treno, o il vedere qualcuno infuriarsi con un commesso, così come il telegiornale o la sconfitta della tua squadra di calcio! Come abbiamo esplorato nel Capitolo 2, la rabbia è un'emozione essenziale per il sistema di minaccia degli esseri umani; tende a sorgere in situazioni che comportano trasgressioni, in cui noi o altre persone siamo stati maltrattati o ostacolati nei nostri sforzi per ottenere qualcosa. Sebbene a volte attiri una cattiva reputazione, la rabbia può essere un'emozione attivante che può aiutarci a difendere noi stessi, i nostri bisogni o i bisogni e il benessere degli altri. Può aiutare a sfidare e “contrastare” gli altri, permettendoci di affermare le nostre necessità e impedire agli altri di approfittarsi di noi. Se immagini per un attimo di poter eliminare del tutto la tua rabbia, e non provarla mai più, ti renderai subito conto di quanto sarebbe problematica la vita senza di essa. Ad esempio, immagina un collega che si prende il merito di un progetto su cui hai lavorato duramente; o il tuo partner, amico o figlio che viene trattato ingiustamente o crudelmente da qualcun altro. Oppure, per fare altri esempi, qualcuno che ti ruba il telefono o la borsa. Senza accesso alla rabbia, potrebbe essere difficile difendere noi stessi, le cose che sono importanti per noi e le persone a cui teniamo. Tuttavia, come molte cose nella vita, per essere utile la rabbia deve rientrare in determinati parametri. Ad esempio, deve essere appropriata alla situazione in cui ci troviamo e manifestarsi con una frequenza e un'intensità che siano utili e produttive. Purtroppo, se inizia a muoversi al di fuori di questi parametri, può diventare un'emozione molto distruttiva e dolorosa, sia per noi stessi che per gli altri. In questo capitolo, esploreremo come gestire la rabbia quando si manifesta in modo troppo forte nella nostra vita e come sfruttarla come qualcosa di utile e di supporto.

I molteplici pattern della rabbia

Uno degli aspetti più difficili da comprendere quando si ritiene di provare “troppa” rabbia è che si presenta in forme e modi diversi che, sebbene simili, essi presentano caratteristiche leggermente diverse. Ad esempio, il fastidio è spesso associato a un'esperienza indesiderata o sgradita, mentre la frustrazione è più legata alla delusione se i nostri sforzi (o quelli degli altri) non portano al risultato o all'obiettivo atteso. La rabbia può essere usata come termine generico per includere esperienze di disagio quando le nostre aspirazioni, i nostri piani e i nostri obiettivi vengono bloccati, o in risposta a ciò che percepiamo come “sbagliato” e ingiusto. Può anche emergere di fronte a delle trasgressioni, quando noi o altri siamo stati maltrattati.

Anche l'esperienza della rabbia può variare. Ad esempio, può avere diversi fattori scatenanti, manifestarsi a intervalli diversi (ad esempio, raramente o frequentemente) e avere diversi livelli di intensità. La rabbia può crescere lentamente o manifestarsi molto rapidamente. Può essere un'esperienza fugace o durare a lungo, e variare a seconda che venga espressa (e con quale successo) o meno. Esistono anche tipi di rabbia che possono essere piuttosto tossici, come la rabbia vendicativa, in cui possiamo lasciarci prendere dal desiderare, sperare o addirittura ferire qualcuno, e questo può essere collegato alla vendetta o al desiderio di “farla pagare” in qualche modo. Questa non è una rabbia costruttiva, poiché spesso porta a danni e ferite, e in realtà va contro il concetto di compassione che abbiamo delineato nel libro. Quindi, è importante riconoscere con quale tipo di rabbia potresti avere a che fare, e se è dannosa o distruttiva per gli altri, o potenzialmente costruttiva, nel senso che si accompagna alla ricerca di un modo per gestire le difficoltà che hanno scatenato i sentimenti di rabbia. È anche importante distinguere la rabbia dall'aggressività/violenza. Per alcuni dei miei clienti, il giudizio negativo sulla rabbia è dovuto al fatto che, nella loro testa, è sinonimo di aggressività o violenza. È vero che a volte la rabbia può portare ad aggressività e violenza, ma possiamo essere aggressivi e violenti anche a causa di altre emozioni (ad esempio, paura e vergogna), e la stragrande maggioranza delle volte in cui le persone si arrabbiano, esse non diventano anche violente. Quindi, è utile distinguere tra il sentirsi arrabbiati e i comportamenti legati alla rabbia che (a volte) possono includere aggressività o violenza, pur ricordando che l'uno non porta naturalmente o inevitabilmente all'altro. Vale anche la pena considerare le diverse vie attraverso cui la rabbia può essere innescata. Per alcune persone, la rabbia si manifesta come una risposta diretta all'ambiente e non è influenzata da pensieri o valutazioni coscienti. Trattandosi di una risposta automatica, può essere difficile prevenirla, se non con una consapevolezza di ampio respiro e adattando i tipi di situazioni in cui siamo coinvolti e che possono essere associate a questa risposta automatica alla rabbia. Invece, i nostri sforzi potrebbero concentrarsi su come gestire al meglio la rabbia una volta innescata.

ta, radicandoci nel corpo, nella postura, nel respiro calmante e nell'intenzione compassionevole di tollerare sentimenti e impulsi di rabbia. Un'altra via è attraverso la valutazione: essenzialmente, comprendere come il nostro modo di pensare a una situazione possa iniziare a scatenare la rabbia in modo problematico. Qui è utile dedicare più tempo a prendere consapevolezza dei nostri schemi di pensiero e di valutazione, e trovare dei modi più efficaci per affrontare le situazioni che potrebbero suscitare rabbia (o qualsiasi altra emozione). Abbiamo dedicato un po' di tempo a questo argomento nel Capitolo 12.

Vediamo l'esempio di una persona che ha avuto delle difficoltà a causa della "troppa" rabbia. Clive è arrivato in terapia perché diverse persone, tra cui il suo responsabile a lavoro e la sua compagna, gli avevano detto che aveva bisogno di "gestire la rabbia", dato che spesso si lasciava andare a sfoghi e sfuriate. Ironicamente (o no), Clive mi ha detto di essere arrabbiato con le persone che glielo avevano suggerito! In terapia, Clive ha raccontato che un giorno, mentre andava al lavoro in bicicletta, è caduto urtato da una donna alla guida di un'auto con due bambini piccoli sul sedile posteriore. Ha raccontato di aver "perso la testa" in quel momento, di essere corso verso l'auto e di aver iniziato a picchiare e a dare pugni al finestrino, urlando e imprecando a squarciagola, chiamando la donna "con tutti i nomi possibili e immaginabili". Quando il semaforo ha cambiato colore, la donna terrorizzata ha iniziato ad allontanarsi in auto, e Clive ha cercato di inseguirla in bicicletta. Per il resto della giornata era rimasto in uno stato di irritazione, rimuginando sull'accaduto e su quanto quella donna fosse egoista e sfrontata. Soltanto la sera, una volta tornato a casa e andato a dare la buonanotte al figlio di sei anni, Clive aveva avuto un'intuizione sul suo comportamento e su quanto i bambini in macchina dovessero essere stati spaventati dalla sua reazione furiosa. In seguito a questa esperienza, ritenne utile cercare aiuto.

Riflettiamo su come possiamo affrontare la tua rabbia.

Come faccio a sapere se sto provando troppa rabbia?

È difficile rispondere a questa domanda presa da sola, poiché dipende da molti fattori, come ad esempio ciò che sta accadendo nella nostra vita, le nostre prospettive culturali o sociali sulla rabbia e quanto sentiamo di poterla guidare e gestire quando essa si manifesta. Tuttavia, alcuni dei seguenti semplici spunti sono utili per rifletterci su.

In generale, "sento che:

- Mi lascio andare alla rabbia troppo facilmente
- Mi arrabbio molto spesso
- Mi arrabbio in molte situazioni diverse, e più di altri
- Quando mi arrabbio, tendo a rimanere a lungo arrabbiato
- Quando mi arrabbio, la rabbia tende ad essere a un livello molto intenso
- Quando mi arrabbio, non sento di avere il controllo dei miei sentimenti o delle mie azioni
- Ciò per cui mi arrabbio tende ad avere conseguenze negative sulla mia vita o su quella degli altri
- Quando mi arrabbio, tendo a impiegare molto tempo per calmarmi
- Dopo essermi calmato dalla rabbia, spesso sento che i miei sentimenti o reazioni potrebbero essere stati fuori luogo o sproporzionati rispetto alla situazione
- Gli altri mi dicono che sono una persona rabbiosa

Vale la pena prendersi del tempo per riflettere su questi aspetti; prendi qualche appunto se ti è utile, perché tenere queste cose a mente ti aiuterà mentre leggi questo capitolo.

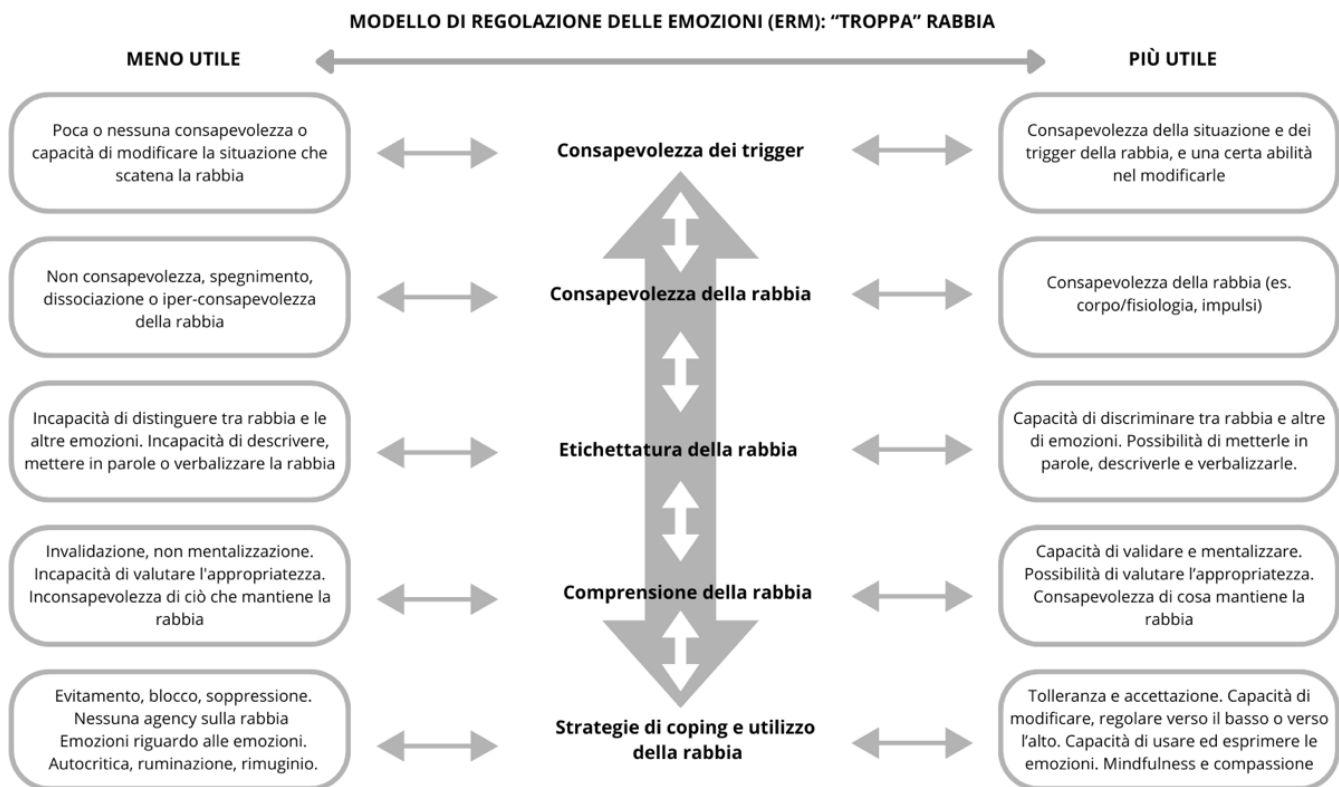
Quando abbiamo analizzato questi aspetti con Clive, lui ha riconosciuto che la rabbia si stava insinuando nella sua vita in modo inutile. In particolare, si è ritrovato nella sensazione che la rabbia si scatenasse troppo spesso, a un livello troppo alto e in situazioni che non richiedevano una risposta del genere. Era anche consapevole che questo stava causando problemi a sé stesso e alla sua partner e che, invece di aiutarlo a "risolvere" le situazioni, generava ulteriore stress e spesso gli rendeva le interazioni più difficili.

Gestire la "troppa" rabbia: cosa potrebbe aiutare?

Quindi, come potremmo affrontare il lavoro con livelli di rabbia elevati? Ci sono ovviamente molti modi per farlo, ma in questo capitolo esamineremo una serie di passaggi che possono essere utili.

Fase 1: Modello di regolazione delle emozioni

Può essere utile iniziare rivisitando il modello di regolazione delle emozioni che abbiamo esplorato nella Sezione IV del libro, Capitoli da 12 a 16. Dai un occhio al modello qui sotto e prenditi del tempo per riflettere su quale delle cinque fasi della regolazione delle emozioni potresti avere difficoltà in relazione alla rabbia.



Facendo questo, Clive ha rapidamente identificato quali fasi erano ok per lui e quali invece risultavano molto più difficili. In termini di difficoltà, si è reso conto di avere problemi con la Fase 1, poiché trovava difficile riconoscere le situazioni che tipicamente scatenavano la sua rabbia. Ad esempio, trovava difficile notare che andare in bicicletta nelle strade trafficate di Londra, lavorare in ambienti rumorosi e sconsiderati e assumere un ruolo inferiore rispetto a persone che riteneva meno talentuose di lui erano tutti potenziali fattori scatenanti. Si rese anche conto di aver avuto difficoltà nella Fase 2, nell'identificare i vari segnali di rabbia (come tensione corporea, aumento della frequenza cardiaca, desiderio di sfogarsi e urlare) e che gli era difficile regolare la rabbia verso il basso, una volta raggiunto il suo picco (Fase 5).

Prenditi del tempo per tornare al modello di regolazione delle emozioni (Sezione IV del libro). Per quanto riguarda la tua rabbia – in particolare, quando provi “troppi” rabbia – verso quale delle cinque fasi del modello di regolazione delle emozioni ti orienti maggiormente sul lato sinistro (ovvero, adottando strategie che in termini di regolazione delle emozioni possono essere meno efficaci)? Per quale delle fasi ti orienti maggiormente verso il lato destro (ovvero, adottando modalità più efficaci di gestione delle emozioni)? A seconda di quale fase, o quali fasi, ti risulta più difficile, prenditi del tempo per esaminare il capitolo della Sezione IV che corrisponde allo sviluppo delle capacità di regolazione delle emozioni per quella fase. Prenditi il tempo necessario, concedendoti lo spazio che serve per sviluppare le tue capacità, prima di continuare con questo capitolo. Una volta fatto ciò, può essere utile seguire i seguenti passaggi.

Fase 2: Motivazione ad affrontare la rabbia

La rabbia non è un'emozione semplice da provare e gestire, e non è necessariamente facile volerla ridurre o tenere sotto controllo. La rabbia può essere molto energizzante, forte e potente, e per alcuni è associata alla convinzione di suscitare rispetto e di indurre gli altri ad ascoltare. E, a differenza dell'ansia o della tristezza (almeno nel breve termine), la sua energia può renderla gratificante e attraente, soprattutto se compensa altri sentimenti, come la vulnerabilità o la vergogna. Quindi, è utile iniziare a connetterci con la nostra motivazione ad affrontare la rabbia. Per facilitare questo processo, prenditi del tempo per svolgere l'esercizio seguente.

Esercizio: Motivazione compassionevole per impegnarsi a cambiare la rabbia

Siediti in una posizione comoda e con la schiena dritta. Prenditi qualche minuto per dedicarti al tuo ritmo respiratorio calmando, aiutando così il tuo corpo a rallentare un po'. Ricorda le qualità del tuo sé compassionevole: saggezza, forza e impegno. Dedica un po' di tempo a percepire questa versione di te. Da questa parte di te, prenditi del tempo per riflettere su ciascuna delle seguenti domande, prendendo appunti su un foglio se ti è utile:

- Quali problemi potresti incontrare nel cambiare il tuo rapporto con la rabbia? Cosa ti risulterà difficile nel reagire con meno rabbia ad alcune delle situazioni che ti scatenano?
- Se non stessi lottando con livelli di rabbia così elevati, cosa potresti fare invece? Da cosa ti tiene lontano la rabbia, o cosa ti sta impedendo di fare nella vita?
- Cosa potrebbe ostacolarti nel tollerare alti livelli di rabbia?
- Cosa puoi fare per aiutarti ad affrontare queste difficoltà?
- Se avessi il tuo sé compassionevole al tuo fianco, come potrebbe aiutarti a tollerare gli impulsi di rabbia?

Se può essere utile, prendi appunti sulle tue risposte alle domande precedenti. A volte, le persone trovano utile tenerli come promemoria – soprattutto quando è difficile gestire la rabbia – sull'importanza di continuare a sviluppare competenze e di mantenere viva la motivazione per intraprendere questo processo.

Fase 3: Cosa si cela dietro la rabbia?

C'è un detto bellissimo e conciso: “La rabbia è la guardia del corpo della tristezza”. Questo significa che, per alcune persone, la rabbia può manifestarsi nella vita per proteggerle da altre emozioni o sentimenti che possono fare paura, come tristezza, vulnerabilità o vergogna. Con questo in mente, può essere utile riflettere su cosa potrebbe nascondersi dietro o sotto la tua rabbia. Per aiutarti, prenditi qualche minuto per riflettere sulle seguenti domande:

- Da cosa ti protegge la tua rabbia? Quali aspetti positivi potrebbe portare, impedendo a qualcos'altro di accadere nella tua vita?
- Se non ti arrabbiassi quando tendi a farlo nella vita, quali altre emozioni o sentimenti potrebbero manifestarsi?
- Quale sarebbe la tua paura se la rabbia iniziasse a placarsi e non la sperimentassi così intensamente?
- Se non potessi più arrabbiarti nella vita, quale sarebbe la tua paura?
- Quale dolore o sofferenza si cela dietro la tua rabbia, o la tua parte arrabbiata?

Se può aiutarti, ricorda una situazione in cui di recente ti sei arrabbiato parecchio con qualcuno o per qualcosa. Ripensa a cosa stava succedendo poco prima di arrabbiarti. Se puoi, ripercorri lentamente la scena mentalmente e vedi se riesci a notare se c'era un'altra sensazione che avrebbe potuto manifestarsi in te, se non avessi sperimentato quel lampo di rabbia. Qual era quella sensazione? Diamo un'occhiata a un altro modo per esplorare questo aspetto.

Esercizio: Cosa si cela dietro la rabbia?

Prenditi qualche momento per connetterti con il tuo sé compassionevole, lasciando che il respiro rallenti, sedendoti con la schiena dritta e con un'espressione facciale e un tono di voce amichevoli. Trova la strada verso la parte di te che è saggia, forte e dedita. Quando ti senti pronto, ricorda un momento recente in cui sei stato travolto dalla rabbia in modo inutile. Ora, immagina di visualizzare quella versione arrabbiata di te, di poterla vedere di fronte a te. Cerca di immaginare come sarebbe: la sua postura, l'espressione facciale e il tono della voce. Dal tuo sé compassionevole, prova a “guardare dietro” l'immagine del tuo sé arrabbiato. Cosa potrebbe esserci dietro – una preoccupazione, un dolore o una ferita – che ha causato quella reazione nel tuo sé arrabbiato? Data la tua intenzione e motivazione compassionevoli, prova a concentrarti sul tuo desiderio di rassicurazione, cura e compassione verso questa preoccupazione o ferita che si cela dietro l'immagine della tua parte arrabbiata. Continua a desiderare che l'angoscia di questa parte finisca. Come sarebbe, se fosse possibile? Cosa succederebbe alla tua rabbia se non ci fosse questa paura o preoccupazione ad alimentarla?

Se non riesci a identificare nulla che si celi dietro la tua rabbia, va bene: non sempre c'è un altro sentimento. Potrebbe anche essere utile provare l'esercizio del sé multiplo (Capitolo 16d), poiché ci aiuta a muoverci attraverso diverse emozioni relative alla stessa esperienza e può aiutarci a fare chiarezza quando proviamo sentimenti contrastanti su qualcosa. Ma se hai notato un altro sentimento nascosto dietro la rabbia, potrebbe essere utile pensare a come puoi infondere compassione in quel sentimento. Quindi, mantenendo la tua motivazione compassionevole, prova a indirizzare il desiderio di cura, supporto e rassicurazione, affinché quell'emozione difficile che si cela dietro la rabbia si plachi. E questo come lascerebbe la tua parte arrabbiata? In che modo potresti portare saggezza e comprensione sul perché questa emozione ti risulta difficile perché la rabbia tende a presentarsi al suo posto? In che modo il tuo sé compassionevole ti potrebbe aiutare ad affrontare la vulnerabilità o le paure che resterebbero se riuscissi a lasciar andare un po' la rabbia? Potrebbe essere utile consultare uno dei capitoli della Sezione IV per esplorare più specificamente come lavorare con questa emozione.

Fase 4: Assumersi la responsabilità

In tutto il libro principale, ci siamo concentrati sul concetto del "non è colpa tua", e questo vale certamente anche per chi lotta contro troppa rabbia nella vita. La saggezza e la conoscenza compassionevoli che abbiamo acquisito possono aiutarci ad apprezzare alcuni importanti aspetti di realtà sulle nostre emozioni, inclusa la rabbia. Infatti:

- La rabbia è un'emozione del sistema della minaccia e quindi si è evoluta per aiutare/proteggere noi (e i nostri parenti/il nostro gruppo) in situazioni di pericolo.
- La rabbia è attivante: ci aiuta a darci la forza di agire e può segnalare una minaccia agli altri in modo che facciano marcia indietro o ci lascino in pace.
- La rabbia, se usata in modo assertivo, utile e guidato, può aiutarci a soddisfare i nostri bisogni e quelli degli altri, a difenderci e prevenire trattamenti ingiusti e non etici.

Tuttavia, sebbene la rabbia abbia una funzione e uno scopo importanti, se è troppa, troppo frequente e si attiva in situazioni inappropriate, può causare a noi e agli altri molta sofferenza. A volte è utile ricordare un momento, recente, in cui la rabbia ha preso il sopravvento. Con questa situazione in mente, prova a immaginare la postura del tuo corpo, l'espressione facciale e il tono della tua voce. Che impatto ha avuto la tua rabbia sugli altri? Se ora potessi metterti nei loro panni, vedendo come appariva la tua rabbia, come li avrebbe fatti sentire? Ora, attingendo alla tua empatia e alla tua mente compassionevole, è così che vorresti che questa persona si sentisse? In caso contrario, come vorresti che si sentisse verso di te? Cosa potresti fare per assumerti la responsabilità, per iniziare ad "essere" la versione di te stesso che fa sentire gli altri a proprio agio, al sicuro e accuditi da te? Se può esserti utile, prendi qualche appunto su queste domande; prenditi il tuo tempo, cercando di capire quale sarebbe la tua intenzione compassionevole nei confronti di questa persona. Il punto è che senza una guida, la rabbia può diventare "troppo forte", o assumere la forma dell'aggressività (proprio come accade negli altri animali), e questo può portare a una serie di problemi. È qui che una comprensione compassionevole può essere utile: anche se non è colpa nostra il fatto di provare questa emozione, è nostra responsabilità imparare come gestirla al meglio in modo da non causare a noi stessi e agli altri angoscia, danno o sofferenza. Diamo un'occhiata a un paio di modi per farlo attraverso questi ultimi due passaggi.

Fase 5: Rallenta, esci

La rabbia è un'emozione che spesso ci accelera o ci tiene bloccati a rimuginare su una difficoltà (ad esempio, l'essere stati trattati ingiustamente). Un'espressione che alcune persone hanno trovato utile in relazione alla loro rabbia è "rallenta, esci". Questo può diventare un po' uno spunto per ricordarci di fare qualcosa di diverso da ciò che la rabbia ci sta dicendo di fare. Innanzitutto, è utile ricordarci di rallentare, focalizzandoci sul momento presente e usando un ritmo respiratorio calmante e un senso di radicamento corporeo. Questo permette al corpo di calmarsi e alla mente di accedere alla sua capacità riflessiva, che può generare scelte e opzioni più utili di quelle che la rabbia ci spinge a fare.

Ci vorrà un po' di pratica per ricordarlo, ed è per questo che la consapevolezza è così utile e importante: ricordarsi di notare quando la rabbia ci accelera, e poi rallentare e radicarci, non permettendole di "gestire lo spettacolo". È interessante notare che, mentre sentirsi dire di "rallentare" o "calmarsi" da qualcun altro mentre si è arrabbiati aggiunge ulteriore benzina sul fuoco, imparare a farlo da soli può essere molto ap-

pagante e rafforza la fiducia in sé stessi. Allo stesso modo, se siamo consapevoli che la rabbia ha bloccato la nostra mente in uno schema di ruminazione e pianificazione di vendetta, impariamo a notarlo e a uscire da questi schemi automatici di pensiero, sentimento e azione, e a concederci un po' di spazio per radicarci. La ruminazione rabbiosa ci blocca in uno stato d'animo negativo, perpetuando i nostri sentimenti e, molto probabilmente, abbassando il nostro umore, disconnettendoci dal lavoro e dalle relazioni. Imparare a notare questo schema e a uscirne per concentrarsi sul momento presente può fare spazio alla libertà e a nuove opzioni per gestire la situazione.

Fase 6: Cosa farebbe il mio sé compassionevole?

Come abbiamo già approfondito, la rabbia è un'emozione di vitale importanza. Ma se agissimo mossi solo dalla nostra rabbia, incontreremmo molti problemi nella vita. Una volta acquisita maggiore abilità nell'individuare situazioni e sentimenti che provocano rabbia, è utile imparare a rallentare in loro presenza e a lavorarci sopra partendo dalla compassione. Per fare questo, è di aiuto innanzitutto porsi questa domanda o spunto di riflessione: "Cosa farebbe il mio sé compassionevole in questo caso?". In effetti, io stesso la uso spesso (e incoraggio i miei clienti a farlo) e cerco di trovare dei modi per ricordarmi di attuare questo cambio di prospettiva. Ad esempio, ho annotato questa domanda in vari posti (sul mio computer, sul mio telefono) e ho oggetti che associo a questa motivazione che mi aiutano a fermarmi e a riflettere. Partendo da questa domanda, possiamo poi essere più specifici:

- Data questa situazione, cosa può comprendere il sé compassionevole sul perché si è scatenata la rabbia?
- Data la sua saggezza, forza e impegno, cosa farebbe il sé compassionevole in questo momento? In che modo il sé compassionevole potrebbe aiutare il sé arrabbiato a rallentare, pur mantenendo il potenziale bisogno di essere assertivo e di comunicare i sentimenti di rabbia in modo da essere ascoltato?

Come molti argomenti trattati nel libro, tutto questo richiede tempo e pratica. Non sorprendetevi se a volte il sé arrabbiato si gira e dice: "Non me ne frega niente di quello che faresti tu (rivolgendosi al sé compassionevole)!" Questo è comprensibile perché può essere difficile allontanarsi da un'esperienza che, al momento, sembra troppo forte e a un passo dal "sistemare tutto!". Ma col tempo, e con la pratica costante, possiamo riconoscere che possiamo essere nel nostro sé compassionevole ed essere comunque forti, assertivi ed efficaci. È allora che il nostro sé arrabbiato può iniziare a calmarci un po', lasciando il posto a un modo più utile di gestire le situazioni scatenanti. È importante capire che non si tratta di rinunciare alla forza. Ad esempio, quanta forza ci vuole per colpire qualcuno che ti ha insultato, rispetto a tollerare questo impulso mentre affronti la situazione in modo diverso (ad esempio, allontanandoti o parlandogli in modo assertivo ma con i piedi per terra)? A volte è utile tenere a mente il concetto di "azione opposta" (Linehan, 1993), ovvero notare e imparare cosa la rabbia (o qualsiasi altra emozione) ti spinge a fare, e poi fare qualcosa nella direzione opposta. Ad esempio, se senti che la tua parte arrabbiata ti spinge a urlare, potresti invece stare seduto in silenzio e non rispondere. Se la tua parte arrabbiata ti spinge all'aggressione e ad avvicinarti e minacciare qualcuno, potrebbe essere utile invece allontanarti dalla situazione.

Riflessioni chiave

- La rabbia è un'emozione importante che si è evoluta per darci la forza di reagire nelle situazioni in cui veniamo sfidati o trattati ingiustamente
- La rabbia, e il modo in cui reagiamo quando la proviamo, a volte può essere dannosa per noi stessi e per gli altri. A volte la rabbia si sovrappone ad altri sentimenti, come tristezza e ansia, che potrebbero essere più difficili da provare o esprimere
- La compassione per la rabbia implica imparare a riconoscere che, sebbene i sentimenti di rabbia possano essere importanti da gestire, possiamo assumerci la responsabilità di usarla in modo saggio, controllato e utile