

# **LA RABBIA:**

## **RICONOSCERLA, PRENDERSENE CARICO, DECIDERE COME ESPLICITARLA**



## **PERCORSO SINTETICO DI COACHING e COMUNICAZIONE NONVIOLENTA SULLA GESTIONE DELLA RABBIA**

## Sommario

PREMESSA.....	3
IL PERCORSO: 4 TAPPE.....	3
RICONOSCIAMO LA RABBIA (1° step).....	4
Togliamo il giudizio positivo o negativo sulle emozioni .....	4
Che cosa capita in noi quando proviamo un'emozione 'intensa' .....	4
Le emozioni e gli stati d'animo .....	5
<i>Una digressione: come mai proviamo una determinata emozione.....</i>	5
Il Risentimento.....	6
Esercitazione pratica: osserviamo la nostra rabbia.....	7
Alla fine del primo step .....	7
PORTIAMO IL PUNTO DI VISTA SU DI NOI, DENTRO DI NOI (2° step).....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Prendersi 'cura' della rabbia, ovvero rendersene 'respons-abili'.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Rendersi 'respons-abile' della propria rabbia .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Riconosciamo i nostri bisogni .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esercitazione pratica: osserviamoci .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Alla fine del secondo step.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
LA CONSAPEVOLEZZA (3° step) .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Il 'meccanismo' delle emozioni .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esercitazione pratica: alleniamoci.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Alla fine del terzo step.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
ESPLICITIAMO LA NOSTRA RABBIA (4° step) .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esprimere feedback.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
La dichiarazione del NO.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
La negoziazione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Esplicitare richieste.....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
ESERCITAZIONE PRATICA: ESPRIMIAMOCI .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
Alla fine del quarto step e quindi in conclusione .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
LA BIBLIOGRAFIA .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
NOTE.....	8

## PREMESSA

**Il percorso, sintetico e volutamente semplificato, ci porterà ad indagare la nostra emozione di rabbia, proponendoci alcune riflessioni ed esercizi pratici per gestire la rabbia in modo proficuo per noi e per chi ci sta intorno.**

Le considerazioni e riflessioni proposte sono state rielaborate personalmente da me, partendo dallo studio di Coaching, Comunicazione Efficace, Comunicazione Nonviolenta e prendendo spunto dalla mia pratica di Coaching con clienti che hanno voluto lavorare sulle loro emozioni in ambito lavorativo e personale.

## IL PERCORSO: 4 TAPPE

Procederemo seguendo 4 step successivi:

### 1. riconosciamo la rabbia (1° step)

- ✓ togliamo il giudizio, positivo o negativo, sulla RABBIA: le emozioni sono 'funzionali'
- ✓ le emozioni e gli stati d'animo
- ✓ il ri-sentimento

### *OSSERVIAMO*

### 2. portiamo il punto di vista su di noi, dentro di noi (2° step)

- ✓ riconosciamo i nostri 'bisogni'

### *OSSERVIAMOCI*

### 3. la consapevolezza (3° step)

- ✓ Passare dal meccanismo emozione → reazione

al processo emozione → intenzione → azione

### *ALLENIAMOCI*

### 4. come vogliamo esplicitare la nostra rabbia? (4° step)

- ✓ le richieste, la dichiarazione del No, la negoziazione, l'espressione dei nostri feedback

### *ESPRIMIAMOCI*

## RICONOSCIAMO LA RABBIA (1° step)

### Togliamo il giudizio positivo o negativo sulle emozioni

**In Coaching nessuna emozione è targata come positiva o negativa: ogni emozione ha una propria funzione**, che è possibile osservare e riconoscere.

Ogni emozione è quindi 'funzionale', ovvero ci è 'utile' in qualche misura: pensa ad esempio alla paura che proviamo di fronte ad un pericolo e che ci permette di raccogliere tutte le nostre forze e di allontanarci velocemente! La stessa cosa vale per la rabbia, anche se spesso, in alcuni ambienti e contesti, arrabbiarsi sia considerato dai più come qualcosa di riprovevole e da evitare!

**L'emozione di rabbia è intimamente legata all'autostima**; ci arrabbiamo quando un valore importante per noi non viene riconosciuto e rispettato o quando viene negato da qualcun altro o da un evento esterno a noi. Probabilmente, se non provassimo mai l'emozione della rabbia, saremmo in una condizione di apatia e di rassegnazione, in cui qualsiasi cosa ci starebbe bene o ci sarebbe indifferente.

Ecco che, da questo punto di vista, la rabbia ci è utile, in primis per definire i confini che non permettiamo agli altri di oltrepassare e poi anche, se la osserviamo, a capire qualche cosa in più di noi stessi. Parafrasando M. Rosenberg, ideatore della Comunicazione Nonviolenta, 'per fortuna proviamo rabbia'!

In questo breve percorso di Coaching infatti saremo focalizzati sul riconoscere la rabbia e sul trovare diverse modalità per esprimerla in modo costruttivo per noi (non lavoreremo al fine di eliminarla!)

**→ OGNI EMOZIONE, ANCHE LA RABBIA, È FUNZIONALE: CI È 'UTILE'**

### Che cosa capita in noi quando proviamo un'emozione 'intensa'

**Quando proviamo emozioni molto coinvolgenti**, la nostra parte più razionale è 'sequestrata' e pertanto non riusciamo ad utilizzarla. In queste situazioni, ad un'emozione forte segue immediatamente, senza che ne abbiamo il controllo, una reazione quasi immediata ed istintiva.

Questo **meccanismo EMOZIONE → REAZIONE** avviene spesso quando proviamo una forte rabbia o una grande paura. Ad esempio: mi arrabbio così tanto che comincio ad urlare, senza pensare a che cosa sto dicendo; provo tanta paura e comincio a correre per allontanarmi, non so nemmeno bene verso quale direzione.

La reazione, che nasce da una forte emozione non controllata, è istintiva e non consapevole.

## Le emozioni e gli stati d'animo

**Al decadere dell'intensità dell'emozione, subentra in noi uno 'stato d'animo' successivo e residuo, che a volte ha connotazioni differenti** dall'emozione precedente: ti è mai capitato, ad esempio, dopo aver provato molta rabbia, dopo qualche ora, di sentirti deluso e dispiaciuto e non più arrabbiato?

### *Una digressione: come mai proviamo una determinata emozione*

*Ci focalizzeremo su questo concetto nel secondo step: per ora ti anticipo solo una riflessione.*

**Spesso le emozioni sono generate da nostre opinioni radicate** (opinioni= credenze, pensieri, idee, frasi che ricorrono nel nostro 'discorso interiore').

*Ad esempio, la vista di un poliziotto genera un'emozione di sicurezza, serenità e tranquillità nelle persone che credono nella funzione delle forze dell'ordine come forma di protezione dall'ingiustizia e come strumento di garanzia dell'ordine civile. Nei paesi dove le forze dell'ordine vengono percepite come 'punitive' o 'aggressive' (pensiamo a stati che abbiano attraversato periodi di dittature militari ad esempio), la vista di una persona in divisa può far insorgere nella persona un'emozione di paura e di pericolo. Semplificando, supponiamo io stia rientrando a casa a piedi da sola ed è buio, in una strada poco trafficata, e che in quel momento io veda all'angolo una volante della polizia che stia sorvegliando il quartiere:*

- ✓ *proverò un'emozione di serenità, tranquillità, senso di sicurezza se io ho l'opinione che 'le forze dell'ordine mi aiutino in caso di pericolo e mi difendano',*
- ✓ *proverò un'emozione di paura, incertezza, senso di pericolo, terrore se io ho l'opinione che 'le forze dell'ordine siano presenti in città per punire senza farsi scrupolo alcuno verso nessuno'*

**Ecco che un'opinione (razionale e modificabile) può essere la spiegazione di una reazione emotiva e automatica (irrazionale, istintiva).**

## Il Risentimento

**Il linguaggio è generativo ed ha un'importanza fattiva nella nostra vita, per questo ti invito a riflettere sui termini che usi per descrivere le tue emozioni.** Spesso nella pratica di Coaching noto che ormai abbiamo perso molte sfumature di linguaggio anche rispetto alle nostre emozioni.

Ti riporto una considerazione sul **RISENTIMENTO, che spesso accomuniamo alla RABBIA e invece ha una sfumatura linguistica - e dunque di significato - differente.**

Spesso diciamo di sentirci 'risentiti' nei confronti di alcune persone, magari a seguito di episodi che non ci sono piaciuti e che non ci hanno fatto stare bene. Il risentimento non coincide esattamente con la rabbia.

**In Coaching ri-sentire significa letteralmente 'sentire di nuovo', sentire come attuali, nel presente, e quindi rivivere ora alcune emozioni e alcuni stati d'animo del passato, con la stessa intensità di allora.**

Ad esempio, posso sentirmi risentita verso una persona che mi ha fatta arrabbiare perché reputo che abbia compiuto un grave torto nei miei confronti. Bene, tutte le vostre che reincontrerò quella persona, anche a distanza di anni, rivivrò la situazione iniziale, che mi ha fatta stare male e arrabbiare, probabilmente interpreterò le parole di questa persona col pregiudizio che nuovamente vorrà farmi un torto e magari tornerò a parlare di quell'episodio di 10 anni fa! E mi sentirò di dovermi difendere, in situazioni attuali e che coinvolgono persone differenti, perché già temo che finirà tutto allo stesso modo.

**Si dice che provare risentimento sia come ingerire del veleno ed aspettarci come conseguenza che sia l'altro a morire. In realtà spesso il risentimento avvelena chi lo prova.**

**Nietzsche definisce il risentimento come il 'sentimento dello schiavo',** non tanto perché gli schiavi si sentissero risentiti, anzi, probabilmente molti ormai erano rassegnati alla loro condizione. Lo definisce 'sentimento dello schiavo' in quanto il risentimento ci rende schiavi; rimaniamo legati ad un episodio ormai passato, ad emozioni che non ci fanno stare bene, a parole che ricordiamo di aver ascoltato e che sono ancora vive in noi a distanza di tempo.

**In contrapposizione alla schiavitù del risentimento, si colloca la dichiarazione di libertà** che è un atto linguistico con il quale, consapevoli che non vogliamo più per noi quell'emozione passata, ci dichiariamo liberi dal risentimento, formulando una frase composta da noi e dichiarandola ad esempio al nostro coach, ad una persona di fiducia o scrivendola! Se è possibile e se lo vogliamo, possiamo dichiararci liberi dal risentimento

parlando direttamente con la persona in questione. Altre volte, quando l'incontro non è possibile (alcuni provano risentimento verso un genitore che oramai non c'è più, oppure hanno allontanato da anni la persona verso cui provano risentimento e non vogliono incontrarla), la dichiarazione è abbinata ad un gesto 'simbolico', liberatorio: cancellare un numero di telefono dalla rubrica del cellulare, scrivere alcune parole su di un foglietto e buttarlo via, strappare una fotografia, scegliere un sasso 'pesante' quanto il risentimento che abbiamo portato con noi negli anni e lasciarlo cadere in un fiume: non c'è limite alla fantasia per il proprio 'rito' liberatorio!

**C'è un risentimento di cui ti vuoi liberare?  
Vuoi formulare la tua dichiarazione di libertà?**

### Esercitazione pratica: osserviamo la nostra rabbia

Durante questo primo step, nei prossimi giorni, ti invito a prendere nota delle situazioni in cui provi rabbia, nella vita quotidiana, annotando quando ti capiti, se eventualmente dopo la rabbia si manifesti in te una nuova emozione successiva (lo stato d'animo di cui abbiamo parlato), qual è stato l'episodio che ti ha fatto arrabbiare e che cosa hai fatto a seguito della tua rabbia (non l'hai espressa? l'hai esplicitata? come?)

QUANDO	EMOZIONE	STATO d'ANIMO SUCCESSIVO	EPISODIO SCATENANTE	MODALITA' DI ESPRESSIONE della RABBIA
	Rabbia			

#### Alla fine del primo step

- ✓ abbiamo imparato che **le emozioni sono tutte 'funzionali'** ovvero ci dicono qualcosa di noi;
- ✓ **abbiamo tolto il giudizio (positivo o negativo) sulle emozioni**, anche sulla rabbia e sul risentimento;
- ✓ **abbiamo osservato, senza giudicare, la nostra rabbia**: quando la proviamo, quali sono gli episodi esterni a noi che la fanno scattare, come la esprimiamo
- ✓ **sappiamo distinguere la rabbia dal ri-sentimento** e ci siamo interrogati sul risentimento e su come liberarcene, quando decideremo che sarà il momento opportuno.

## **NOTE**

Questo materiale è fornito in modo gratuito e contiene la sola 1° sezione.

Si prega di non diffondere a terzi.

Il materiale è da intendersi come materiale formativo di supporto a percorsi di Coaching in Azienda (esula quindi dal campo psicologico, terapeutico e di cura).