

EMOZIONI A COLAZIONE



**IL DIARIO
DI BORDO:
AMICA RABBIA**

L'EMOZIONE DEL GIORNO: **la Rabbia**

Mimica facciale

La rabbia è un'emozione che si manifesta in **tutto il viso**. Le sopracciglia sono abbassate e ravvicinate, creando rughe verticali sulla fronte. Le palpebre sono tese, lo **sguardo è fisso** e gli occhi appaiono sporgenti. Le labbra possono essere serrate con forza, oppure aperte e tese con un contorno squadrato che mette in mostra i canini, come se ri ghiassimo, per intimorire il nostro interlocutore.

**SOPRACCIGLIA
RAVVICINATE E
ABBASSATE**

**OCCHI APERTI E
SGUARDO FISSO**

**LABBRA STRETTE
CON FORZA**



5x1000 CF 97408620157

Espressione corporea

La rabbia porta le persone a sporgersi in avanti con il corpo (soprattutto a livello di testa/mento) e a **gonfiare il petto** per apparire più grandi. Sensazioni tipiche comprendono **calore**, sudorazione, **tensione** muscolare e contrazione della mascella o dei pugni. La rabbia incontrollata si esprime nella voce con urla o veri e propri “ruggiti”, mentre quando è sotto controllo rende la voce più secca e “tagliante”.

Funzione

La rabbia nasce quando veniamo **ostacolati** nel raggiungimento dei nostri obiettivi, oppure quando ci sentiamo trattati in modo scorretto e/o **ingiusto**. Serve a “non farsi mettere i piedi in testa”, permettendoci di stabilire e **mantenere dei confini** con le altre persone. Può essere utile e costruttiva quando ci spinge ad agire con consapevolezza, ma se sfugge al nostro controllo può facilmente **innescare comportamenti violenti**.

LA RABBIA



La rabbia, come la tristezza, è una delle emozioni di base. Ha una funzione di **difesa** da una minaccia e di **protezione** da un pericolo e, come tutte le emozioni di base, è utile alla **sopravvivenza**.

La rabbia può essere **gestita** efficacemente e per farlo è necessario **riconoscerla** e comprenderne le **cause**.

Tra le tecniche di gestione della rabbia vi sono: la respirazione profonda, la comunicazione assertiva e le strategie di risoluzione dei problemi.

La **mimica facciale** tipica della rabbia è costituita dalle sopracciglia corrugate e curvate verso il centro della fronte, un'intensa espressione degli occhi, le narici dilatate, le labbra, i denti e la mandibola serrati. La postura corporea appare rigida, con i muscoli tesi.

I TRE STILI DI COMPORTAMENTO

**Rinuncia all'espressione
di pensieri ed emozioni.**

**Sottomissione al volere
dell'altro**

PASSIVO

**Espressione dei propri
pensieri ed emozioni nel
rispetto
dell'interlocutore**

**Rispetto per
l'individualità dell'altro:
disponibilità a vedere il
suo punto di vista e a
raggiungere un accordo**

ASSERTIVO

**Espressione dei propri
pensieri ed emozioni
tenendo in
considerazione solo il
proprio punto di vista**

**Lotta di potere: attacco
diretto o indiretto nei
confronti
dell'interlocutore**

AGGRESSIVO



Rabbia: quale è il mio stile? **Descrivilo con un esempio dal tuo quotidiano**

DESCRIZIONE DELL'EVENTO

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

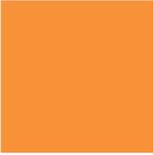
- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVI?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

- **CHE COSA HAI FATTO?**
- **COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?**

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI
E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?**



Abbecedario: ripassiamo insieme

Abulia: assenza di volontà, inerzia. Impedisce di prendere decisioni in maniera autonoma, di attuare i propri desideri, di intraprendere qualsiasi iniziativa e di compiere un'azione, pur sapendo che è necessaria.

Tristezza: emozione caratterizzata da sentimenti di perdita, disperazione, dolore, impotenza e delusione, contraria alla gioia e alla felicità. Può essere provata in condizioni normali, oppure a causa di un evento particolarmente drammatico. È una delle "sei emozioni fondamentali" descritte da Paul Ekman, insieme a felicità, rabbia, sorpresa, paura e disgusto.

Pessimismo: atteggiamento che tende a sottolineare gli aspetti negativi di un'esperienza della realtà caratterizzata dall'infelicità e dal dolore. Disposizione naturale o acquisita per dolorosa esperienza di vita, a considerare la realtà nei suoi aspetti peggiori, a giudicare negativamente avvenimenti e situazioni, a prevedere che le cose volgano in ogni caso al peggio.

Anedonia: incapacità, totale o parziale, di provare soddisfazione, appagamento o interesse, per le consuete attività piacevoli.

IL DIARIO EMOZIONALE

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.

Durante un colloquio di lavoro, a causa della tensione, mi è venuto da ridere.

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

Ho provato una forte vergogna per non essere riuscito a trattenere la risata, con conseguente rabbia, e paura di essere frainteso dalla direttrice.

Ho iniziato a sudare, arrossire e sentivo il battito del cuore accelerato.

- **CHE COSA HAI FATTO? COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?**

Ho chiesto scusa alla direttrice e gli ho spiegato la motivazione di quella risata, affinché capisse la mia serietà

- **LE CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE?**

Mi è successo un episodio analogo durante un funerale, a cui ho rimediato allontanandomi dalla cerimonia.

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVI?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

Sicuramente alla base della risata non c'era la felicità, ma l'agitazione. È stata una risata nervosa. Ho pensato e temuto di non essere preso sul serio e di non ottenere il posto di lavoro tanto ambito. Desideravo apparire alla direttrice come una persona che riesce a controllare le proprie reazioni emotive.

CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?

I vantaggi sono la consapevolezza, la capacità di riconoscere l'inadeguatezza delle espressioni emotive.

CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?

Gli svantaggi sono l'imbarazzo, l'incapacità di avere il controllo sulle reazioni emotive e l'imprevedibilità di questi episodi.

POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?

Forse vale la pena capire il significato delle emozioni che proviamo, senza giudicarle: perché mi veniva da ridere? Forse è normale essere tesi e forse anche gli altri lo capiscono... È proprio vero che mi giudicano sempre gli altri? E nel caso: è veramente così rilevante?

