

EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO
DI BORDO:
RABBIA NEMICA**

IL COMPORTAMENTO AGGRESSIVO

Il comportamento aggressivo è tipico della persona che tiene conto esclusivamente di **sé stesso** e della propria gratificazione, calpesta i diritti altrui, ritiene di essere sempre nel giusto, attribuisce agli altri la responsabilità dei propri errori, svaluta l'altro (**“io sono ok, tu non sei ok”**), è **rigido**, inflessibile rispetto alle sue posizioni, o meglio, non distingue le opinioni dalla realtà oggettiva e tenderà a dare per assolute e giuste solamente le proprie. L'obiettivo generale è **“averla vinta a tutti i costi!!”**.

Un atteggiamento e un comportamento aggressivo consentono a **breve termine** di:

- ✓ Ridurre l'ansia se si ha il timore di non riuscire ad ottenere quello che si vuole, dando agli altri l'immagine di sé come di una persona sicura e forte.
- ✓ Avere la sensazione di **“potere”**, di avere la situazione e l'interlocutore sotto controllo.
- ✓ Avvertire il **rinforzo sociale**, ossia di venire apprezzato perché si appare come persona capace di ottenere ciò che vuole.

Un atteggiamento e un comportamento aggressivo determinano a **lungo termine**, per **chi lo mette in atto**:

- ✓ Assunzione di un atteggiamento costantemente improntato alla difesa e all'attacco che talvolta porterà a doversi scusare eccessivamente provando senso di colpa e di vergogna nei confronti di chi ne è stato "vittima".
- ✓ Senso di **stanchezza** e di spossatezza, perché aggredire sostenendo posizioni anche difficili da portare avanti dovendo prevedere le mosse dell'altro, costa fatica.
- ✓ Progressivo **isolamento** sociale.
- ✓ **Stress** costante dovuto alla sensazione di essere sempre in pericolo o comunque di non essere accettato.
- ✓ Insorgenza di **patologie** fisiche e/o di origine psicosomatica (emicranie, ulcere, gastriti, abuso di sostanze tranquillanti, insonnia).

Per l'**interlocutore**:

- ✓ Evitamento di una persona che assume un comportamento imprevedibile.
- ✓ Sensazione di non essere accettato, considerato.
- ✓ Uso manipolativo della persona in situazioni dove l'aggressività può risultare vantaggiosa.
- ✓ Interruzione della relazione ad alta intensità di stress.



IL DISCONTROLLO DEGLI IMPULSI

Il discontrollo degli impulsi è un disturbo caratterizzato da scoppi di rabbia, aggressività, irritabilità persistente e impulsività, che si possono manifestare sia verbalmente, sia a livello comportamentale.

Si differenzia da un semplice episodio di rabbia per la **durata**, la **frequenza**, l'**intensità** e per essere svincolato dal contesto in cui si verifica. Questo disturbo prevede una minima tolleranza alla **frustrazione** e una grave **interferenza** con le attività di tutti i giorni e con la socialità.

Il discontrollo degli impulsi non comprende soltanto manifestazioni di rabbia, ma riguarda tutti quei comportamenti messi in atto in maniera **compulsiva**, come ad esempio il gioco d'azzardo, la dipendenza da cibo, il furto compulsivo.

Attraverso tecniche comportamentali si può imparare a controllare gli impulsi e a sviluppare strategie per gestire le situazioni che li innescano.



Descrivi una situazione in cui **sei stato troppo aggressivo o impulsivo**

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.

- **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**

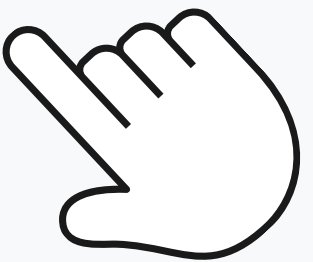
**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

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

5x1000

Firma per sostenere la **Ricerca**

CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università FIRMA <i>Nome Cognome</i> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 97408620157
Finanziamento della ricerca sanitaria FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici FIRMA _____
Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza FIRMA _____	Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Fondazione Humanitas crede fortemente che la **Ricerca** sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.

5x1000 CF 97408620157