

Dalla rabbia alla grinta.

Imparare a gestire le proprie emozioni trasformando le vulnerabilità in punti di forza.

Domande e riflessioni come strumenti per stare meglio.

di

Patrizia Politano

Psicologa Psicoterapeuta

www.comestarbene.it



Domande e riflessioni come strumenti per stare meglio.

A cura di

Patrizia Politano

www.comestarbene.it

@2022



Premessa

Questo semplice scritto ha come obiettivo di mettere in luce alcuni concetti importanti riguardanti i mezzi che abbiamo a disposizione per affrontare i momenti difficili della vita.

Lavoro da anni come psicologa ed ho avuto la fortuna di ascoltare tante storie di vita e anche personalmente ho affrontato sfide e raggiunto tanti obiettivi che mi sono prefissa.

Invito chi legge a farsi tante domande e a ritrovare lo spirito giusto per rimboccarsi le maniche e procedere.

Niente finisce davvero, c'è sempre uno spazio vuoto da riempire e nuovi percorsi da intraprendere.

Andiamo avanti, insieme.

Altri articoli sulle tematiche che mi stanno più a cuore e che ho affrontato con i miei pazienti in questi anni sono raccolti nel sito www.comestarbene.it .

Patrizia Politano

*«Per ogni minuto di rabbia,
si perdono sessanta secondi
di pace mentale».*

Ralph Waldo Emerson



Nella vita, interrogarsi, mettersi in discussione e cercare il senso del vivere conta di più del trovare risposte rigide, perché niente è sicuro, anzi, tutto è precario e sottoposto al cambiamento.

Porsi molteplici domande fa sì che ci si impegni a continuare la ricerca di una verità più profonda, che solitamente non si ottiene alla prima risposta. Arrivare subito ad una risposta, che vogliamo percepire come definitiva, ci rassicura in apparenza, ma in realtà ferma ogni evoluzione.

Quando qualcosa non va come previsto può succedere che ci innervosiamo e allora interrogarsi e far emergere le cause di questo atteggiamento può essere vantaggioso per iniziare a dialogare in modo più sincero con noi stessi, così da isolare quelle convinzioni che spesso ci fanno stare male o ci impediscono di allargare i nostri orizzonti.

Una delle emozioni più disfunzionali che ci troviamo a vivere nel quotidiano è la **rabbia** che, se non siamo in grado di controllare, può compromettere la nostra capacità di star bene con noi stessi e con gli altri.

Quando sentiamo salire il nervoso e capiamo di non riuscire a sopportare quello che ci succede o ci dicono, troviamo una causa esterna per alleviare il malessere e diamo la responsabilità agli eventi o agli altri.

In realtà chi ci fa arrabbiare o la situazione che ci porta alla reazione eccessiva di ira non sono la vera motivazione, ma lo stimolo, il fattore scatenante, che ci fa scattare. La ragione principale della nostra reazione sta nel nostro bisogno frustrato.

È chiaro che sia normale, all'inizio, sentire rabbia ed essere accecati, tuttavia non negare questo stato d'animo, non cedere alla violenza, significa essere capaci di far evolvere questo stato d'animo a nostro favore. Per fare questo, diventa necessario iniziare a conoscere meglio le ragioni proprie e altrui e sviluppare un pensiero saggio in grado di farci raggiungere una felicità maggiore rispetto ad una minore.

Quindi iniziamo a farci le domande, che ci permettono di interpretare le cose da più prospettive e che lasciano spazio a diverse sfumature, anche quelle sconosciute.

*Che cosa vogliamo?
Cosa ci sta davvero disturbando?*

La rabbia è un sentimento complesso dovuto alla **frustrazione** che proviamo quando, nonostante il nostro impegno, non otteniamo i risultati aspettati o che ci vengono richiesti; oppure un vissuto intenso sgradevole di dolore quando ci succede qualcosa di spiacevole, quando ci trattano male o ci insultano, quando pensiamo di ricevere una **ingiustizia**.

Un malessere dovuto a chi ci rifiuta, chi non approva le nostre idee, chi non fa quello che abbiamo chiesto, chi pensiamo ci infastidisca o che non è sulla nostra lunghezza d'onda.

La rabbia è una difesa ad un presunto o reale attacco.

Nasconde spesso **impotenza**, vulnerabilità per non riuscire a soddisfare le proprie esigenze.

E' un muro che poniamo per mettere gli altri a distanza, ma poi si rivela un'arma a doppio taglio perché ha un effetto tossico che non ci fa dormire e fa nascere o il senso di colpa o il rancore, che fa star male solamente noi.

A word cloud centered around the word "rabbia". The words are arranged in a circular pattern around the central word. The words include: "distanza", "difesa", "attacco", "rifiuto", "vulnerabilità", "frustrazione", "ingiustizia", "malessere", "impotenza", "rancore", "MURO", and "ARMA". The word "rabbia" is the largest and most prominent.



*«Serbare rancore equivale a prendere un
veleno e sperare che a morire sia l'altro».*

William Shakespeare

Quando mi è capitato di leggere questa considerazione ho avuto un vuoto allo stomaco, ma a pensarci bene è proprio così.

Quando compare questo vissuto noi non siamo focalizzati ad accogliere cosa ci fa male, per tentare di usarlo al fine di capire cosa è successo davvero, ma ci concentriamo ad auguraci che chi ci ha fatto qualcosa di male, soffra. Così facendo, purtroppo, non siamo pienamente soddisfatti, perché il dolore non si attenua, è solo coperto da altro male che tinge di nero ogni nostro buon sentimento.

Quindi, rimaniamo incastrati in un'amplificazione di pensieri ed emozioni di rabbia che non si modifica, non scema, ma è sempre più potente, allontanandoci dalla comprensione e dal perdono che sono i soli mezzi per andare avanti. Siamo fermi a lamentarci: «non ci doveva succedere, non dovevano farci così, non di dovevano permettere!».

*Ma se fossimo noi ad aver sbagliato?
Che cosa desidereremmo per noi dagli altri?*

Sicuramente che l'altro ci tenda la mano e ci dia un'altra possibilità. Perdonare restituisce a noi la possibilità di avere altre esperienze riparatorie.

Dalla rabbia alle convinzioni profonde

**Quali sono le convinzioni dietro
il mio sentimento di rabbia?**

Sono realistiche?

Sono ragionevoli?

Producono effetti utili?



Accanto alla dimensione della rabbia possiamo riconoscere le nostre innumerevoli **paure**, che condizionano tantissimo la nostra vita. Per affrontare i nostri timori è opportuno ridurre le minacce reali e incrementare le risorse.

Per sentirci al sicuro dobbiamo smettere di ingigantire i problemi e incominciare a riconoscere le nostre capacità di risolverli. La paura non serve, basta una attenzione in più, la giusta prudenza.

Valutiamo qual è la difficoltà, l'emozione di rabbia che proviamo e andiamo a concentrarci sulle competenze di cui abbiamo bisogno per affrontarle. Serve sicuramente una maggior fiducia e consapevolezza che qualunque cosa potrà capitare sarà comunque giusta per noi e un'occasione per imparare. Ogni situazione va interpretata come una opportunità, di crescere, migliorare e mettersi in gioco.

paura



Valutare la difficoltà

Ascoltare le emozioni

Riconoscere le nostre capacità
per affrontare le difficoltà

Ingigantire il problema

Aumentare la paura

Aumentare la rabbia



Quanto è grande l'ostacolo?

Quanto è probabile?

*Sarebbe una catastrofe
come mi viene da pensare?*

*Forse non sarà così grave e
non per troppo a lungo!*

Interiorizzare un approccio positivo e crederci con intenzione aiuta a lavorare per accettare il proprio sentimento e così iniziare ad entrare davvero in relazione con quello che non va, per trovare il lato buono del dramma percepito.

Riconoscere l'adeguatezza delle risorse a disposizione e dei limiti così da mettersi in moto per superarli, è quello che occorre fare.

Abbiamo bisogno sicuramente di risorse fisiche, mentali e di idee sul mondo e sugli altri, quindi tutte quelle abilità di relazione che danno valore ai legami e che permettono di interagire in modo fruttuoso.

Quindi, oltre al senso di autoefficacia, la comunicazione con sé e con gli altri va calibrata continuamente, perché saper parlare aiuta ad andare d'accordo.

E ancora una volta è bene precisare (lo diciamo sempre, ma lo dimentichiamo), che per interagire con gli altri dobbiamo prima sentirci bene con noi stessi.

*Sentirci capaci ci porta
all'autoefficacia.*

Ma che vuol dire autoefficacia?

Albert Bandura definisce l'autoefficacia come la percezione di sé relativa alla capacità di saper produrre azioni precise, efficaci appunto, per ottenere determinati risultati.

Tali convinzioni (o credenze) determinano cosa le persone provano e pensano, come tendono a motivarsi e quali comportamenti mettono in atto.

Questa competenza presenta due aspetti importanti e collegati tra loro.

1

La capacità percepita di mettere in atto un determinato comportamento, quindi la percezione di autoefficacia.

L'accento non è solo su quello che sappiamo fare, ma sul fatto che siamo capaci di riconoscere a noi stessi ciò che sappiamo fare.

Molti danno per scontato le loro abilità o si sottovalutano o ancora si sentono superiori e fingono di non aver timori, di sapere, nascondendo però un disagio. Questa mancanza di umiltà potrebbe impedire alla persona di essere veramente in grado di gestire un compito.

Ma che vuol dire autoefficacia?

2

La seconda accezione, riguarda **la percezione di essere in grado di controllare, prevedere e gestire le potenziali difficoltà** che possono presentarsi in una particolare situazione.

Si tratta di autovalutazioni che dipendono dal contesto. Ad esempio ci si potrebbe ritenere capaci di studiare, ma non in grado di gestire l'ansia di una interrogazione. Oppure pur sapendo guidare, si potrebbe essere spaventati all'idea di farlo di notte o in autostrada. In tal caso le emozioni e gli stati fisiologici possono portare la persona a farsi idee sbagliate su di sé:

“Se mi sento così in ansia, significa che non sono abbastanza preparato e non riuscirò mai a passare l'esame”; “Se mentre guido mi viene l'ansia, potrei creare dei gravi disagi a me e chi sta vicino a me”; “Se sto male che figuraccia faccio?”.

Questo dialogo va messo in discussione **cercando cosa c'è alla base della paura di stare male, di non sapere, di fare male**. E' naturale essere preoccupati, o voler essere prudenti alla guida. Va solo diminuita l'intensità dell'emozione, per prepararsi con più serenità e stare al volante con più calma.

Ma che vuol dire autoefficacia?

L'autoefficacia non è innata, si costruisce con il tempo e l'esperienza ed è il frutto di una sintesi di varie informazioni, che ognuno acquisisce in vari modi: eseguendo un compito o una performance, confrontandosi con gli altri, ricevendo feedback positivi, con il controllo delle emozioni che ci permettono di abbassare il livello di ansia e preoccupazione e ci fanno sentire più sicuri.

L'autoefficacia si lega anche all'**autostima**, al considerare se stessi persone piene di potenzialità e risorse da sfruttare per superare limiti e blocchi.

A dar spessore a questi due aspetti è senza dubbio il nostro modo di parlarci, di incoraggiarci, di spiegare cosa ci accade nel quotidiano, oppure il nostro modo di leggere il passato che ci serve ad impostare obiettivi per il futuro.

Il nostro modo di parlare

**Comunicare a sé stessi, ovvero
l'analisi del nostro pensiero, ovvero
il nostro dialogo interno.**

Il nostro dialogo interno

Quando riflettiamo in silenzio o cerchiamo di interpretare cosa sentiamo o quello che ci capita, i nostri pensieri sono influenzati fortemente da una serie di convinzioni, che se sono disfunzionali, ovvero rigide e poco realistiche, rischiamo di deformare la realtà, facendola risultare pesante e insopportabile.

Quello che ci suscita rabbia non può essere lasciato da una parte, va preso ed esaminato precisamente, in modo rigoroso, mediando tra quello che è capitato e quello che possiamo utilizzare a nostro vantaggio.

Negli adolescenti questo fuoco interiore, che brucia e impedisce di usare la ragione è veloce, divampa all'improvviso e va aiutato a calmarsi. Ma anche negli adulti, se non si abitua a controllare la loro impulsività, questo meccanismo può disturbare in certe fasi, magari in momenti di stress o di fronte ad eventi eccezionali.

Esempio

Prendiamo ad esempio questo dialogo interno motivante per affrontare la rabbia.

«Ancora non ho ottenuto quello che voglio. Devo aspettare e lavorare con determinazione. Posso trasformare la rabbia in questa energia.»

Comprendere quello che avviene serve per riconoscere i nostri e gli altrui bisogni.

Solo così si possono produrre delle richieste specifiche ai nostri interlocutori, se riteniamo che la fonte della nostra ira sia dovuta a quello che ci hanno fatto o per le ingiustizie ricevute.

Il nostro modo di parlare

**Comunicare con gli altri, ovvero
sapersi esprimere, saper chiedere,
saper parlare con gli altri.**



Comunicare con gli altri

La rabbia non aiuta nel rapporto con le persone che si frequentano, anzi spesso è la causa di conflitti o rotture. Ci vuole molta accortezza ed essere capaci di comprendere come ci si sente e poi verbalizzarlo, facendo attenzione a lasciare spazio anche all'altro.

Grande potere ha **l'empatia**, mettersi nei panni dell'altro. Chi si sente ascoltato percepisce meglio il suo mondo interiore.

**Connettersi ed entrare in contatto
è il punto chiave.**

Come si fa?

Primo passo: essere consapevoli dei propri sentimenti, «sono arrabbiato perché il mio amico mi trascura».

Secondo passo: verbalizzare, mettere i pensieri ed i sentimenti nero su bianco. Può essere utile scriverlo o raccontarlo ad una terza persona.

Terzo passo: a questo punto è il momento di confrontarsi e dire direttamente all'amico come ci si sente, senza accusare, ma mettendo in primo piano che si tratta di un vissuto personale.

Comunicare con gli altri

Infine, è buona cosa decidere di usare le emozioni e di comprendere cosa si può fare e a cosa siamo disposti a rinunciare per non perdere di vista la meta, ma provarci mille volte.

Se voglio mantenere l'amicizia, posso capire perché l'altro è distante e accettare eventualmente che l'altro sia in un momento di difficoltà o non sia disposto a trovare più tempo. Prendere atto di un cambiamento può far decidere ad entrambi o di migliorare la relazione o di mantenere i ricordi belli, senza voler continuare a vedersi o sentirsi.

E se invece sono io a non trovarmi più bene, posso capirne il motivo, vedere se si tratta di un mio bisogno temporaneo ed aspettare di risolvere il disagio ed affrontarlo insieme all'altro.

**Una volta che abbiamo chiaro
il processo di stima di sé e
abbiamo imparato a dialogare
con noi stessi e gli altri,
possiamo iniziare ad abbassare il livello di
intensità delle nostre emozioni.**



*“Se riesci a tradurre in parole ciò che senti,
ti appartiene.”*

Daniel Goleman

I ragionamenti fatti fin qui sembrano molto razionali, eppure sono il frutto di una precisa combinazione delle nostre facoltà, sia cognitive, sia legate alla sfera emozionale.

Daniel Goleman ha coniato un termine preciso per mettere in evidenza l'importanza del saper modulare le emozioni in modo da accompagnarle con un ragionamento rigoroso, volto a dare un significato preciso e chiaro all'esperienza emozionale sperimentata, ogni giorno.

Si parla di **intelligenza emotiva**. Una caratteristica dell'essere umano che si estende a altri ambiti: **conoscenza di sé, padronanza di sé, motivazione di sé, riconoscimento delle emozioni altrui, gestione delle relazioni**.

Conoscenza e consapevolezza di sé

Nominare quello che proviamo, riconoscere le proprie emozioni e i loro effetti ci porta a fare una autovalutazione accurata dei punti di forza e dei propri limiti, in modo da potenziare quello che va e correggere le caratteristiche che ci bloccano. Questo processo porta alla fiducia in sé, quella sicurezza delle proprie capacità e del proprio valore necessari per stare bene con sé e con gli altri.

Padronanza di sé

Riguarda il controllo delle proprie emozioni. Saper regolare i nostri stati d'animo, sulla base delle situazioni quotidiane è una grande risorsa, in quanto aiuta a mantenere integrità e ad assumersi le proprie responsabilità. Avere un atteggiamento aperto alle innovazioni e flessibile ai cambiamenti presuppone proprio saper dominare le emozioni intense e dannose.

Motivazione di sé

Capacità di persistere nel proseguire un obiettivo, nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo, evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e sperare. Sono quelle tendenze che guidano e facilitano il raggiungimento di obiettivi: la spinta alla realizzazione, l'impegno, l'iniziativa e l'ottimismo.

Riconoscimento delle emozioni altrui

La consapevolezza dei sentimenti, delle esigenze e degli interessi altrui. Essere abili a percepire i sentimenti e le prospettive dell'altro, imparare a soddisfare le esigenze a condividere i vissuti permette di interagire bene con gli altri in famiglia o con gli amici, ma anche nei rapporti di lavoro.

Gestione delle relazioni

Una volta che siamo consapevoli di noi stessi, sappiamo essere in equilibrio con le nostre emozioni, riusciamo ad acquistare anche buone abilità di relazioni, necessarie per costruire buoni legami. Ecco che la collaborazione e la cooperazione diventano facili strumenti per essere in grado di proseguire obiettivi comuni, fino a sentirsi soddisfatti della propria esperienza di vita nel mondo.

A farci stare bene è proprio questa sinergia tra la nostra visione del mondo, i nostri pensieri positivi sul mondo e sugli altri, fonte importante di sostegno.

La rete sociale e il sentirsi integrati nel proprio ambiente sono essenziali per mettere a tacere strani sensi di rivalsa o arroganza che spesso portano a comportamenti inopportuni, legati all'insoddisfazione e al non sentirsi accolti e compresi da chi si ha intorno.

I momenti difficili come quelli positivi danno sapore alla vita, ma per farlo devono essere in equilibrio. Infatti è il rapporto tra emozioni negative e positive che determina il senso di benessere psicologico. E' molto importante avere modo di riconoscere e non essere sopraffatti dai vissuti emotivi, così da riuscire ad affrontare meglio quello che ci capita.



Piano per liberarsi dalla rabbia!

Se l'emozione è davvero tanto intensa, può essere utile lavorarci e invece che rimuginare sarebbe meglio osservarsi, così da eliminare quelle cattive abitudini che portano ad amplificare lo stato d'animo fino ad arrivare ad una aggressività, non sempre appropriata.

Spesso ci si nasconde dietro delle corazze, si sta sulla difensiva o ci si lamenta o si evita di guardare a fondo. Invece, in questi momenti, dei piccoli cambiamenti nel nostro comportamento o modo di pensare, possono fare la differenza. Non è la bravura in senso assoluto che dobbiamo inseguire o fissarci sul talento, sono sufficienti piccoli perfezionamenti per far sì che certe azioni, non si ripetano per inerzia, ma che vengano ogni volta scelte e adattate alle circostanze.

Piano per liberarsi dalla rabbia!

Arrabbiarsi per tutto, criticare le situazioni o le persone fa sembrare le cose difficili. Ma se ci concentriamo su un **metodo efficace**, capace di risolvere le problematiche man mano che emergono, diventa possibile per le persone usare le proprie potenzialità e sfruttarle al massimo. Si tratta di una metodologia che porta a non rimandare, ma a prendere di petto al situazione, esaminarla e affrontarla in maniera intelligente.

Spesso siamo portati a titubare e a mettere la testa sotto la sabbia, fingendo che vada tutto bene o che ci penseremo in futuro. Tendiamo a fare le cose che ci piacciono e non quello che ci crea disagio, perché siamo inclini ad evitare così da non sentire troppi magoni. Quello che ci sta scomodo, che ci fa paura, che non ha un esito chiaro, che non procura gratificazioni immediate, che ci ha provocato difficoltà in passato, lo tendiamo a rimandare.

Se si fugge dalle cose, non si impara ad affrontare le situazioni e si rimane intrappolati nelle incertezze, aumentando di conseguenza le frustrazioni. Queste sensazioni poi si proietteranno ancora e se non si diventa consapevoli dei limiti di quello che ci pare un ostacolo, si prova rabbia nei confronti di chi ci suggerisce di cambiare o di quegli eventi che, sembrano per noi terribili, ma in realtà possono aprirci gli occhi.

Piano per liberarsi dalla rabbia!

La rabbia è appunto una emozione forte, intensa, scatenata da convinzioni deleterie che si generano perché:

- ci si sente frustrati;
- qualcuno ha violato una nostra regola personale;
- l'autostima sembra minacciata.

Si tratta di dettami rigidi, doveri, obblighi che ci portano a pensare che qualcosa non deve assolutamente accadere o che per noi è essenziale che si verifichi.

Si tende a vedere come terribili certe situazioni e, avendo una bassa tolleranza alle frustrazioni, si è portati a condannare se stessi o gli altri.

L'aspetto più sgradevole è l'aggressività che ne deriva con i successivi sensi di colpa o azioni violente, nei casi peggiori anche senza ragione.



Esempio di convinzioni rigide

I

Convinzione rigida: «Devo sempre fare bene una verifica».

Terribilizzazione: «Andare male o prendere un brutto voto è terribile».

Bassa tolleranza: «Essere bocciato o prendere una insufficienza è insopportabile».

Il fatto che sono andato male vuol dire che non valgo.

II

Convinzione rigida: «I ragazzi non mi devono rifiutare».

Terribilizzazione: «È terribile se il mio ragazzo mi lascerà.»

Bassa tolleranza: «È intollerabile essere rifiutati.»

Il fatto che mi abbia lasciato o non mi scelga il mio ragazzo, vuol dire che non valgo.

Esempio di convinzioni rigide

In realtà le convinzioni rigide sono pensieri che possono essere messi in discussione e che se modificati possono ridurre di gran lunga l'ansia con cui spesso ci avviciniamo alle esperienze di vita passate e presenti, modalità che poi hanno lo svantaggio di proiettare nel futuro degli scenari catastrofici per niente utili.

La mania della sicurezza, che andrà tutto bene o come abbiamo immaginato o ancora come gli altri si aspettano, ci imprigiona il pensiero e ci impone uno spreco di energie e risorse che ci toglie aria e serenità.

Spesso si indossano occhiali fatti di aspettative piuttosto che prendere la vita come viene. È come se seguissimo delle regole, leggi che hanno un potere su di noi, mentre sono solo sostenute dal nostro sistema di pensiero.

“Devo assolutamente fare bella figura, vincere, quella situazione non deve mai accadere”

Certamente non si amano i fallimenti! Ma davvero sarebbe terribile se le cose non andassero come noi vorremmo o come pensiamo che ci porti successo? È normale che non essere sicuri dell'esito delle nostre azioni faccia stare male, ma un rifiuto, un esame andato male, un «no» non sempre sono la cosa peggiore che ci poteva succedere.

L'incertezza e il controllo

L'incertezza, che qualche volta ci manda in tilt, può in effetti essere positiva.

Diventa capacità di creare il futuro. Basta avere fiducia in sé per elaborare proprie strategie e creare delle opportunità.

Possiamo impostare, volendolo, dei cambiamenti concreti per modificare quello che ci disturba o fa stare male e introdurre nuove abitudini che mi permettono di superare gli imprevisti.

Se si sa come gestirla l'incertezza ci rafforza. Attraverso l'accettazione di quello che si presenta, senza voler pianificare a tutti i costi e programmare perfettamente, riusciamo a migliorare la nostra intolleranza.

Quanto è necessario per noi avere tutto organizzato e sotto controllo? Quanto ci pesano gli inconvenienti? Sulla base di questa risposta possiamo constatare quanto è lo sforzo che ci viene richiesto per esporci gradualmente a novità di pensiero, lasciandoci guidare da cose mai vissute o prese in considerazione.

In sostanza dobbiamo imparare tante nozioni e modalità operative di ragionamento, per poi strutturare comportamenti efficaci, non sempre alla nostra portata, ma che poi si acquisiscono con un po' di costanza e applicazione.

L'incertezza e le abitudini

Il nostro cervello è fatto di neuroni, che se riusciamo a mantenere la calma, funzionano meglio e noi impariamo meglio. E per imparare ad organizzare pensiero, memoria e strategie di problemi solving è fondamentale esercitarsi a fare, trovando spazi di recupero. Così mentre c'è la rabbia, imparare a calmarsi e usare il pensiero costruttivo permette di stabilire nella mente delle sequenze precise, che poi si strutturano sotto forma di abitudini.

Esempio

Sono arrabbiata, o arrabbiato.

Appena mi accorgo di essere arrabbiato o di aver avuto una reazione aggressiva, faccio un bel respiro e mi fermo a riflettere.

Che cosa mi fa stare così male?

Averne consapevolezza è un passo importante, ma non è facile acquisirlo. Spesso si passa tanto tempo a rimuginare oppure ci lamentiamo, ma non procediamo con il ragionamento per cercare di trovare una soluzione. Può essere utile allora far sbollire un po' la rabbia con una passeggiata, con l'attività sportiva, con una pausa dal pensiero per poi soffermarsi un po' di più su quello che sentiamo. A mente lucida allarghiamo la visione di quello che si capita e poi cerchiamo di arrivare all'accettazione. Il tempo aiuta a capire che l'emozione passa e che a quel punto dobbiamo ridefinire le convinzioni rigide esagerate, per passare a modi di vedere più flessibili, che ci permettono di procedere oltre, fino a darsi la possibilità di vivere esperienze nuove.

Non fissiamoci su quello che non abbiamo o che è andato storto, ma su quello che siamo e che è a disposizione, per un nuovo punto di partenza. Non sono riuscito a raggiungere il mio obiettivo, una persona cara mi ha trattato male, ci sto male, ma forse posso riprovare ancora per ottenere quello che voglio e per recuperare il rapporto conflittuale.

La rabbia diventa grinta!

Abbiamo visto che la rabbia è una emozione inevitabile, ma che essere consapevoli delle cause delle nostre reazioni esagerate, può essere utile per disinnescare quel meccanismo automatico che porta ad attaccare, ad essere aggressivi. Sono comportamenti, che se non corretti, ci fanno sentire in colpa o in conflitto con gli altri. Abbiamo una energia che dobbiamo usare in un altro modo affinché non sia dannosa ma proficua.

La rabbia diventa **grinta** se lavoriamo sul nostro benessere interiore, per ridurre l'impatto di quello che ci ha fatto arrabbiare, così da usare l'energia, per poter creare nuovi progetti.

Se una relazione è andata male, possiamo impegnarci a riconciliarci, oppure chiedere senza rotture forti e iniziare a frequentare altre persone. Realizzare qualcosa di buono è possibile, mescolando diversi elementi di lavoro.

La passione, il motore interiore che permette di realizzare qualsiasi cosa ignorando cosa pensano gli altri.

La tenacia, la riserva di benzina a disposizione, per non mollare nelle avversità.

Il coraggio per non preoccuparsi del fallimento prima di partire o durante il tragitto, che ci fa sentire che non importa cadere, ci alzeremo sempre.

L'impegno, che ci consente di avere successo, più del talento.

La coerenza tra quello che diciamo a noi stessi o agli altri e poi facciamo, per seguire i valori che ci appartengono e per stimarci capaci di portare a termine gli obiettivi.

La gratitudine, il sale della vita, che ci fa essere grati ogni giorno per qualcosa.

La rabbia può alimentare la passione, la tenacia, il coraggio, l'impegno, la coerenza e la gratitudine, se quello che desideriamo e che ci è stato negato o faticiamo ad ottenere lo vediamo come meta da raggiungere con interesse e determinazione, rimanendo fedeli al nostro impegno, onestà e imparando ad accettare parziali interruzioni durante il viaggio per arrivarci.

Rimaniamo coerenti al sogno e ringraziamo chi ci sostiene, ma anche chi si mette di mezzo, perché quella situazione ci farà comunque scoprire nuovi mezzi per affrontare le avversità.

Le risorse umane sono qualcosa che va oltre la misurazione.

Le capacità delle risorse a disposizione possono estendersi illimitatamente quando ogni persona inizia a pensare.

Colui che sceglie l'inizio di una strada, sceglie anche il posto dove conduce. È il mezzo che determina il fine.

Le capacità ed abilità le abbiamo tutti, usiamole ed esaltiamole.

Buon cammino!



Patrizia Politano

Psicologa Psicoterapeuta cognitivo - comportamentale
Terapie individuali e di coppia
Sostegno psicologico

Cell. 347.8228233

www.comestarbene.it

Email. patrizia.politano72@gmail.com



©2022 Patrizia Politano
Tutti i diritti riservati
Photo credits: pexels.com, pixabay.com