

Affronta il tuo attacco di RABBIA

Quando ti coglie la rabbia ed è molto intensa, piuttosto che agirla sugli altri, fermati e vai in un'altra stanza o in un posto che per te è distensivo.

Fai dei respiri profondi e inizia questo esercizio.

1. **OSSERVA:** presta attenzione a ciò che stai sperimentando (“sono furiosa con...”, “sono molto infastidita dall’atteggiamento di...”)
2. **VALUTA:** collega questi sentimenti agli schemi che conosci di te riguardo al tuo passato (“mi sto chiudendo proprio come facevo con papà quando mi sgridava”, “mi sento presa in giro proprio come succedeva con mio fratello quando ero piccolo” ecc). Questo è più semplice se hai fatto un lavoro psicologico con uno psicoterapeuta.
3. **IDENTIFICA IL COMPORTEMENTO:** cosa ti senti spinto a fare? (“vorrei urlare”, “voglio punirlo”, “vorrei dargli uno schiaffo”, “sento il bisogno di abbuffarmi” ecc.)
4. **DIFFERENZIA IL PASSATO dal QUI ed ORA:** lascia andare i fantasmi del passato e osserva te stesso da una prospettiva qui-e-ora. (“questo è ciò che facevo da bambino/a ma oggi sono adulto e posso scegliere. Non sono impotente come allora, oggi ho dei diritti in questa relazione. Gettare la mia rabbia addosso a [nome dell’altro] non servirà a nulla se non a camuffare il mio dolore, ma non lo guarisco in questo modo. Devo difendermi senza fare spropositi.
5. **CONSOLATI:** trova modi salutari per consolarti nel momento presente. Esempi:
 - Scrivere sul mio diario per 5 minuti
 - Telefonare ad un amico che mi sa calmare in questi momenti
 - Andare a correre
 - Scrivere cosa e come mi piacerebbe comunicare quando affronterò di nuovo il problema ed esercitarmi a farlo.

È molto importante che ti affronti la tua rabbia con la persona diretta interessata ma hai bisogno di farlo con la mente lucida e calma. La rabbia intensa non è mai una buona consigliera ed è perciò necessario farla defluire prima di affrontare il problema.