



Istituto Counseling Artemisia

# PAURA E RABBIA

**ARIANNA GARRONE COUNSELOR TRAINER**

**2017**



Istituto Counseling Artemisia

# PAURA

**ARIANNA GARRONE COUNSELOR TRAINER**

**2017**

EMOZIONE CHE DESTA TIMORE E  
CHE SI MANIFESTA QUANDO  
QUALCOSA O QUALCUNO VIENE  
RICONOSCIUTO O PERCEPITO  
COME PERICOLOSO E/O  
MINACCIOSO

# WIKIPEDIA

“EMOZIONE PRIMARIA DI DIFESA, PROVOCATA DA UNA SITUAZIONE DI PERICOLO CHE PUÒ ESSERE REALE, ANTICIPATA DALLA PREVISIONE, EVOCATA DAL RICORDO O PRODOTTA DALLA FANTASIA.

«LA PAURA È NORMALE CHE  
CI SIA, IN OGNI UOMO,  
L'IMPORTANTE È CHE SIA  
ACCOMPAGNATA DAL  
CORAGGIO.,, »

P. BORSELLINO

# LA SOLUZIONE ALLA PAURA NON È SFIDARE



# **STRATEGIE**

**INCONSCE MESSE IN ATTO PER  
NON SENTIRE LA PAURA O IL  
DOLORE**

# MECCANISMI DI SOPRAVVIVENZA CHE COPRONO LA PAURA

**IL MARTELLO**  
CARICA AGGRESSIVA,  
INSISTENTE, PRETENZIOSA,  
COLPEVOLIZZANTE.  
MOLTO POTENTE.

**L'UNCINO**  
MANIPOLATORIA, UTILIZZA  
SESSUALITÀ, DENARO, BRONCIO.  
INGANNEVOLE, CALCOLATRICE.

**IL COLTELLO**  
VENDETTA, RISENTIMENTO,  
PETTEGOLEZZI, SARCASMO,  
DISPREZZO, FARE QUALCOSA  
CHE SAPPIAMO FARÀ SOFFRIRE  
L'ALTRO.

LA **CIOTOLA** DELL'ELEMOSINA  
DISPERAZIONE, UMILIAZIONE,  
SMARRIMENTO, PROSTITUZIONE  
RELAZIONALE, ZERBINO.

LA **CIOTOLA** DELL'ELEMOSINA  
**CAPOVOLTA**

RASSEGNAZIONE, MANCANZA DI  
ACCETTAZIONE, DESIDERO CHE  
LE COSE ANDASSERO  
DIVERSAMENTE.

# SENSAZIONE FISICA DELLA PAURA

# COME POSSO PREVENIRE



# ANTIDOTO DELLA PAURA NON È IL CORAGGIO



# IL CORAGGIO È UNA REAZIONE .... SEI GIÀ DENTRO ALLA PAURA



LA PAURA È.....

UN NON CREDERE IN TE  
STESSO



NON SI TRATTA DI  
SCONFIGGERE LA PAURA, MA DI  
CONOSCERNE LA NATURA E DI  
VEDERLA COME UNA FORZA  
MENO POTENTE DELL'**AMORE**.

# LAVORARE CON LA PAURA

OSSERVARLA  
CONOSCERLA  
AMMETTERLA  
SI TRASFORMA  
(NO TRASFORMARLA)

# AUTOSTIMA E FIDUCIA



Istituto Counseling Artemisia

# IL DISPREZZO E/O IL GIUDIZIO PROTEGGONO DALLA PAURA

**ARIANNA GARRONE COUNSELOR TRAINER**

**2017**



**Istituto Counseling Artemisia**

# **RABBIA**

**ARIANNA GARRONE COUNSELOR TRAINER**

**2017**

WIKIPEDIA CON IL TERMINE **IRA** (SPESSO SOSTITUITO DA "FURIA", "COLLERA" O, IMPROPRIAMENTE, "RABBIA") SI INDICA UNO STATO PSICHICO ALTERATO, IN GENERE SUSCITATO DA ELEMENTI DI PROVOCAZIONE CAPACI DI RIMUOVERE I FRENI INIBITORI CHE NORMALMENTE STEMPERANO LE SCELTE DEL SOGGETTO COINVOLTO. L'IRACONDO PROVA UNA PROFONDA AVVERSIONE VERSO QUALCOSA O QUALCUNO, MA IN ALCUNI CASI ANCHE VERSO SE STESSO.

MOLTISSIMI RISULTANO ESSERE I TERMINI LINGUISTICI CHE SI RIFERISCONO A QUESTA REAZIONE EMOTIVA: **COLLERA, ESASPERAZIONE, FURORE ED IRA** RAPPRESENTANO LO STATO EMOTIVO INTENSO DELLA RABBIA;

ALTRI INVECE ESPRIMONO LO STESSO SENTIMENTO MA DI INTENSITÀ MINORE, COME: **IRRITAZIONE, FASTIDIO, IMPAZIENZA.**

**CI SI ARRABBIA QUANDO  
QUALCOSA O QUALCUNO SI  
OPPONE ALLA REALIZZAZIONE DI  
UN NOSTRO BISOGNO**

# SENSAZIONI FISICHE

RABBIA DI FRUSTRAZIONE  
RABBIA DI RISENTIMENTO  
RABBIA DI SFIDA  
RABBIA COSTRUTTIVA

# **RABBIA DI FRUSTRAZIONE**

**PROVI FRUSTRAZIONE QUANDO  
CIÒ CHE VUOI, TI È NEGATO O  
RITARDATO DA QUALCOSA O  
QUALCUNO!**

**LE CARATTERISTICHE DELLA PERSONA** con questo tipo di rabbia sono:

- si svaluta e tende a sovrastimare gli altri.
- si adatta troppo a ciò che pensa sia gradito agli altri.
- aspetta che l'altro faccia qualcosa per lui, lo riconosca o lo gratifichi. e se questo non avviene si arrabbia con se stesso, e si critica.
- è un tipo di rabbia rivolta verso l'interno, depressiva ... *“sono io che ho sbagliato .. sono io che non vado bene ... è un'autocritica.*
- ha un bisogno costante di dimostrare quanto vale, e soprattutto che gli altri gli riconoscano questo valore.
- quando vince o ottiene un risultato non riesce a goderne in quanto la sua posizione di base è **che lui non è ok e gli altri invece sono ok...** quindi son tipiche le frasi *“c'ho avuto fortuna”*.
- dagli altri vengono descritte come: calme, gentili, disponibili, brave, buone.  
per non sentire la pressione esterna, compiace, accetta oppure si sottrae ed evita la situazione di difficoltà.

**LE PAROLE TIPICHE** sono *“non lo so”* e/o *“sono stanco”*.

**I GESTI CARATTERISTICI** sono l'oscillazione della testa da un alto all'altro, occhi supplichevoli, mani estese a palmo in su, come adire qualcosa.

**LE MANIFESTAZIONI CORPOREE** prodotte da questo tipo di collera sono:  
senso di vuoto allo stomaco e al diaframma.

Se repressa (come molto spesso accade) si accumula fino a diventare un senso di esplosione imminente.

nei casi estremi abbiamo un'esplosione interna (malattia coronarica) o più frequentemente, una esplosione esterna (rabbia esplosiva, sproporzionata, incontrollata e causata da eventi futili). questa esplosione può avere come conseguenza che le altre persone che assistono dicono *“ma tu sei pazza, esagerata ... eccc...”* e si allontanano, così la persona inconsapevolmente si dice *“vedi è meglio che reprimo.. non serve a nulla parlarne!!”*.

# **RABBIA DI RISENTIMENTO**

**CERCARE QUALCOSA O QUALCUNO SU  
CUI BUTTARE LA RABBIA SU CUI  
SCARICARE LA COLPA: PER IMPEDIRE  
A SE STESSO DI DEPRIMERSI.**

**IN TERMINI TECNICI SI DICE “PROIETTARE LA  
PROPRIA RABBIA”**

**QUANTE VOLTE TI SEI ARRABBIATO PER COLPA DI ALTRI?  
HO INCIAMPATO NEL TAPPETO E TI SEI DETTO “*MA PROPRIO QUI  
LO DOVEVA METTERE?*”**

**LE CARATTERISTICHE DELLA PERSONA** con questo tipo di rabbia sono:

- svaluta e critica gli altri da una posizione in cui lui va bene e gli altri sono sbagliati.
  - e' molto esigente con se stesso.
  - esige tanto dagli altri, nonostante non si aspetta niente e vive scocciato e deluso dal mondo esterno.
  - tende a negare le proprie paure a se stesso e agli altri.
  - assume il ruolo del forte che non ha bisogno di niente e di nessuno.
  - tende a fare tutto da solo.
  - in qualunque cosa l'altro faccia, trova qualcosa che non va, un esempio è l'espressione ambigua "*bravissimo, ma.....*"
- ha bisogno di tenere tutto sotto controllo, anche se stesso.  
e' sempre insoddisfatto, deluso e senza gioia, nonostante possa avere successo nella vita.

**lo sono ok e tu non sei ok**

**LE PAROLE TIPICHE** sono "*dovre*", "*dovrebbe*", "*dovrebbero*".

I **GESTI CARATTERISTICI** sono l'indice puntato, palme delle mani rivolte verso il basso (gesto indicante il controllo dei sentimenti e della situazione).

**LE MANIFESTAZIONI CORPOREE** prodotte da questo tipo di collera sono:  
bruciore allo stomaco.

# RABBIA DI SFIDA

QUESTA RABBIA È OSSERVABILE IN TUTTI I BAMBINI SANI, IN QUELLA FASE CHE SI CHIAMA OSTINAZIONE, IN CUI AD ESEMPIO, SE NOI DICIAMO SÌ LORO DICONO NO. È IL TIPICO BRACCIO DI FERRO ... VEDIAMO CHI VINCE!!

È LA POSIZIONE DI CHI SI RIBELLA, DI CHI NON VUOLE SEGUIRE LE REGOLE, DI CHI PRENDE UNA POSIZIONE E NON LA MOLLA PIÙ ANCHE SE SA DI NON AVERE RAGIONE, PUR DI NON DARLA VINTA.

**LE CARATTERISTICHE DELLA PERSONA** con questo tipo di rabbia sono:

- svaluta se stesso e gli altri (*“ma chi se ne frega, passo con rosso”* non curante del pericolo per sé e per gli altri).
- la sua posizione esistenziale è *“io non valgo, e ti dimostro che anche tu non vali niente!”*
- sfida gli altri a dimostrare che lui è nel giusto.
- cerca di ottenere riconoscimento e affermazione
- il suo atteggiamento è *“dimostrami di valere, ma io ti farò di tutto per dimostrarti che non vali nulla”*.
- desiderano realmente un aiuto, ma allo stesso tempo dubitano di poter essere aiutati.
- ogni relazione è per lui una competizione.
- nelle discussioni spesso inizia con *“non sono d'accordo”* e si accanisce per portare avanti il suo punto di vista.
- ditegli bianco e lui vi risponderà nero.
- ha bisogno di mantenere il controllo e se non lo ha mette il “brancio” e si isola.
- ha bisogno di mantenere la propria identità attraverso l'opposizione.

**lo non sono ok e tu non sei ok**

**LE PAROLE TIPICHE** sono *“non m'importa”*, *“non posso”*.

**I GESTI CARATTERISTICI** sono la scrollata di spalle come a dire *“non m'importa”* e l'ammiccamento per voler dire *“noi due abbiamo un segreto .. ma tu ancora non sai quale sia!!”*.

**LE MANIFESTAZIONI CORPOREE** prodotte da questo tipo di collera sono:

crampi e dolori al basso addome.

nei casi estremi si uccidono, anche con i loro comportamenti eccessivi e pericolosi.

# RABBIA COSTRUTTIVA

RISPETTO AL RAGGIUNGIMENTO DEI RISULTATI DESIDERATI. MENTRE LE ALTRE HANNO LO SCOPO DI 1-EVITARE, 2- DI NEGARE 3- ELIMINARE LE MINACCE, QUESTA È BASATA SEMPLICEMENTE SU FATTI REALI.

IN QUESTO TIPO DI RABBIA SI ACCETTANO I LIMITI PERSONALI CHE NON SI POSSONO REALMENTE CAMBIARE, SI ACCETTANO I FATTI COSÌ COME SONO, ACCETTI TE STESSO.

ACCETTARE I FATTI COME SONO NON SIGNIFICA CHE QUALSIASI COSA FACCIATE SIA OK; NON RIGUARDA AFFATTO QUELLO CHE FATE, MA QUELLO CHE SIETE.. LA VOSTRA ESSENZA UNICA E SPECIALE!

PERCIÒ *“IO SONO TIZIO, HO I MIEI LIMITI CHE NON POSSO CAMBIARE ED È OK ESSERE ME!!!”*.

SI TRATTA DI UNA DECISIONE BASATA SOLO SU DUE ALTERNATIVE; POSSO RIFIUTARE DI ACCETTARE ME STESSO COME OK E DISSIPARE LE MIE ENERGIE LOTTANDO CONTRO L'IMPOSSIBILE, OPPURE POSSO ACCETTARMI COME OK E LIBERARE LE MIE ENERGIE COSÌ DA ANDARE AVANTI CON LA VITA.

**LE CARATTERISTICHE DELLA PERSONA** con questo tipo di rabbia sono:

- non svaluta se stesso e neanche gli altri.
- la sua posizione esistenziale è “**per me è ok essere me stesso ed è ok che tu sia te stesso**”.
- poiché crede in se stesso e negli altri, le persone che provano questa collera sostengono la necessità di unire le forze e hanno un atteggiamento tipo “*facciamo insieme*”.
- è pronto ad agire con l'altro anziché senza o contro l'altro.
- è in grado di decidere la loro posizione e la rendono nota.
- è orientata a compiere dei cambiamenti, a modificare situazioni ingiuste, sono agenti del cambiamento sociale. es.: tizio vuole cambiare le cose, riconosce che per modificare la situazione deve modificare il modo di soddisfare i propri bisogni. non esige dagli altri, ma si muove per fare lui qualcosa di diverso. - -qualunque sia il risultato è un vincitore, non perché vince sempre ma perché pur perdendo sa che come persona vale lo stesso e sa che ha fatto il massimo per raggiungere quell'obiettivo.

**LE MANIFESTAZIONI CORPOREE** prodotte da questo tipo di collera è una sensazione di spinta, la persona sente energia e di voglia di movimento per raggiungere l'obiettivo. la persona che prova qs sentimento valuta la minaccia e si chiede: “*come posso impiegare la situazione e l'energia che sento procedere in questa situazione in modo arricchente per me?*”, “*quello che faccio è il percorso più produttivo per me?*”

-

AGGRESSIVITÀ=RABBIA + PAURA



**RABBIA= ATTIVAZIONE**

**INCANALARE  
LA RABBIA**

# BIBLIOGRAFIA

- A TU PER TU CON LA PAURA FELTRINELLI KRISHNANANDA
- IL LIBRO DI EMMANUEL CRISALIDE RODEGAST, STANTON
- VOCABOLARIO SIBALDI ANIMA EDIZIONI
- WIKIPEDIA
- WIKIZIONARIO

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

**ARIANNA GARRONE**