



stress e rabbia

- la rabbia è un'emozione, non è sinonimo di aggressione
- emozioni contagiose: rabbia, disprezzo, paura

L'impulsività
pericolo per sé e per gli altri

esprimere la rabbia in modo assertivo e non aggressivo



evoluzione e vita emotiva

Le emozioni negative – paura, tristezza, rabbia – sono la nostra prima linea di difesa contro le minacce esterne

- **paura** → segnale di pericolo imminente (panico)
- **tristezza** → è imminente una perdita (depressione)
- **rabbia** → qualcuno sta invadendo il nostro territorio (paranoia)

queste emozioni sono alla base della selezione naturale



perdere le staffe o esplodere

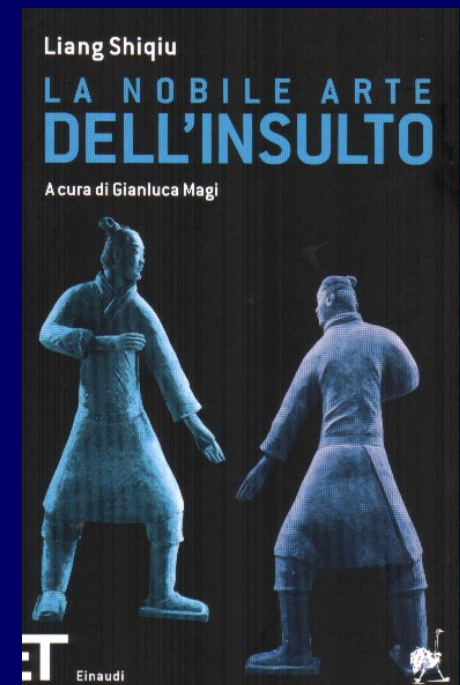
- in molte situazioni si accumulano energie aggressive perché si ignorano i sentimenti forti
- perdere le staffe quando si è arrabbiati non è salutare, ci pone in svantaggio ... ma neanche sorridere è salutare

esprimere la rabbia in modo assertivo e non aggressivo

perdere le staffe o esplodere

- esprimere la rabbia con affermazioni precise
- anche arrabbiarsi è una questione di educazione

le arti marziali della parola



Il controllo dell'impulsività: ABC per l'alfabetismo emotivo



di che rabbia sei?

Lo stress è una forte causa di emozioni distruttive

- **rabbia esplosiva**: reagisci al torto (tale o presunto) con la massima forza e determinazione → difficile il controllo
- **rabbia arrogante**: per te non esiste la buona fede, sei superiore a tutti e non sopporti il “traditore” → comprometti il rapporto con gli altri

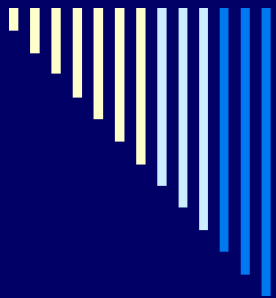
esiste anche la rabbia positiva o costruttiva

ridimensionare lo stress



- effetto moderatore dei piccoli piaceri della vita
- ricercare consapevolmente attività di carattere piacevole che danno eustress: il sano egoismo
- essere terapeutici

un sorriso autentico procura un sentimento di freschezza



FERDINANDO PELLEGRINO

psichiatra, psicoterapeuta

Studio Pellegrino

info@ferdinandopellegrino.com