

Le sorprendenti funzioni della rabbia

(Come gestirla e riscoprirne il dono)

Testi Originali: Marschall B
Rosemberg

Adattamento didattico: Andrea Farioli

Il primo passo: DISTINGUERE LO STIMOLO DALLA CAUSA

Non è quello che gli altri fanno o non fanno ma la vera causa della rabbia è dentro di noi e riguarda il modo in cui reagiamo al comportamento altrui.

Il secondo passo: COMPRENDERE IL COLLEGAMENTO TRA REAZIONE E VALUTAZIONE

Quando ci arrabbiamo stiamo valutando quello che ci accade in modo “scollegato dalla vita”, nel senso che non lo colleghiamo ai nostri BISOGNI o a quelli degli altri ma pensiamo invece che le altre persone, per il comportamento tenuto, siano “cattive” o “in torto”.

Terzo passo: Dal giudizio al bisogno

- Trasformare questo giudizio nel bisogno che esprime..
- In altre parole, concentrare la nostra attenzione sul bisogno nascosto dietro il giudizio

Alleniamoci....

**COME UTILIZZARE IL PROCESSO CCNV
(Comunicazione Consapevole e Non Violenta)**

Ogniqualevolta ci sentiamo arrabbiati ...

Rivolgiamoci a noi stessi con queste parole:

“MI SENTO ARRABBIATO PERCHE’ STO DICENDO
A ME STESSO CHE ...”

(e poi cerchiamo di capire quale nostro pensiero
sta causando la nostra rabbia).

Alleniamoci...

**“COSA STO DICENDO A ME STESSO
CHE MI STA FACENDO
ARRABBIARE”?**

*(ovvero allenare la capacità di individuare il
giudizio che ci fa arrabbiare e
trasformarlo nel bisogno che ci sta dietro)*

Alleniamoci:

1. Elenca i tipi di giudizi che di solito formuli mentalmente quando sei arrabbiata/o
2. Domandati: “di che cosa avevo bisogno quando mi sono espresso (verbalmente o non verbalmente) attraverso quel giudizio?”

Ricordiamoci che ...

UN TIPO DI PROBLEMA NON PUO'
ESSERE RISOLTO CON LO STESSO TIPO
DI PENSIERO CHE LO HA GENERATO

(Albert Einstein)

Qualunque cosa siate

Se non potete essere un pino sulla vetta del monte,
Siate un arbusto nella valle,
Ma siate il miglior piccolo arbusto sulla sponda del ruscello.
Siate un cespuglio, se non potete essere un albero.
Se non potete essere una via maestra, siate un sentiero.
Se non potete essere il sole, siate una stella.
Non con la mole vincete o fallite.
Siate il meglio di qualunque cosa siate.

(Douglas Malloch)