



# Lavorare con la Rabbia

*ALCUNI POTENTI CONSIGLI PRATICI*

A cura del Dr. Russ Harris



## ANGOSCIA

I terapeuti mi chiedono spesso: come si lavora con la "rabbia" nel modello ACT? La mia risposta è: "La rabbia è un sentimento... quindi lavoriamo con lei come con qualsiasi altro sentimento".

### GLI INTERVENTI COMUNI COMPREDONO:

- Valori e obiettivi, per motivare a fare il lavoro
- Chiarire "come" la rabbia sia un problema
- Separare l'emozione dall'azione
- Notare e dare un nome
- Normalizzazione e convalida
- Accettazione
- Esplorazione
- Funzione
- Notare come cambia
- Consapevolezza espansiva / gettare l'ancora
- Agire in modo flessibile in presenza di
- Defusione
- Autocompassione

# VALORI E OBIETTIVI

Anche un po' di lavoro preliminare sui valori e sugli obiettivi può essere utile per fornire la motivazione a fare il lavoro duro. L'ideale sarebbe iniziare a raccogliere questo tipo di informazioni fin dalla prima seduta.

Ricordate questi elementi di vitale importanza [domande del foglio di lavoro sulla formulazione del caso](#)? Se dedicherete del tempo a rispondere a queste domande, il lavoro sarà molto più scorrevole.

## SE LA RABBIA NON FOSSE PIÙ UN PROBLEMA...

Cosa vorrebbe smettere di fare o iniziare a fare, fare di più o di meno?

Come vorrebbe trattare diversamente se stesso, gli altri, la vita, il mondo?

Quali obiettivi vorrebbe perseguire?

Quali attività vorrebbe iniziare o riprendere?

Quali sono le persone, i luoghi, gli eventi, le attività, le sfide che vorrebbe iniziare ad avvicinare anziché evitare?

# DECONSTRUIRE UN'EMOZIONE "PROBLEMATICA"

Dal punto di vista dell'ACT, nessuna emozione è problematica di per sé. Un'emozione diventa "problematica" (cioè interferisce con una vita ricca e significativa) solo in un contesto specifico: di fusione, di evitamento esperienziale e di azione infattibile.

Nell'ACT, ci proponiamo di cambiare tale contesto in uno di defusione, accettazione e azione guidata dai valori (cioè un contesto di flessibilità psicologica). In questo nuovo contesto, l'emozione non è più "problematica". Per aiutarci in questo lavoro, spesso è utile "decostruire" il contesto in "tre elementi". Possiamo poi lavorare con questi "elementi" uno alla volta.

In un contesto in cui un'emozione è diventata "problematica", possiamo aspettarci di trovare alcuni o tutti i seguenti elementi (sempre #1 e #3, e spesso ma non sempre #2):

1. Fusione
2. Evitamento esperienziale
3. Azione infattibile

NB: Lo stesso vale per i pensieri, i sentimenti, i ricordi, gli impulsi, le sensazioni, gli schemi, le narrazioni, le voglie, i sintomi di astinenza, ecc.



# COME MAI È UN PROBLEMA?

Se non sappiamo "come" un'emozione (paura, rabbia, tristezza, senso di colpa, ansia, ecc.) sia problematica per un cliente, è difficile sapere come lavorarci. Spesso è utile che il terapeuta dica qualcosa come: "Capisco che questa emozione sia un problema per te. Ho solo bisogno di sapere un po' di più su come questa emozione è un problema per te; in altre parole, che cosa sta ostacolando?".



**In che modo ti blocca? Che cosa ostacola?**

**Quali sono le cose che fai quando si manifesta questa sensazione e che peggiorano la vita?**

**Se non fosse più un problema per te....**

Cosa smetteresti di fare o inizieresti a fare, di più o di meno?

Come tratteresti diversamente te stesso, gli altri, la vita, il mondo?

Quali obiettivi perseguiresti?

Quali attività inizieresti o riprenderesti?

A quali persone, luoghi, eventi, attività, sfide ti avvicineresti, inizieresti, riprenderesti o contatteresti, piuttosto che evitare o ritirarti?

# SEPARARE L'EMOZIONE DALL'AZIONE

Un aspetto fondamentale del nostro lavoro nell'ACT è quello di separare l'impulso, la pulsione, pensiero, sentimento, emozione che è presente (antecedente) dall'azione che lo accompagna.

Con la rabbia, vogliamo aiutare il cliente a portare consapevolezza alla sua emozione; a rispondere ad essa con la defusione, l'accettazione, il contatto con il momento presente, in modo che essa non controlli più le sue azioni. Questo permette al cliente di scegliere azioni alternative, più coerenti con i valori.

Una frase utile (da modificare a piacere): "Non si può semplicemente impedire ai sentimenti di rabbia di sorgere. Ma si possono imparare nuove abilità per affrontarli in modo più efficace, in modo che non vi controllino e non vi facciano pressione. Si può togliere loro il potere, in modo che vengano e senza portarti in giro. In questo modo avrete molto più autocontrollo; avrete molto più controllo su ciò che dite e fate quando si manifesta la rabbia".



# PERCEPIRE LA RABBIA

Come per qualsiasi emozione, sentimento o sensazione, l'obiettivo è notare la "rabbia" con curiosità e apertura. Possiamo chiedere ai clienti:

Dove si trova nel corpo? Dove si nota maggiormente?

Se una paziente dice che è "tutto finito", possiamo chiederle di esplorare il suo corpo, un po' alla volta:

Dove è maggiore la rabbia?

Dove si trova di meno? È nelle dita? Nel pollice? Nel polso/avambraccio/gomito/ecc.

(Nota: questo è un modo semplice per introdurre una scansione del corpo passo dopo passo).

Possiamo anche chiedere:

Quali sono le dimensioni, la forma, il profilo, la temperatura?

È "in superficie" o "in profondità"? È in movimento o immobile?

Ci sono punti caldi, punti freddi, vibrazioni, pulsazioni, ecc.

# DARE UN NOME ALLA RABBIA

Come per qualsiasi altra emozione, sentimento o sensazione, l'obiettivo è quello di non dare un nome giudicante, ad esempio "Ecco la rabbia" o "Sto notando la rabbia" o "Sto provando una sensazione di rabbia".

Naturalmente, la rabbia ha molti parenti: impazienza, frustrazione, irritazione, fastidio, furia, ecc. È bene aiutare i clienti ad accrescere la loro alfabetizzazione emotiva; nominare una serie di diverse "sfumature" o "varietà" di rabbia, senza limitarsi a chiamarla "rabbia".

A volte, inizialmente, possiamo usare il linguaggio del cliente come punto di partenza, ad esempio: "La sensazione di voler prendere a pugni qualcuno". Il cliente non sta nominando un'emozione in quanto tale - piuttosto sta nominando un impulso o un desiderio - ma è un buon punto di partenza per notare e nominare le esperienze private correlate alla sua rabbia. Altre volte possiamo usare le metafore del cliente come punto di partenza, ad esempio un "fuoco caldo" o un "carbone rosso" nel petto. Possiamo quindi passare a dare un nome alla "rabbia".

# SE I CLIENTI NON RIESCONO A NOTARE LA PROPRIA RABBIA?

A volte un cliente non riesce nemmeno a notare i propri sentimenti di rabbia. Questo è comune, ad esempio, negli stati dissociativi. Con questi clienti dovremmo inizialmente lavorare sulla consapevolezza generale del corpo - scansioni corporee ultraveloci, ecc.

Nel corso del tempo, abbiamo acquisito la capacità di sintonizzarci maggiormente con il corpo e di accedere consapevolmente alle numerose sensazioni e ai sentimenti che vi si trovano.



# NORMALIZZAZIONE E VALIDAZIONE

Riconosciamo che la rabbia è una risposta comune e naturale per le persone.

Parliamo delle sue origini evolutive: la parte della risposta "lotta-fuga".

Ci distogliamo da storie poco utili al riguardo.

Facilitiamo l'autocompassione: aiutiamo i clienti a riconoscere che è difficile provare questa rabbia e li aiutiamo a trattarsi con gentilezza.

Gli esercizi di auto-gentilezza e compassione sono particolarmente utili a questo scopo: posare delicatamente una mano sulla rabbia, "inviare gentilezza verso l'interno", ecc.



# ACCETTARE LA RABBIA

Possiamo ...

- respirare,
- fare spazio,
- tenerlo con delicatezza,
- permettere che ci sia,
- permettere che venga, rimanga e vadaliberamente

Possiamo usare qualsiasi tecnica, pratica o metodo di accettazione che ci piace. Io sono un grande fan della "fisicalizzazione", in cui immaginiamo la sensazione come un oggetto fisico nel corpo:

Qual è la forma, la dimensione, il colore, la consistenza, la temperatura, la superficie, il peso, la struttura? C'è movimento, vibrazione, pulsazione?

# ESPLORARE LA RABBIA

Raramente, se non mai, proviamo una sola sensazione. Con qualsiasi sentimento presente, è utile esplorare: Ci sono altre sensazioni? Cos'altro si può notare?

Dopo che il cliente ha accettato il sentimento di rabbia, è spesso utile chiedere: "C'è forse un altro sentimento sotto di esso?"

Possiamo esplorare? Potete vedere se riuscite a "scrostare" lo strato superiore e vedere se c'è qualcosa sotto?

Naturalmente, a volte non scopriremo nulla "sotto", se non altra rabbia. Altre volte, invece, "troviamo" emozioni dolorose "sotto la superficie": rabbia, paura, tristezza, senso di colpa, vergogna, ecc.

Possiamo quindi lavorare con queste emozioni come con tutte le altre: notare, nominare, convalidare, normalizzare, accettare, autocompassione, ecc.



## I SENTIMENTI E LE EMOZIONI SONO UTILI

Nell'ACT vogliamo comunicare esplicitamente a tutti i clienti che i nostri sentimenti e le nostre emozioni, anche quelli più dolorosi e difficili, ci danno informazioni importanti di cui possiamo fare buon uso. Quindi è spesso utile condividere con i clienti le seguenti informazioni su sentimenti ed emozioni:

- Spesso ci ricordano ciò che è importante per noi, ciò che conta per noi.
- Spesso ci segnalano questioni che dobbiamo affrontare: problemi e sfide e "gap di realtà", cambiamenti che dobbiamo apportare alla nostra vita, cambiamenti che dobbiamo fare

nel modo in cui trattiamo noi stessi e gli altri.

Possono influenzare il nostro processo decisionale, migliorare la nostra intuizione e permetterci di fare scelte più sagge.

Possono avvertirci di minacce o opportunità al di fuori del pensiero cosciente.

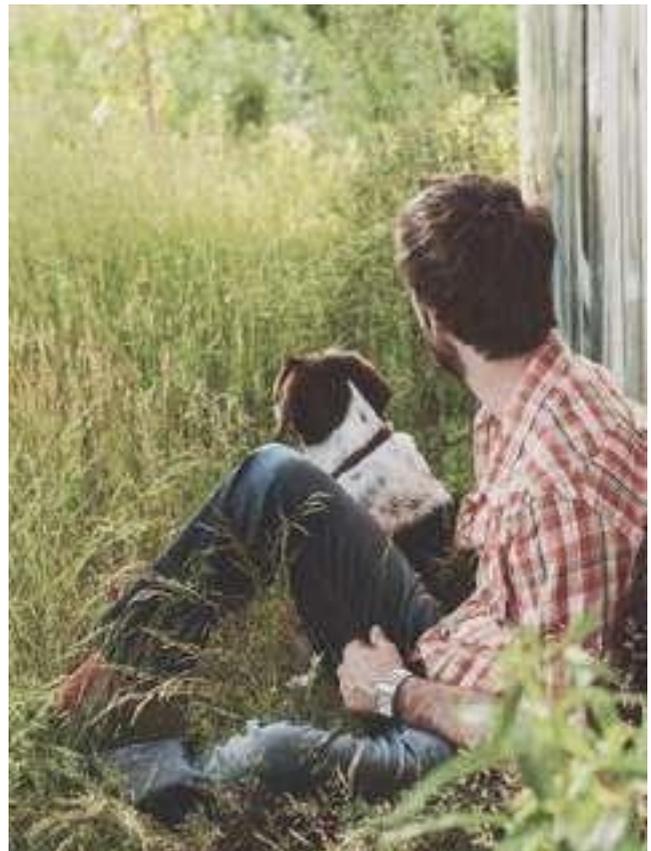
Quindi, una volta che un cliente contatta la rabbia - e/o altre emozioni/sentimenti "sotto" la rabbia - possiamo iniziare a vedere come farne buon uso, come segue...

# UTILIZZARE I NOSTRI SENTIMENTI

Le domande utili per qualsiasi sentimento o emozione includono:

- Che cosa vi dice questa sensazione/emozione che vi interessava davvero?
- Che cosa vi ricorda questo sentimento/emozione che dovete affrontare, affrontare, agire?
- Cosa vi ricorda questo sentimento/emozione sul modo in cui volete trattare voi stessi/trattare gli altri?
- Che cosa vi dice questo sentimento/emozione su cosa: avete perso/dovete stare attenti/volete difendere/ci tenete profondamente/dovete affrontare?
- Che cosa vi dice questa sensazione/emozione sul modo in cui vorreste che fosse il mondo/se stessi/gli altri/la vita?

Notate come queste domande possano facilmente sfociare in valori e azioni impegnate. Per esempio, dopo aver esplorato la domanda precedente, potremmo chiedere: che tipo di cose puoi fare per aiutare il mondo/se stesso/gli altri/la vita ad essere più simile a come la vuoi tu?



# NOTANDO COME CAMBIA

Con qualsiasi sentimento, sensazione o emozione può essere utile fare un lavoro sul sé come contesto. Possiamo chiedere al cliente di usare "quella parte di sé che osserva" o "la parte di te che nota", per fare un passo indietro e osservare questa sensazione.

Poi possiamo chiedergli di notare come la sensazione cambia nel tempo. Per esempio, potremmo chiedergli di controllare ogni pochi minuti e di notare la dimensione, la forma, la posizione, la temperatura, ecc. della sensazione. Possiamo anche chiedergli di notare gli effetti su di essa della respirazione, dello stretching, del movimento, del radicamento e della centratura, della connessione con i valori, del bere consapevolmente un bicchiere d'acqua, ecc.

Potremmo aggiungere a volte dei commenti per valorizzare l'esperienza del sé come contesto: "E notate che i vostri sentimenti e le vostre sensazioni cambiano continuamente; ma la parte di voi che se ne accorge è immutabile, sempre presente, sempre disponibile".

Possiamo anche chiedere ai clienti di esercitarsi a notare questi cambiamenti tra una seduta e l'altra - e di stare attenti ad altri sentimenti ed emozioni che possono comparire - e di notare quali sono questi nuovi sentimenti ed emozioni, e quando si manifestano, durante quali attività o situazioni, ecc.

# AGIRE IN MODO FLESSIBILE CON LA RABBIA

Con qualsiasi pensiero, sentimento, sensazione, emozione, impulso, immagine o ricordo è utile che il cliente sperimenti che può agire in modo flessibile con esso; non deve aspettare che sia passato, né deve lasciare che controlli le sue azioni (cioè non deve fare ciò che gli "dice di fare"). Può agire, guidato da valori, anche con il sentimento, la sensazione, l'emozione o l'impulso presente.

Di solito è più potente quando viene svolto come lavoro esperienziale e meno efficace quando viene discusso in modo intellettuale o didattico (dove spesso finisce che il cliente insiste che non è possibile).

Un modo semplice per rendere questo aspetto esperienziale per il cliente è far sì che agisca fisicamente mentre la sensazione è effettivamente presente in seduta; far sì che prenda il controllo delle sue braccia e delle sue gambe - allungandosi, cambiando posizione, camminando mentalmente, mangiando o bevendo mentalmente, toccandosi gentilmente, ecc. Il cliente sperimenta così che, anche se la sensazione è presente, può comunque esercitare il controllo sulle proprie azioni.

## LA CONSAPEVOLEZZA ESPANSIVA (GETTARE L'ANCORA)

Con qualsiasi sentimento, sensazione o emozione può essere utile espandere la consapevolezza: Oltre a questa sensazione di XYZ, cos'altro puoi notare? Potete notare altri sentimenti, sensazioni, pensieri, ricordi, immagini, pulsioni? La postura del vostro corpo? La stanza intorno a voi? Ciò che vedete, sentite, annusate, gustate, toccate?

Possiamo quindi lavorare sulla consapevolezza espansiva: "Notate che nel vostro corpo sono presenti altri sentimenti oltre alla rabbia. Vedete se riuscite a espandere la vostra consapevolezza ora: mantenete la rabbia sotto i riflettori, ma accendete anche le luci su questi altri sentimenti".

# DEFUSIONE

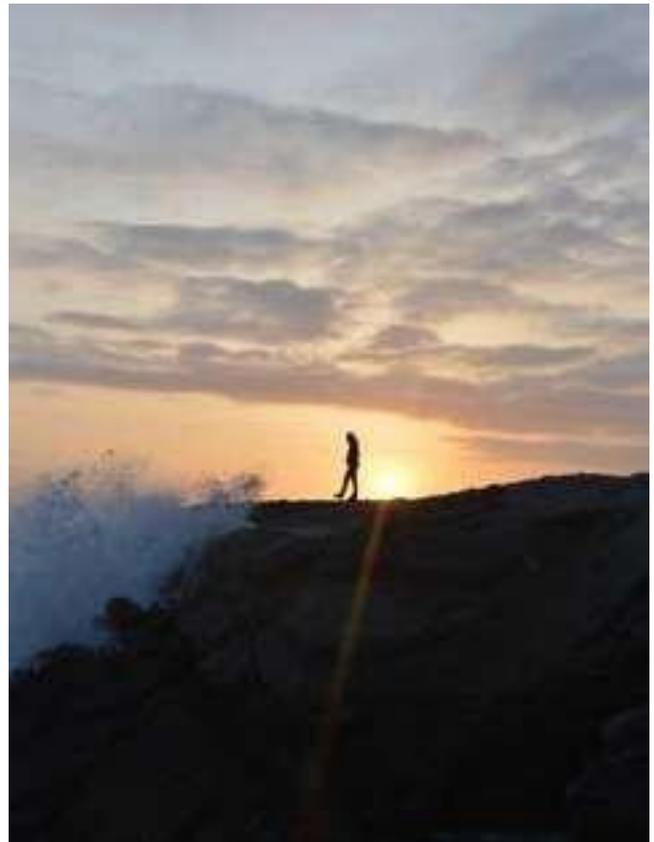
Spesso gli stati emotivi - e le azioni irrealizzabili che li accompagnano - sono alimentati o amplificati dalla fusione con regole, ragioni, giudizi, passato, futuro o sé stessi. Spesso è utile lavorare per disinnescare tali cognizioni.

Quando si lavora con la rabbia e l'aggressività, di solito si trovano fusioni con molti elementi:

**a)** giudizi severi su di me, sugli altri o sul mondo

**b)** regole, convinzioni e idee rigide su come io, gli altri o il mondo DOVREBBERO o NON DOVREBBERO essere, e su cosa è GIUSTO o SBAGLIATO.

Spesso è utile fare defusione con questi, usando la "funzionabilità" come punto di partenza per fare leva. Se il problema principale è l'aggressività, aspettatevi di esplorare questa idea: L'aggressività spesso funziona a breve termine per soddisfare i vostri bisogni, ma funziona a lungo termine per darvi la vita che volete, soprattutto il tipo di relazioni che desiderate? Se vi aggrappate a questi pensieri e vi lasciate guidare da essi, che direzione prenderà la vostra vita a lungo termine, migliore o peggiore?



# AUTOCOMPASSIONE

Ogni volta che i clienti soffrono o lottano con qualsiasi tipo di pensiero, sentimento, emozione, memoria, impulso, desiderio, sensazione, ecc.

Possiamo aiutare i nostri clienti a:

- Riconoscere il loro dolore/sofferenza/difficoltà/disagio
- Convalidare il loro dolore/sofferenza/difficoltà/disagio
- Fare spazio al loro dolore/sofferenza/difficoltà/disagio
- Sganciarsi da una dura autocritica,
- Trattarsi con gentilezza e
- Sperimentare la connessione con gli altri.

Naturalmente, possiamo farlo con la rabbia così come con altre emozioni. (In effetti, a volte, quando i clienti rispondono con autocompassione alla rabbia, questa si "allenta").  
- e il dolore "sottostante" "sale in superficie").

