
Programma di

GESTIONE DELLA RABBIA

*per utenti con problemi di salute mentale
e abuso di sostanze*

Schede di lavoro per i partecipanti

Patrick M. Reilly
Michael S. Shopshire
Timothy Durazzo
Torri Campbell

Traduzione e adattamento a cura di

Ileana Boggian Gloria Dalla Zanna Silvia Merlin Angela Muscettola
Alessia Pica Irene Pontarelli Giovanni Soro



SIRP
Società Italiana di
Riabilitazione Psicosociale

Ringraziamenti



Questo testo è stato sviluppato per essere utilizzato insieme a *Gestione della rabbia per utenti con problemi di salute mentale e abuso di sostanze: Un manuale cognitivo comportamentale*.

Questa pubblicazione è, in parte, un prodotto delle ricerche condotte con il supporto del National Institute on Drug Abuse, Grant DA 09253, e del Department of Veterans Affairs del San Francisco Veterans Affairs Medical Center, San Francisco Treatment Research Center, Department of Psychiatry, University of California, San Francisco. La pubblicazione è stata prodotta dal JBS International, Inc., under Contract No. 270-99-7072 con il Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Karl White, Ed.D., ha svolto le funzioni di responsabile di progetto del Center for Substance Abuse Treatment (CSAT) Knowledge Application Program (KAP).

Avvertenza

Le posizioni, le opinioni e i contenuti di questa pubblicazione sono quelle degli Autori e non riflettono necessariamente le posizioni, le opinioni o le politiche del SAMHSA o del HHS.

Avviso di dominio pubblico

Tutti i materiali che appaiono in questa pubblicazione ad eccezione di quelli tratti da fonti protette da copyright sono di pubblico dominio e possono essere riprodotti o copiati senza il permesso di SAMHSA. La citazione della fonte è apprezzata. Tuttavia, questa pubblicazione non può essere riprodotta o distribuita a pagamento senza la specifica autorizzazione scritta dell'Office of Communications, SAMHSA, HHS.

Accesso elettronico e copie a stampa

La versione originale di questa pubblicazione può essere ordinata o scaricata tramite il sito web SAMHSA all'indirizzo <http://store.samhsa.gov>. oppure contattando il SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (Inglese e spagnolo).

Citazione raccomandata

Reilly PM, Shopshire MS, Durazzo TC, and Campbell TA. *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: Participant Workbook*. HHS Pub. No. (SMA) 12-4210. Rockville, MD: Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2002.

Ufficio di origine

Quality Improvement and Workforce Development Branch, Division of Services Improvement, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

HHS Publication No. (SMA) 12-4210

First printed 2002

Revised 2003, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, and 2012

INDICE

Introduzione		v	
Sessione 1	<i>Panoramica del trattamento di gruppo per la gestione della rabbia</i>	1	
Sessione 2	<i>Eventi e segnali</i> <i>Un quadro di riferimento concettuale per comprendere la rabbia</i>	7	
Sessione 3	<i>Piano di controllo della rabbia</i> <i>Aiutare i partecipanti a sviluppare un piano per controllare la rabbia</i>	13	
Sessione 4	<i>Il ciclo dell'aggressività</i> <i>Come modificare il ciclo</i>	17	
Sessione 5	<i>Ristrutturazione Cognitiva</i> <i>Modello A-B-C-D e arresto del pensiero</i>	23	
Sessione 6	<i>Sessione di revisione</i> <i>Rinforzare i concetti appresi</i>	27	
Sessioni 7 & 8	<i>Training di assertività e modello di risoluzione dei conflitti</i> <i>Alternative all'espressione della rabbia</i>	29	
Sessioni 9 & 10	<i>La rabbia e la famiglia</i> <i>Come gli apprendimenti passati possono influenzare i comportamenti presenti</i>	33	
Sessione 11	<i>Sessione di revisione</i> <i>Consolidamento dei concetti appresi</i>	37	
Sessione 12	<i>Conclusione e consegna degli attestati</i> <i>Esercizio di chiusura e rilascio degli attestati</i>	39	
Appendice		41	

INTRODUZIONE

Queste schede di lavoro sono state progettate per essere utilizzate dai partecipanti per il trattamento di gruppo di gestione della rabbia (della durata di 12 settimane) per utenti con problemi di salute mentale e abuso di sostanze. Forniscono ai partecipanti un riepilogo dei concetti fondamentali, i fogli di lavoro per completare i compiti a casa e lo spazio per prendere appunti per ciascuna delle sessioni. I concetti e le abilità presentati nel trattamento di gestione della rabbia vengono appresi meglio attraverso la pratica, la revisione dei contenuti e il completamento dei compiti a casa indicati in questo manuale. L'uso di queste schede di lavoro, in aggiunta alla tua partecipazione al trattamento di gruppo, ti aiuterà a sviluppare le abilità necessarie per gestire la rabbia con successo.





SESSIONE 1:

Panoramica del trattamento per la gestione della rabbia

In questa prima sessione ti verrà fornita una panoramica del trattamento per la gestione della rabbia, compresi lo scopo del gruppo, le sue regole, le definizioni di rabbia e aggressività, i miti sulla rabbia, il suo uso come risposta abituale. Verrà inoltre introdotto il Termometro della Rabbia che verrà usato per monitorarla.

1

I. Scopo del Gruppo

- 1) Imparare a gestire efficacemente la rabbia
- 2) Interrompere la violenza o le intimidazioni
- 3) Sviluppare autocontrollo su pensieri ed azioni
- 4) Ricevere supporto e feedback da parte degli altri

II. Regole del Gruppo

- 1) *Sicurezza di gruppo*: non sono permesse violenze o minacce verso lo staff o gli altri membri del gruppo. È molto importante che tu veda il gruppo come un luogo sicuro in cui condividere le tue esperienze ed emozioni senza sentirti minacciato, impaurito o avendo timore di danni fisici.
- 2) *Confidenzialità*: i membri non devono discutere all'esterno del gruppo ciò che i partecipanti dicono durante le sessioni. (Il conduttore del gruppo stabilisce i limiti in base alla legislazione vigente sulla confidenzialità nello Stato in cui lavora).
- 3) *Assegnazione dei compiti per casa*: ogni settimana verranno assegnati brevi compiti per casa. Svolgere tali compiti permetterà di migliorare le tue capacità di gestione della rabbia, consentendoti di ottenere il più possibile dall'esperienza di gruppo.
- 4) *Assenze e cancellazioni*: qualora non riuscissi a partecipare ad una sessione del gruppo dovresti telefonare o avvertire il conduttore in anticipo. Siccome durante ogni sessione verrà presentato parecchio materiale, non dovresti mancare a più di 3 delle 12 sessioni previste. Nel caso dovessi mancare a più di tre incontri, potrai continuare a partecipare alle sessioni settimanali ma non riceverai il certificato di completamento.
- 5) *Pausa*: il conduttore del gruppo si riserva il diritto di richiedere una pausa in qualunque momento. Col tempo imparerai a richiedere tu stesso una pausa se senti che potresti perdere il controllo perché la tua rabbia sta aumentando.

III. Definizioni

Nel linguaggio comune, la rabbia è un sentimento o un'emozione che spazia dalla leggera irritazione alla furia intensa e alla collera. Molte persone confondono la rabbia con l'aggressività. L'aggressività è un comportamento attuato per ferire qualcuno o danneggiare qualcosa. L'ostilità, invece, si riferisce a vari atteggiamenti e opinioni che motivano i comportamenti aggressivi.

- Prima di imparare queste definizioni avevi mai confuso la rabbia con l'aggressività? Spiega in che modo:

IV. Quand'è che la rabbia diventa un problema?

La rabbia diventa un problema quando la si prova troppo intensamente, troppo frequentemente oppure quando viene espressa in maniera inappropriata. Provare rabbia in maniera troppo intensa o troppo frequente provoca un estremo stress fisico.

- Elenca alcuni modi in cui la rabbia può manifestarsi attraverso il tuo corpo:

V. Vantaggi e Conseguenze

La manifestazione inadeguata della rabbia ha, inizialmente, dei vantaggi apparenti (ad esempio, scaricare la tensione, controllare le persone). A lungo termine, però, questi vantaggi conducono a conseguenze negative ed è per tale motivo che essi vengono definiti "vantaggi apparenti": le conseguenze negative superano di gran lunga gli aspetti positivi rilevabili nel breve periodo.

- Elenca alcuni vantaggi che hai di solito quando usi la rabbia:

- Elenca le conseguenze negative che hai sperimentato come risultato dell'espressione inappropriata della tua rabbia:

VI. Miti sulla rabbia

Mito n.1: la rabbia viene ereditata. Un luogo comune sulla rabbia è il fatto che la modalità con cui essa viene espressa è ereditata e non si può modificare. Le ricerche indicano, invece, che le persone non nascono con sequenze comportamentali pre-confezionate. Gli studi dimostrano piuttosto che l'espressione della rabbia è un comportamento appreso e, dunque, si possono anche imparare modalità più appropriate per esprimerla.

3

Mito n.2: la rabbia conduce automaticamente all'aggressione. Un mito collegato al primo riguarda l'erronea credenza che l'unica maniera efficace di esprimere la rabbia sia attraverso l'aggressività. Vi sono, in realtà, molti altri modi costruttivi e assertivi per esprimere la rabbia. Una gestione efficace della rabbia comprende di fatto il controllo della sua escalation attraverso l'acquisizione di abilità assertive, modificazione delle autocritiche, confutazione delle convinzioni irrazionali e l'utilizzo di una varietà di strategie comportamentali. Queste abilità, tecniche e strategie verranno discusse nelle prossime sessioni.

Mito n.3: si deve essere aggressivi per ottenere ciò che si vuole. Molte persone confondono l'assertività con l'aggressività. L'obiettivo dell'aggressività è dominare, intimidire o danneggiare gli altri – vincendo a tutti i costi. Al contrario, l'obiettivo dell'assertività è esprimere l'emozione della rabbia in maniera rispettosa. Esprimendoti in maniera assertiva non incolpi l'altra persona e minimizzi la possibilità di ferire i sentimenti altrui. Imparerai nel dettaglio l'argomento delle abilità assertive nelle Sessioni 7 e 8.

Mito n.4: è sempre un bene sfogare la rabbia. Per molti anni vi è stata la credenza popolare che l'espressione aggressiva della rabbia, come urlare o picchiare il cuscino, fosse un metodo salutare e terapeutico. Dalle ricerche, però, risulta che le persone che sfogano la propria rabbia in maniera aggressiva diventano semplicemente più brave nell'arrabbiarsi. In altre parole, sfogare la rabbia in maniera aggressiva rinforza il comportamento aggressivo.

- Prima di questa discussione, credevi che qualcuno di questi miti sulla rabbia fosse vero?

VII. La Rabbia come risposta abituale

La rabbia può divenire una risposta familiare, prevedibile e di routine ad una varietà di situazioni. Essa può diventare una risposta disadattiva quando viene manifestata frequentemente e in maniera aggressiva. Un'abitudine, per definizione, è qualcosa (in questo caso un comportamento) che viene automaticamente e ripetutamente messo in atto senza pensarci in modo particolare. L'espressione frequente e violenta della rabbia può essere considerata una risposta disadattiva in quanto conduce a conseguenze negative.

- La rabbia è diventata una risposta abituale per te? Come?

- In che modo è risultata disadattiva?

VIII. Spezzare l'abitudine ad arrabbiarsi

Puoi spezzare l'abitudine ad arrabbiarti divenendo consapevole degli eventi e delle circostanze che ti fanno arrabbiare e delle conseguenze negative che ne derivano. Inoltre, hai bisogno di sviluppare una serie di strategie per poter gestire efficacemente la tua rabbia. Imparerai di più su tali strategie nella Sessione 3.

- Elenca alcune strategie che conosci o che hai usato in passato per controllare la rabbia:

IX. Il Termometro della Rabbia

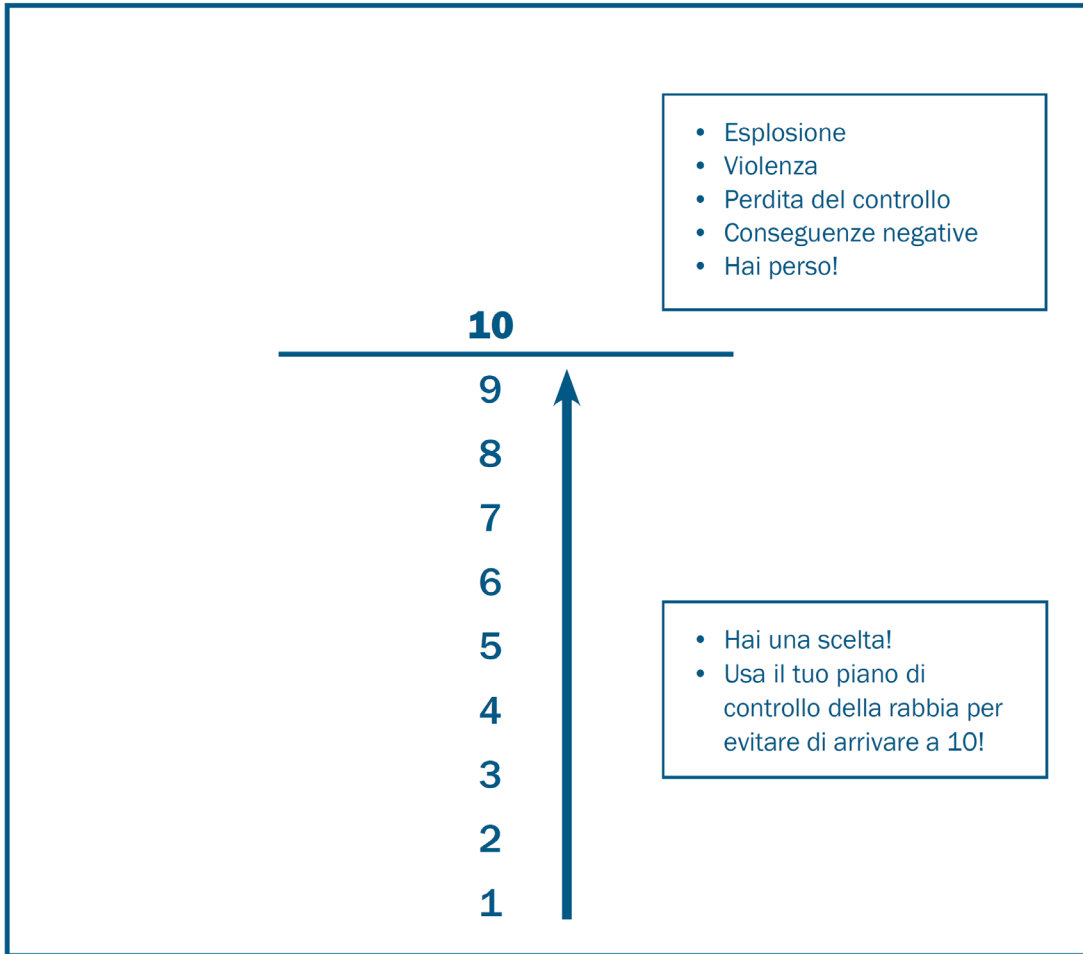
Un semplice modo per monitorare la tua rabbia è usare il "Termometro della Rabbia": il punteggio "1" sul misuratore indica completa assenza di rabbia o un totale stato di calma mentre "10" rappresenta un'esplosiva perdita di controllo ed estrema rabbia che conduce a conseguenze negative.

- Per ogni giorno della settimana prossima, controlla e registra il punteggio più alto che raggiungi sul Termometro della Rabbia:

LUN ___ MART ___ MERC ___ GIOV ___ VEN ___ SAB ___ DOM ___

- Preparati a fare una descrizione del punteggio più alto che hai raggiunto durante la settimana da presentare alla prossima sessione di gruppo.

Figura 1. Il Termometro della rabbia



Note

SESSIONE 2:

Eventi e segnali

In questa sessione, inizierai ad apprendere come analizzare un episodio di rabbia. Questo implica imparare ad identificare gli eventi e i segnali che indicano l'escalation della rabbia.

7

1. Eventi scatenanti la rabbia

Quando ti stai arrabbiando è perché hai incontrato un evento nella tua vita che ti ha fatto arrabbiare. Alcune volte, eventi specifici toccano aree sensibili. Queste aree sensibili o "bandiere rosse" solitamente si riferiscono ad annose questioni che possono essere facilmente legate alla rabbia. In aggiunta all'evento che sperimenti nel qui ed ora, puoi anche richiamare eventi del passato che ti hanno fatto arrabbiare. Pensando a questi eventi passati puoi sentirti arrabbiato ora. Qui ci sono alcuni esempi di eventi o istanze che possono scatenare rabbia.

- Una lunga attesa per vedere il vostro medico
- Traffico congestionato
- Troppi impegni
- Un amico che scherza su argomenti sensibili
- Un amico non vi restituisce il denaro che vi deve
- Essere accusati ingiustamente
- Aver dovuto sistemare un pasticcio di qualcun altro
- Avere un compagno di stanza disordinato
- Avere un vicino che lascia lo stereo a tutto volume
- Essere messo in attesa per lungo tempo al telefono
- Aver ricevuto indicazioni sbagliate
- Voci non vere che si sono diffuse su una vostra ricaduta
- Avere denaro o proprietà che vi sono stati rubati

- Quali sono in generale alcuni eventi e situazioni che ti scatenano rabbia?

- Quali sono alcuni eventi bandiera-rossa e situazioni che ti scatenano la rabbia?

2. Segnali di rabbia: quattro categorie di segnali

Un secondo modo importante per monitorare la rabbia è di identificare i segnali che avvengono in risposta ad un evento che ha provocato la rabbia.

Questi segnali servono come avvertimento che ti stai arrabbiando e che la rabbia sta crescendo. I segnali possono essere suddivisi in quattro categorie: fisici, comportamentali, emotivi e cognitivi (o pensieri). Dopo ogni categoria, annota i segnali che hai notato quando ti arrabbi.

- 1) Segnali fisici (come il vostro corpo risponde, ad es. con l'aumento del battito cardiaco, tensione al livello del collo, sentirsi accaldati o arrossati)

- 2) Segnali comportamentali (cosa fate, ad es. stringere i pugni, aumentare il tono di voce, fissare gli altri)

- 3) Segnali emotivi (altri sentimenti che possono manifestarsi insieme alla rabbia; ad es. pensieri ostili, immagini di aggressione e vendetta)

- 4) Segnali cognitivi (cosa pensi in risposta agli eventi, ad es. auto-dialogo ostile, immagini di aggressione o vendetta)

3. Verifica dei progressi: monitorare la rabbia nella settimana

In questa sessione, inizierai ad apprendere a monitorare la tua rabbia e a identificare gli eventi e le situazioni che la provocano. In ogni sessione settimanale, ci sarà la Verifica dei progressi da eseguire come assegnazione per casa per la prossima settimana e dovrai riportare il più alto livello di rabbia raggiunto con il termometro della rabbia durante la settimana passata. Ti sarà chiesto anche di identificare gli eventi che hanno scatenato la rabbia, i segnali che vi erano associati e le strategie che hai usato per gestire la rabbia in risposta all'evento. Puoi usare il format seguente per controllare l'inizio di ogni sessione:

9

- 1) Quale è stato il numero più elevato sul termometro della rabbia che hai raggiunto durante la scorsa settimana?

- 2) Quale è stato l'evento scatenante la tua rabbia?

- 3) Quali erano i segnali associati con l'evento scatenante la rabbia?

Segnali fisici _____

Segnali comportamentali _____

Segnali emotivi _____

Segnali cognitivi _____

- 4) Quali strategie hai usato per evitare di raggiungere 10 nel termometro della rabbia?

Per ciascun giorno della settimana in arrivo, monitora e registra il numero più elevato che hai raggiunto sul termometro della rabbia.

____ L ____ M ____ M ____ G ____ V ____ S ____ D ____

SESSIONE 3:

Piano di controllo della rabbia

In questa sessione, imparerai strategie specifiche di gestione della rabbia. Il Piano di controllo della rabbia si riferisce ad una lista di strategie che identificherai per monitorare e placare la tua rabbia.

13

I. Piani di controllo della rabbia

Finora il gruppo si è concentrato su come monitorare la rabbia. Nella prima sessione, hai imparato a usare il termometro della rabbia per valutarla. La scorsa settimana hai imparato a identificare gli eventi che scatenano la tua rabbia, nonché i segnali fisici, comportamentali, emotivi e cognitivi associati a ciascun evento. In questa sessione, inizierai a sviluppare un Piano di controllo della rabbia e imparerai come utilizzare strategie specifiche, come il time-out e il rilassamento, per controllare la rabbia. Alcune persone paragonano il Piano di controllo della rabbia ad una cassetta degli attrezzi e le strategie specifiche che usano per controllarla come i loro strumenti. Una lista efficace di strategie per controllare la rabbia dovrebbe includere strategie sia immediate sia preventive. Esempi di strategie immediate sono il time-out, esercizi di respirazione profonda e arresto del pensiero. Esempi di strategie preventive includono lo sviluppo di un programma di esercizi e la modifica di pensieri irrazionali. Queste ultime saranno discusse nelle sessioni successive.

Time-out

Il timeout è una strategia di base nella gestione della rabbia che dovrebbe essere inserita nel Piano di controllo della rabbia di tutti. Il time-out può essere utilizzato in modo formale o informale. Nella sua forma più semplice, significa fare qualche respiro profondo e pensare, invece di reagire. Può anche significare lasciare la situazione che sta causando l'escalation o semplicemente interrompere la discussione che sta innescando la vostra rabbia.

L'uso formale del time-out necessita di una relazione con altre persone che può coinvolgere familiari, amici e colleghi. Implica la stipula di un accordo o un piano prestabilito, mediante il quale una delle parti interessate può chiedere un time-out dopo averlo concordato in anticipo con l'altra parte. La persona che chiede il time-out può lasciare la situazione, se necessario. Si concorda, tuttavia, che tornerà a terminare la discussione o a rinviarla, a seconda che le parti interessate ritengano di poter risolvere correttamente la questione.

Il time-out è importante perché può essere utilizzato efficacemente nel momento clou della discussione. Anche se la rabbia di una persona si sta intensificando rapidamente, misurata sul misuratore della rabbia, si può impedire di raggiungere il 10 prendendo una pausa e lasciando la situazione.

Il time-out è efficace anche se utilizzato con altre strategie. Ad esempio, è possibile fare una pausa e fare una passeggiata, puoi anche chiedere un time-out e chiamare un amico fidato o un familiare o scrivere sul vostro diario. Queste altre strategie ti aiutano a calmarti durante il periodo di time-out.

Riesci a pensare a situazioni in cui useresti la strategia di time-out?

Per favore, descrivile

Riesci a pensare a delle strategie specifiche che potresti usare per controllare la tua rabbia?

Per favore, descrivile

Figura 4. Esempio di Piano di controllo della rabbia

Piano di controllo della rabbia
1. Prenditi una pausa (formale o informale)
2. Parla con un amico (qualcuno di cui ti fidi)
3. Usa il Modello di Risoluzione dei conflitti per esprimere la rabbia
4. Fai un po' di esercizio fisico (una passeggiata, in palestra, etc.)
5. Vai agli incontri del gruppo di auto-mutuo aiuto
6. Esplora i sentimenti primari sottostanti alla rabbia

II. Rilassamento attraverso la respirazione

Questa sessione termina praticando un esercizio di respirazione profonda come tecnica di rilassamento. Puoi praticare questo esercizio da solo concentrandoti sulla respirazione, facendo diversi respiri profondi e cercando di allentare qualsiasi tensione che potresti avere nel tuo corpo. Dovresti praticare questo esercizio il più spesso possibile. Ecco le indicazioni.

Siediti in una posizione comoda. Se ti fa piacere, puoi chiudere gli occhi o semplicemente guardare il pavimento.

Prova ora a prendere contatto col tuo corpo per sentirlo e averne consapevolezza.

Resta concentrati sul corpo e percepisci la tensione dei muscoli, a partire dai piedi, le cosce, i glutei, la schiena fino alla testa.

Presta attenzione a qualsiasi tensione che potresti avere nelle gambe, nello stomaco, nelle mani, nelle braccia, nelle spalle, al livello del collo e del viso. Cerca di lasciar andare la tensione che sentite, rilassatevi.

Ora, renditi consapevole del tuo respiro. Presta attenzione al respiro, dove sono le sensazioni del respiro, mentre l'aria entra ed esce dal vostro corpo. Questo può essere molto rilassante.

Fai un respiro profondo. Nota che i polmoni e il torace si espandono. Adesso lentamente espira attraverso il naso. Ancora una volta, fai un respiro profondo: riempi i polmoni e il torace con quanta più aria puoi prendere, trattienila per un secondo, ora rilasciala ed espira lentamente.

Stai ancora col tuo respiro, inspira lentamente e completamente, trattieni l'aria per un secondo e rilasciala. Ora, continua a respirare in questo modo per un altro paio di minuti. Continua a concentrarti sulla tua respirazione. Ad ogni inspirazione ed espirazione, senti il tuo corpo diventare sempre più rilassato. Usa la respirazione per scacciare qualsiasi tensione residua.

Ora fai un altro respiro profondo. Inspira completamente, trattieni per un secondo e rilascia. Inspira di nuovo, trattieni e rilascia. Continua a essere consapevole del tuo respiro mentre i polmoni si riempiono. Ancora una volta, inspira completamente, trattieni per un secondo e rilasciate.

Quando ti senti pronto, apri gli occhi.

Com'è andata? Hai notato nuove sensazioni mentre respiravi? Come ti senti adesso?

Questo esercizio di respirazione può essere abbreviato in soli tre respiri profondi: inspirazione, pausa ed espirazione. Anche in questo modo può essere efficace per aiutarti a rilassarti quando la rabbia aumenta. Puoi esercitarti a casa, al lavoro, sull'autobus, in attesa di un appuntamento o addirittura mentre cammini. La chiave per rendere la respirazione profonda un'efficace tecnica di rilassamento è esercitarsi frequentemente e applicarla in varie situazioni.

III. Monitorare la rabbia nel corso della settimana

- 1) Qual è stato il numero più alto che hai raggiunto sul misuratore della rabbia durante la scorsa settimana?

- 2) Qual è stato l'evento che ha scatenato la tua rabbia?

- 3) Quali segnali sono stati associati all'evento che ha provocato rabbia?

Segnali fisici

Segnali comportamentali

Segnali emotivi

Segnali cognitivi

- 4) Quali strategie hai usato per evitare di raggiungere 10 sul misuratore della rabbia?

Per ciascun giorno della prossima settimana, monitora e registra il numero più alto che hai raggiunto sul misuratore della rabbia.

___ L ___ M ___ M ___ G ___ V ___ S ___ D ___

Note

SESSIONE 4:

Il ciclo dell'aggressività

Il ciclo dell'aggressività

In questa sessione imparerai a conoscere il Ciclo dell'Aggressività e praticherai il Rilassamento Muscolare Progressivo. Il Ciclo dell'Aggressività funge da quadro integrativo che incorpora i concetti di Termometro della Rabbia, segnali di rabbia e Piano di Controllo della Rabbia.

17

I. Il Ciclo dell'Aggressività

Un episodio di rabbia può essere visto come costituito da tre fasi: escalation, esplosione e post-esplosione. Insieme, queste tre fasi compongono il Ciclo dell'Aggressività. La fase di escalation è caratterizzata da segnali che indicano che la rabbia sta crescendo. Come ricorderai, i segnali sono segni di avvertimento o risposte a eventi che provocano rabbia. Se la fase di escalation continuerà, seguirà la fase di esplosione. La fase di esplosione è contrassegnata da una scarica incontrollabile di rabbia che si può presentare come aggressività verbale o fisica. La fase di post-esplosione è caratterizzata dalle conseguenze negative derivanti dall'aggressività verbale o fisica mostrata durante la fase di esplosione. Queste conseguenze possono includere l'andare in prigione, l'essere licenziati da un lavoro, l'essere dimessi da un trattamento farmacologico o un programma di servizio sociale, il perdere la famiglia e le persone care o il provare sentimenti di colpa, vergogna e rimpianto.

II. Il Ciclo dell'Aggressività e il Termometro di Rabbia

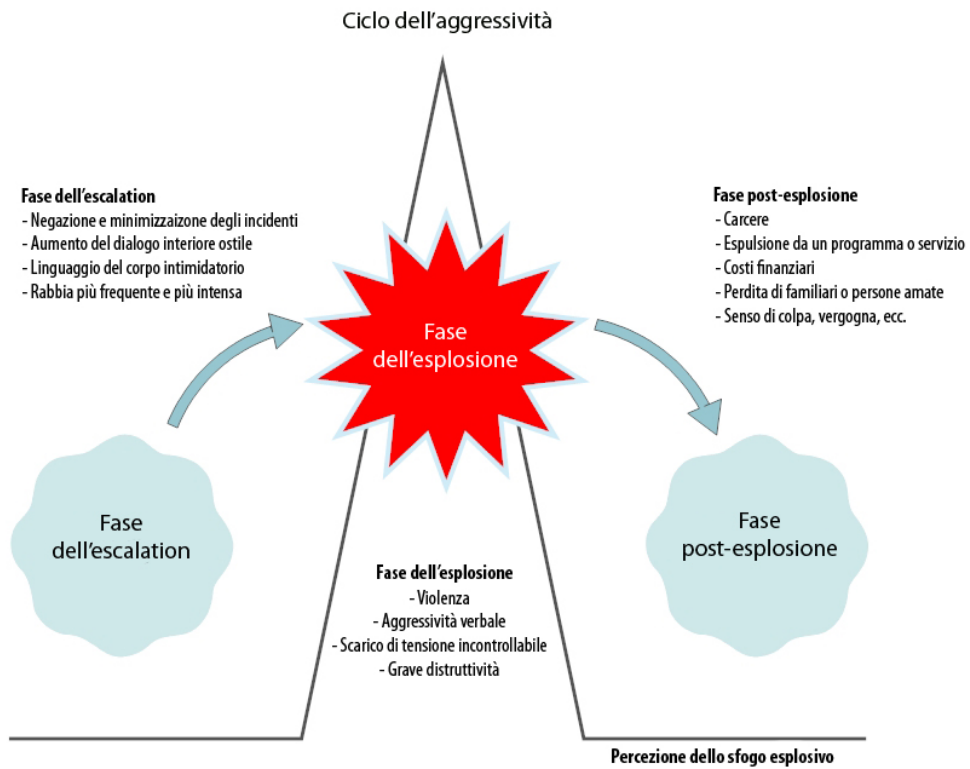
Nota che le fasi di escalation ed esplosione del Ciclo dell'Aggressività corrispondono ai livelli o numeri sul termometro della rabbia. I punti sul Termometro della Rabbia sotto il valore 10 rappresentano la fase di escalation, cioè l'accumulo di rabbia. La fase di esplosione, invece, corrisponde a un 10 sul Termometro della Rabbia. Il 10 sta ad indicare che hai perso il controllo e che stai esprimendo rabbia attraverso un'aggressività verbale o fisica che porta a conseguenze negative.

Uno degli obiettivi primari del Trattamento della Gestione della Rabbia è impedire il raggiungimento della fase di esplosione. Ciò si ottiene utilizzando il Termometro della Rabbia per monitorare il cambiamento dei livelli di rabbia, prestando attenzione ai segnali di avvertimento che indicano che la rabbia si sta sviluppando e utilizzando le strategie appropriate presenti sui Piani di Controllo della Rabbia per fermare l'escalation. Se viene impedita la fase di esplosione, la fase di post-esplosione non si verificherà e il Ciclo dell'Aggressività verrà interrotto.

- Quale fase del Ciclo dell'Aggressività è stata raggiunta se tu hai un valore pari a 7 nel Termometro della Rabbia?

- In quale fase sei se raggiungi 10?

Figura 5. Il ciclo dell'aggressività



*Basato sul *Ciclo della violenza* di Lenore Walker (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper & Row

III. Rilassamento Muscolare Progressivo

La scorsa settimana, hai praticato la Respirazione Profonda come tecnica di rilassamento.

Questa settimana, è stato introdotto il rilassamento muscolare progressivo e dovresti praticare questo esercizio il più spesso possibile. Qui, di seguito, troverai le indicazioni.

È il momento di sederti. Adesso, come hai fatto la settimana scorsa, inizia a focalizzarti sulla respirazione. Effettua un respiro profondo. Bloccalo per un secondo. Adesso espira completamente. Di nuovo, fai un respiro profondo. Riempi i polmoni ed il petto. Adesso rilassati ed espira lentamente. Ancora, una volta ancora, inspira lentamente, blocca, e rilascia.

19

Ora, mentre continui a respirare profondamente e pienamente, porta la tua attenzione sulle tue mani. Stringi i pugni molto forte. Mantieni questa tensione. Ora rilassa i pugni, aprendo le dita e rilassa completamente le mani. Ancora una volta, stringi forte i pugni. Blocca e rilassa. Immagina tutta la tensione che lascia le mani verso la punta delle dita. Nota la differenza tra la tensione e il completo rilassamento.

Adesso porta l'attenzione alle tue braccia. Contrai le braccia come se stessi facendo un esercizio per i bicipiti. Porta i pugni verso l'avambraccio e le braccia. Blocca la tensione e rilassa. Lascia cadere le tue braccia e le tue mani fluttuare dietro le cosce. Senti la tensione svuotarsi dalle tue braccia.

Ancora una volta, chiudi le braccia per stringere i bicipiti. Senti la tensione, trattienila e rilasciala. Lascia che la tensione fluisca dalle tue braccia. Sostituiscila con un profondo rilassamento muscolare.

Ora solleva le spalle verso le orecchie. Solleva le spalle. Mantieni la tensione per un secondo. Ora lascia cadere delicatamente le spalle e allenta tutta la tensione. Ancora una volta, solleva le spalle, mantieni la tensione e rilassa. Lascia che la tensione fluisca dalle tue spalle fino alle braccia, fino alle dita. Notare quanto si percepiscono diversamente i tuoi muscoli quando sono rilassati.

Ora porta la tua attenzione al collo e al viso. Contrai tutti quei muscoli facendo una "smorfia". Contrai il collo, la mascella e la fronte. Mantieni la tensione e rilasciala. Lascia rilassare i muscoli del collo e della mascella. Rilassa tutte le linee della fronte. Ancora una volta, contra i muscoli del collo e del viso, mantieni e rilascia. Fai attenzione ai muscoli che si rilassano nella parte superiore della testa e intorno agli occhi. Lascia che i tuoi occhi si rilassino nelle

loro orbite, quasi come se stessero affondando nella parte posteriore della testa. Rilassa la mascella e la gola, rilassa tutti i muscoli intorno alle orecchie. Senti tutta la tensione dei muscoli del collo liberarsi.

Ora resta seduto ancora per un attimo. Poni attenzione al tuo corpo per rilevare eventuali tensioni e rilassalo. Nota come si sente il tuo corpo quando i tuoi muscoli sono completamente rilassati.

20

Quando sei pronto, apri gli occhi. Com'è andata? Hai notato nuove sensazioni? Come senti il tuo corpo adesso? E il tuo stato d'animo? Noti qualche differenza rispetto a quando hai iniziato?

IV. Monitoraggio della rabbia per la settimana

- 1) Qual è stato il valore più alto sul Termometro della Rabbia che hai raggiunto durante la scorsa settimana?

- 2) Qual è stato l'evento che ha scatenato la tua rabbia?

- 3) Quali segnali sono stati associati all'evento che provoca rabbia?

Segnali fisici

Segnali comportamentali

Segnali emotivi

Segnali cognitivi

SESSIONE 5:

Ristrutturazione cognitiva

In questa sessione imparerai ad utilizzare il modello A-B-C-D come forma di ristrutturazione cognitiva. Inoltre imparerai anche l'uso della tecnica "arresto del pensiero" come alternativa al modello A-B-C-D.

23

I. IL MODELLO A-B-C-D

Il modello A-B-C-D (vedi schema nella prossima pagina) cerca di spiegare il modo con cui alcune persone hanno concettualizzato il trattamento di gestione della rabbia. In questo modello "A" sta per *evento Attivante*. Gli eventi attivanti sono le situazioni a rischio o "bandiera-rossa". "B" rappresenta i *pensieri (B=Belief)* che vengono fatti rispetto all'evento. Non è tanto l'evento di per sé che provoca emozioni come la rabbia, quanto piuttosto le interpretazioni e le idee che ci facciamo rispetto l'evento stesso. "C" sta per *Conseguenza emotiva*. Si tratta dei sentimenti che si sperimentano come conseguenza alle idee e alle interpretazioni che si fanno rispetto agli eventi. "D" significa messa in *Discussione*. Questa parte del modello prevede l'identificazione di tutte le idee irrazionali per poterle discutere e sostituire con punti di vista più razionali o realistici rispetto gli eventi attivanti. L'obiettivo di fondo è quello di imparare a sostituire queste auto valutazioni che accompagnano, o peggio ancora aumentano, la rabbia, con idee che possano aiutarti ad interpretare in modo più realistico e accurato gli eventi.

- Cosa significa ogni lettera del modello A-B-C-D?

- Fai una lista dei tuoi pensieri irrazionali

- Come potresti mettere in discussione questi pensieri?

MODELLO A - B – C – D

A = situazioni o eventi Attivanti

B = sistema dei pensieri (Belief)

Cosa ti dici rispetto all'evento (il tuo dialogo interiore)
I tuoi pensieri e le altrui aspettative

C = Conseguenze

Cosa provi rispetto all'evento a partire dal tuo dialogo interiore

D = Discussione

Valuta i tuoi pensieri e le tue aspettative
Sono irrealistiche o irrazionali?

* Basato sul lavoro di Albert Ellis, 1979, e A.Ellis e R.A. Harper, 1975

II. BLOCCO DEL PENSIERO

Un secondo approccio per controllare la tua rabbia si chiama "blocco del pensiero". Si tratta di un'alternativa al modello A-B-C-D. In questa strategia, semplicemente dici a te stesso di pensare ad una serie di auto-comandi che ti dicano di fermare i pensieri che ti rendono arrabbiato. Per esempio potresti dirti: "ho bisogno di smettere di pensare questa cosa. Mi metterò solo nei guai se continuo a pensare in questo modo" oppure "Non comprare in questa situazione" o "Non andare lì". In altre parole, invece di cercare di contestare i tuoi pensieri e le tue credenze come indicato in il modello ABCD sopra, l'obiettivo è fermare il tuo attuale schema di pensieri disfunzionali prima che portino a un'escalation di rabbia e una perdita di controllo.

- Avresti altri esempi di affermazioni che possano bloccare il pensiero e che potresti utilizzare quando stai per arrabbiarti?

III. MONITORAGGIO DELLA RABBIA DURANTE LA SETTIMANA

- 1) Qual è stato il livello più alto di rabbia che hai segnato sul Termometro durante la scorsa settimana?

- 2) Qual è stato l'evento che ha innescato la rabbia?

- 3) Quali segnali potresti associare all'evento scatenate?

Segnali fisici

Segnali comportamentali

Segnali emotivi

Segnali cognitivi

- 4) Quali strategie hai usato per evitare di raggiungere il livello 10 sulla scala della rabbia?

Per ciascun giorno della prossima settimana, monitora e segna il livello più alto raggiunto sul termometro della rabbia.

___ L ___ M ___ M ___ G ___ V ___ S ___ D ___

SESSIONE 6:

Sessione di revisione 1#

In quest'incontro verranno rivisti e riassunti i concetti base della gestione della rabbia, presentati fino a qui. Se hai qualche domanda o qualcosa che non è chiaro, rispetto a qualsiasi argomento o strategia, chiedi al conduttore di rivedere ancora con te il materiale.

27

I. MONITORAGGIO DELLA RABBIA DURANTE LA SETTIMANA

- 1) Qual è stato il livello più alto di rabbia che hai segnato sul termometro durante la scorsa settimana?

- 2) Qual' è stato l'evento che ha innescato la rabbia?

- 3) Quali segnali potresti associare all'evento scatenate?

Segnali fisici

Segnali comportamentali

Segnali emotivi

Segnali cognitivi

4) Quali strategie hai usato per evitare di raggiungere il livello 10 sul termometro della rabbia?

Per ciascun giorno della prossima settimana, monitora e segna il livello più alto raggiunto sul termometro della rabbia.

___ L ___ M ___ M ___ G ___ V ___ S ___ D ___

Note

SESSIONI 7 & 8:

Training di assertività e modello di risoluzione dei conflitti

In queste due sessioni hai imparato riguardo l'assertività e sul Modello di risoluzione dei conflitti, e che agire in modo assertivo può ridurre i conflitti che hai con gli altri.

29

Come è stato detto nella sessione 1, l'aggressività è un comportamento atto a causare danni o lesioni ad un'altra persona o alla proprietà. Questo comportamento può includere abusi verbali minacce o atti violenti. Spesso quando un'altra persona viola i tuoi diritti la tua prima reazione è quella di reagire o vendicarti. Il messaggio di base dell'aggressività è che i sentimenti, pensieri e convinzioni sono importanti e che i tuoi sentimenti, pensieri e convinzioni non lo sono.

Un'alternativa all'uso del comportamento aggressivo è agire passivamente o in modo non assertivo. Questo comportamento è indesiderabile poiché consente all'altro di violare i tuoi diritti. Potresti risentirti della persona che ha violato i tuoi diritti e potresti anche essere arrabbiato con te stesso per non averli difesi. Il messaggio di base della passività è che i tuoi sentimenti, pensieri e credenze sono importanti e che i tuoi sentimenti, pensieri e convinzioni sono irrilevanti ed insignificanti.

Dal punto di vista della gestione della rabbia il modo migliore per trattare con la persona che ha violato i tuoi diritti è di agire in modo assertivo. Agire in modo assertivo implica difendere i propri diritti in modo rispettoso verso gli altri. Il messaggio di base dell'assertività è che i miei sentimenti, pensieri e credenze sono importanti e che i tuoi sentimenti, pensieri e credenze lo sono ugualmente. Agendo in modo assertivo puoi esprimere i tuoi sentimenti, pensieri e convinzioni alla persona che ha violato i tuoi diritti senza subire le conseguenze negative associate all'aggressività o alla passività.

È importante sottolineare che le risposte assertive, aggressive e passive sono comportamenti appresi e non sono innati o tratti immutabili. Utilizzando il Modello di risoluzione dei conflitti puoi imparare a sviluppare risposte assertive che ti consentiranno di gestire i conflitti interpersonali in modo più efficace.

- Quali sono state alcune problematiche che hai riscontrato quando hai agito in modo aggressivo durante i conflitti con gli altri?

- Quali sono state alcune problematiche che hai riscontrato quando hai agito in modo passivo durante i conflitti con gli altri?

- Quali sono stati alcuni vantaggi che hai riscontrato quando hai agito in modo assertivo mentre provavi a risolvere i conflitti?

Il Modello di risoluzione dei conflitti

Il Modello di risoluzione dei conflitti è un metodo che puoi utilizzare per agire in modo assertivo. Lo stesso prevede cinque step che possono essere facilmente memorizzati.

1. *Identifica il problema.* Questo step prevede l'identificazione del problema specifico che ha causato il conflitto (esempio un amico non è puntuale quando tu vai a prenderlo per dargli un passaggio)
2. *Identifica il sentimento.* In questo step identifica il sentimento associato al conflitto (esempio frustrazione, rabbia, fastidio)
3. *Identifica l'impatto specifico.* Questo step prevede di identificare l'impatto specifico che è risultato dal problema che è causa del conflitto (esempio essere in ritardo all'incontro al quale tu e il tuo amico avevate pianificato di partecipare)
4. *Decidi se vuoi risolvere il conflitto.* Questo step prevede di decidere se vuoi risolvere il conflitto o lasciarlo passare. In altre parole il conflitto è così tanto importante da farti attivare?
5. *Indirizzamento e risoluzione del conflitto.* In questo step tu hai concordato un momento per discutere del conflitto, descrivere quello che hai percepito, i sentimenti che hai provato e per discutere sul come si potrebbe risolvere.

- Qual è il presupposto alla base del modello di risoluzione del conflitto?

- Identifica i 5 step del Modello di risoluzione dei conflitti e applicali ad un esempio a tua scelta.

Monitoraggio settimanale della rabbia

- 1) Qual è stato il livello più alto di rabbia che hai segnato sul termometro durante la scorsa settimana?

- 2) Qual'è stato l'evento che ha innescato la rabbia?

31

- 3) Quali segnali potresti associare all'evento scatenate?

Segnali fisici

Segnali comportamentali

Segnali emotivi

Segnali cognitivi

- 4) Quali strategie hai utilizzato per evitare di raggiungere il punteggio 10 nel termometro della rabbia?

Ogni giorno della prossima settimana monitora e registra il punteggio più alto che hai ottenuto sul misuratore della rabbia

___ L ___ M ___ M ___ G ___ V ___ S ___ D ___

Note

SESSIONI 9 & 10:

La rabbia e la famiglia

In queste due sessioni imparerai come la rabbia e altre emozioni si esprimevano nella tua famiglia. Questo implica analizzare come le interazioni familiari passate influenzano i pensieri, le emozioni e i comportamenti attuali.

33

I. Rabbia e famiglia

Per molti di noi, le interazioni che abbiamo avuto con i nostri genitori hanno una grande influenza sui nostri comportamenti attuali, pensieri, emozioni ed atteggiamenti da adulti. Di solito le emozioni e i sentimenti di rabbia, come anche la sua espressione sono stati modellati dai nostri genitori o da altre figure di riferimento. Le seguenti domande sono relative alle interazioni che abbiamo con i nostri genitori e con i familiari con cui siamo cresciuti. Discutere di questi argomenti, a volte, può far emergere sentimenti spiacevoli.

Assicurati di discutere di questi sentimenti spiacevoli con il conduttore o con il tuo operatore di riferimento.

- Descrivi la tua famiglia. Abiti con entrambi i genitori? Hai fratelli o sorelle? Dove sei cresciuto?

- Com'è stata espressa la rabbia nella tua famiglia durante la tua crescita? Come esprimeva la rabbia tuo padre? E tua madre? Hai subito violenza fisica? Tuo padre ha usato violenza con tua madre o con te?

- Le altre emozioni, sia la gioia che la tristezza, come sono state espresse nella tua famiglia? Venivano espresse solo la rabbia e la frustrazione o anche le altre?

- Come sei stato educato e chi se n'è occupato? Ricevevi delle punizioni (sculacciato, picchiato con cinture o con altri oggetti)? Tu come reagivi a questo metodo educativo?

34

- Quale ruolo rivesti nella tua famiglia? Per esempio, eri l'eroe, la vittima, il soccorritore, il pagliaccio, il capro espiatorio?

- Quali messaggi hai ricevuto su tuo padre e sugli uomini in generale? Quali messaggi hai ricevuto su tua madre e sulle donne in generale?

- Quali emozioni, pensieri e comportamenti si ripresentano nelle tue relazioni attuali? A quale scopo sono utili questi atteggiamenti oggi? Che cosa succederebbe se tu rinunciassi a questi comportamenti?

II. Monitoraggio della rabbia per la settimana

- 1) Qual è stato il livello più alto di rabbia che hai segnato sul termometro durante la scorsa settimana?

- 2) Qual' è stato l'evento che ha innescato la rabbia?

3) Quali segnali potresti associare all'evento scatenate?

Segnali fisici

Segnali comportamentali

Segnali emotivi

Segnali cognitivi

4) Quali strategie hai utilizzato per evitare di raggiungere il punteggio 10 nel termometro della rabbia?

Per ciascun giorno della prossima settimana, monitora e registra sul misuratore della rabbia i livelli di rabbia raggiunti quotidianamente.

___ L ___ M ___ M ___ G ___ V ___ S ___ D ___

Note

SESSIONE 11:

Sessione di revisione 2#

In questa sessione, rivedrai e riassumerai i concetti base della gestione della rabbia che sono stati presentati nel gruppo. Se hai delle domande o hai bisogno di un chiarimento su qualsiasi dei concetti o strategie, chiedi al conduttore del gruppo di rivedere ulteriormente il materiale con te.

37

Monitoraggio della rabbia per la settimana

- 1) Qual è stato il livello più alto di rabbia che hai segnato sul termometro durante la scorsa settimana?

- 2) Qual' è stato l'evento che ha innescato la rabbia?

- 3) Quali segnali potresti associare all'evento scatenate?

Segnali fisici

Segnali comportamentali

Segnali emotivi

Segnali cognitivi

SESSIONE 12:

Conclusione e consegna degli attestati

Nella sessione finale di oggi potrai rivedere il tuo Piano di controllo della rabbia e valutare quali parti del trattamento ti sono state più utili e facilmente attuabili. Terminerai l'incontro con un esercizio di chiusura

39

Esercizio di chiusura

Cosa hai imparato circa la gestione della rabbia?

Elenca le strategie del tuo Piano di controllo della rabbia. Come puoi usarle al meglio per gestire la tua rabbia?

In che modo puoi continuare a migliorare le abilità di gestione della rabbia? Ci sono aree specifiche per le quali ti piacerebbe vedere dei miglioramenti?

Note

APPENDICE

Ringraziamenti da parte degli autori

Gli autori desiderano ringraziare i seguenti clinici e ricercatori per i loro contributi allo sviluppo di questo programma:

Robert Awalt, Psy.D., Peter Banys, M.D., Torri Campell, Ph.D., Darcy Cox, Ph.D., John Coyne, M.A., Timothy Durazzo, Ph.D., Sharon Hall, Ph.D., Anthony Jannetti, Ph.D., Monika Koch, M.D., Peg Maude-Griffin, Ph.D., Robert Ouaou, Ph.D., Teron Park, Ph.D., Amy Rosen, Psy.D., Sheila Shives, M.A., James Sorensen, Ph.D., David Thomson, LCSW, Donald Tusel, M.D., David Wasserman, Ph.D., and Lisa Wasserman, M.A.

Vorremmo ringraziare inoltre H. Westley Clark, M.D., J.D., M.P.H., CAS, FASAM, che ha lavorato in qualità di Director of the Center for Substance Abuse Treatment, per i suoi valorosi contributi forniti nelle fasi preliminari di questo manuale di trattamento e del progetto di gestione della rabbia. Dr. Durazzo ha fornito la sua assistenza per l'editing del manuale.

Il personale della Johnson, Bassin & Shaw coinvolto nella produzione di questo workbook e del manuale allegato, include Barbara Fink, M.P.H., Project Director, Nancy Hegle, Quality Control Manager, Frances Nebesky, M.A., Editor, e Terrie Young, Graphic Designer.

