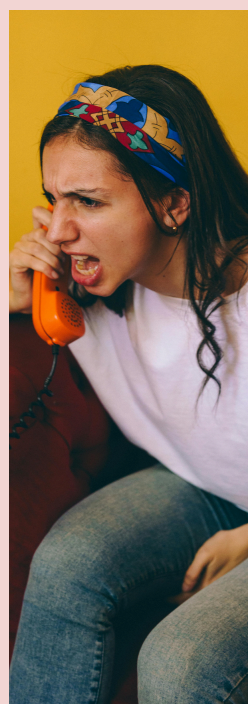


# Dall'esplosione alla **CREAzione**

La mini-guida per affrontare  
le reazioni infuocate della Rabbia in  
energia CRE-Attiva per la tua vita



ideata & creata da  
**Rossella Schneider Coach**



# Riconoscerla, comprenderla e trasformarla in risorsa CRE-Attiva

## 🔥 **Rabbia: l'energia che protegge, ristabilisce, riattiva**

La rabbia è una delle emozioni più fraintese e giudicate della nostra società. Eppure, da un punto di vista evolutivo, è una delle emozioni primarie, universali e più antiche, condivisa tra culture, epoche e persino specie diverse.

È profondamente radicata nel nostro cervello emotivo – in particolare nell'amigdala, che si attiva quando percepiamo un'ostacolo, uno sconfinamento dei limiti, che suscita un sentimento di frustrazione o di mancanza di rispetto e ingiustizia. La rabbia ci parla di confini violati, di impedimenti ad andare avanti, di bisogni ignorati.

Ha una funzione evolutiva fondamentale: ci dà la spinta per difendere ciò che è importante, per reagire all'ingiustizia, per ripristinare un equilibrio.

**È energia in movimento, carica attivante.**

## 📌 **Trigger comuni della rabbia**

Due sono i trigger principali: la presenza di un ostacolo che ci impedisce di avanzare, di realizzare i nostri progetti o di raggiungere i nostri obiettivi, oppure il mancato rispetto di un confine, di una regola di un accordo preso e che ci crea un danno. Questi trigger li possiamo percepire sotto forma di:

- Mancanza di rispetto
- Frustrazione prolungata
- Ingiustizia subita o osservata
- Prevaricazione o invasione del "territorio"
- Sensazione di impotenza

## 🔍 **Come si manifesta?**

I segnali della rabbia possono essere:

- fisici (calore, tensione muscolare, mandibola serrata),
- cognitivi (pensieri rigidi, giudicanti),
- comportamentali (urlare, chiudersi, reagire in modo impulsivo) o
- relazionali (colpevolizzare, incolparsi, distanziarsi).

Ma non tutte le rabbie sono uguali. C'è la **rabbia esplosa**, agita contro l'altro, che spesso lascia una scia di senso di colpa. E poi c'è la **rabbia implosa**, trattenuta, mascherata, che può diventare stanchezza cronica, irritabilità, somatizzazione o depressione.

## La rabbia nella società: tra giudizio e vergogna

Viviamo in una cultura che ci insegna – in modo spesso implicito – che la rabbia è qualcosa da evitare. “Non ti arrabbiare”, “Stai calmo”, “Non fare scenate”. E così cresciamo imparando a trattenere, camuffare, reprimere, oppure a sfogare senza consapevolezza.

Il risultato? Quando esplodiamo, ci sentiamo in colpa. Quando reprimiamo, rivoliamo verso di noi la carica emozionale con il rischio di creare disturbi psicosomatici, o comportamenti passivi-aggressivi. In entrambi i casi, la nostra autostima, il nostro benessere e le relazioni ne escono danneggiate.

## I meccanismi di difesa dalla rabbia

Se non sappiamo comprendere la funzione protettiva della rabbia e utilizzarne l'energia in maniera costruttiva, cercheremo di nascondere o di proteggerci mettendo in atto dei meccanismi di difesa, come ad esempio:

- **Negazione:** “No, non sono arrabbiato...” (con le vene che pulsano sulla fronte!)
- **Spostamento:** ci arrabbiamo con qualcuno “vicino” ma non con chi ha davvero scatenato l'emozione.
- **Svalutazione:** “Ma figurati se ne vale la pena...”
- **Ironia aggressiva - sarcasmo:** che in realtà è rabbia travestita da battuta.
- **Somatizzazione:** il corpo cristallizza in sintomi ciò che non abbiamo espresso.

Quando la rabbia non trova uno spazio sano di espressione, può diventare auto-aggressione (colpa, autogiudizio), stanchezza cronica, distacco emotivo o reazioni sproporzionate in altri momenti.

## La rabbia è sana (sì, anche quando è scomoda)

Provare rabbia è normale, umano e, in molte situazioni, sano. La differenza la fa la consapevolezza con cui la vivi, la tua capacità di riconoscerla, ascoltarla, accoglierla, assumerla e trasformarla in qualcosa di utile per te.

- *Quando ti accorgi che una situazione ti irrita profondamente, forse è perché qualcosa non va come avevi previsto.*
- *Quando senti la rabbia salire, è possibile che si abbia oltrepassato un tuo limite.*
- *Quando ti senti esplodere, forse è tempo di dire ciò che hai taciuto troppo a lungo.*

Prova a farci caso la prossima volta che ti senti ribollire dentro e diventa consapevole di che cosa sta succedendo in quel preciso momento!

Prova a leggere la situazione come negli esempi che ti propongo.

## 🔥 Piccoli ostacoli, grandi emozioni: esempi di trigger quotidiani

- **Hai fretta di parcheggiare e qualcuno ti soffia il posto proprio all'ultimo.**  
→ Obiettivo: risparmiare tempo, ridurre lo stress.  
→ Ostacolo: senso d'ingiustizia e violazione del "mio turno".
- **Stai per dire qualcosa in una conversazione e vieni continuamente interrotto.**  
→ Obiettivo: esprimerti, essere ascoltato.  
→ Ostacolo: non sentirti rispettato, invisibile.
- **Hai appena pulito casa e qualcuno entra con le scarpe sporche.**  
→ Obiettivo: mantenere ordine e pulizia.  
→ Ostacolo: senso di frustrazione, lavoro non rispettato.
- **Sei in fila al supermercato e qualcuno passa davanti facendo finta di niente.**  
→ Obiettivo: equità, rispetto delle regole.  
→ Ostacolo: percezione di abuso o prevaricazione.
- **Stai lavorando concentrato e vieni interrotto da una notifica o da qualcuno che ti chiede qualcosa "al volo", o ascolta la radio a volume alto.**  
→ Obiettivo: portare a termine un compito con efficacia.  
→ Ostacolo: interruzione, perdita di flusso, senso di impotenza

## 💬 Un episodio di rabbia dalla mia vita, con un pizzico di ironia

Qualche anno fa ero pronta per partire per un viaggio in aereo.

Tutto organizzato, tutto perfetto... o quasi.

Arrivo al banco del check-in, consegno il bagaglio, apro il portafoglio... e scopro che il mio documento d'identità era scaduto. Scene da film.

Nonostante la gentilezza della hostess, non c'era verso di imbarcarmi.

Rabbia a mille. Avrei potuto prendermela con mio marito, con la hostess, con l'ufficio anagrafe. Ma sapevo che quella rabbia era mia, ed era potente.

Ho fatto due respiri profondi e ho chiesto a mio marito di lasciarmi un attimo sola. Non avevo voglia di intaccare la nostra relazioni colpevolizzando o scaricando la mia rabbia con chi non c'entrava nulla.

Mi sono seduta, ho ordinato un caffè (anzi due!) e ho trasformato quella carica in azione: computer aperto, ricerca di documenti provvisori e due nuovi biglietti. Il risultato?

Situazione risolta, viaggio solo rimandato, e una bella risata sulla via del ritorno a casa. Ci siamo anche divertiti a pubblicare una foto ironica su Facebook: "Chi dei due aveva il documento scaduto?"

**La capacità di ridere di sé è un grande alleato nella regolazione della rabbia.**

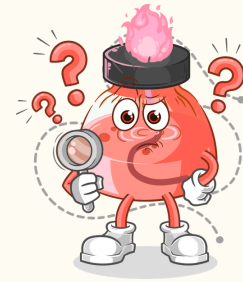


## ⚡ La rabbia è un'energia CRE-Attiva

La rabbia contiene una forza trasformativa: può riattivarti quando sei spento, può farti uscire dall'immobilismo, può portarti a dire finalmente "No" dove hai sempre detto "Sì".

Ma serve ascoltarla presto. Prima che diventi troppo intensa. Prima che esploda. Ecco perché, quando provi un moto di rabbia, è importante saper contare fino a 10, sembra banale ma in realtà permette alla carica esplosiva di attenuarsi e permette di ricentrarsi per potersi porre le domande utili.

- ◆ **Quale mio obiettivo sento ostacolato?**
- ◆ **Quale limite è stato oltrepassato?**
- ◆ **Quale bisogno non è stato rispettato?**
- ◆ **Quale accordo è stato disatteso?**
- ◆ **Cosa posso fare per rimettere in equilibrio la situazione?**



## 🔧 Strategie per regolare la rabbia (senza reprimerla)

Ecco alcune pratiche semplici ma efficaci per allenarti a trasformare l'energia della rabbia in forza costruttiva:

- **Time-out:** prendi una pausa. Conta fino a 10.  
→ Permette alla carica emotiva di abbassarsi e riduce il "sequestro" emotivo dell'amigdala.
- **Respiro attivo:** inspira per 4 secondi, espira lentamente per 6-8 secondi.  
→ Rallenta il battito, rilassa il corpo, calma la mente.
- **Scansione corporea:** dove e come senti la rabbia nel corpo? Tensione muscolare? chiusure della mandibola? Calore? Tachicardia?  
→ Porta consapevolezza nel corpo prima di agire.
- **Espressione assertiva:** comunica ciò che provi usando frasi in prima persona.  
→ "Mi sento frustrata quando...", invece di "Tu sei sempre..."
- **Movimento fisico consapevole:** cammina, fai stretching, scuoti le braccia.  
→ Scarica in modo non distruttivo.
- **Riformulazione cognitiva:** chiediti "Cosa posso imparare da questa situazione?"  
→ Porta lucidità dopo la tempesta.
- **Scrittura liberatoria:** scrivi di getto tutto ciò che senti, senza censura.  
→ Aiuta a trasformare l'emozione in pensiero.

👉 **Inizia ora: riconoscere la rabbia è un atto d'amore verso se stessi.**

Nelle prossime pagine trovi una descrizione approfondita di ogni strategia e alcuni esempi pratici di come e quando applicarle.

## **Come e quando applicare le strategie per regolare la rabbia**

Come abbiamo visto, regolare la rabbia non significa soffocarla o eliminarla, ma imparare a riconoscerla e **usare la sua energia in modo consapevole e costruttivo**. In questo capitolo troverai alcune strategie pratiche, semplici ma potenti: per ciascuna, scoprirai come applicarla concretamente, quando usarla al meglio, quali benefici può portarti e quali difficoltà potresti incontrare lungo il cammino.

L'obiettivo non è essere "perfetti", ma sviluppare nuovi modi per abitare questa emozione senza esserne travolti, rispettando te stessa e gli altri.

### **Time-out: prendi una pausa e conta fino a 10**

Come applicarla: quando senti che la rabbia cresce rapidamente, interrompi l'azione e prenditi letteralmente "un tempo": conta fino a 10 lentamente, esci dalla stanza o dalla situazione, sposta l'attenzione dal trigger per qualche minuto.

Vantaggi: permette di abbassare l'attivazione fisiologica e prevenire reazioni impulsive dettate dal "sequestro" dell'amigdala.

Quando è più efficace: usala soprattutto nelle situazioni relazionali cariche di tensione o quando temi di reagire in modo esplosivo.

Difficoltà possibili: potresti avere la sensazione di "fuggire dalla situazione" oppure il timore di sembrare debole.

👉 Come superare le difficoltà: *ricordati che il time-out non è evitamento ma un atto di cura per te e per l'altro.*

### **Respiro attivo: inspira 4 sec, espira 6-8 sec**

Come applicarla: appena percepisci un aumento del battito cardiaco o tensione muscolare, concentra l'attenzione sul respiro: inspira profondamente per 4 secondi ed espira lentamente per 6-8 secondi, ripetendo per almeno 5 cicli.

Vantaggi: rilassa il sistema nervoso, riduce l'iper-attivazione e favorisce il ritorno alla lucidità mentale e a una visione più ampia della situazione.

Quando è più efficace: usala soprattutto in situazioni dove non puoi allontanarti fisicamente (riunioni, conversazioni), oppure non ti è possibile fare il "Time-out".

Difficoltà possibili: La mente può "opporsi" e restare aggrappata al pensiero rabbioso.

👉 Come superare le difficoltà: *usa una frase interna per accompagnarti, es. "Mi calmo per scegliere con chiarezza."*

### **Scansione corporea: osserva dove senti la rabbia**

Come applicarla: chiudi gli occhi per un momento e porta l'attenzione al corpo: individua le aree dove percepisci tensione, calore, chiusura o contrazione (spalle, mascella, petto, stomaco).

Vantaggi: riporta l'attenzione al momento presente, ti aiuta a interrompere il loop mentale e sviluppa auto-consapevolezza corporea.

Quando è più efficace: quando senti che la rabbia è più "fisica" che mentale (senso di pressione interna, battito accelerato).

Difficoltà possibili: può emergere resistenza ad ascoltare il corpo, fastidio o ulteriore tensione.

👉 Come superare le difficoltà: *non forzarti, inizia con brevi momenti di ascolto (30 secondi) e aumenta gradualmente.*

### **Espressione assertiva: usa frasi in prima persona**

Come applicarla: allenati a dire frasi come: "Mi sento frustrata quando succede..." invece di "Tu sei sempre...". Sposta il focus su ciò che provi piuttosto che su accuse o giudizi.

Vantaggi: riduce i conflitti, migliora la qualità della comunicazione, permette di farti ascoltare con più apertura.

Quando è più efficace: utile soprattutto quando decidi di affrontare la persona o la situazione che ha suscitato la rabbia, permette di comunicare senza accusare.

Difficoltà possibili: incertezza nel trovare le parole giuste, paura di non essere capita.

👉 Come superare le difficoltà: prepara in anticipo la frase o il discorso che vuoi comunicare, formula frasi semplici, chiare e dirette.

### **Movimento fisico consapevole: scarica l'energia**

Come applicarla: cammina a passo sostenuto, fai stretching o scuoti braccia e spalle per alcuni minuti, portando attenzione al corpo che si muove. Qualsiasi tipo di movimento fisico può essere utile. (Io faccio le pulizie di casa!!!)

Vantaggi: aiuta a scaricare l'energia accumulata in modo sano, non distruttivo, e quando puoi trasforma quell'energia in qualcosa di utile.

Quando è più efficace: subito dopo un momento di tensione o quando percepisci che l'energia si è attivata ma resta dentro bloccata.

Difficoltà possibili: sensazione di "stranezza" o giudizio verso se stessi.

👉 Come superare le difficoltà: ricordati che il movimento è naturale e salutare, nessuno ti sta guardando, è per te.

### **Riformulazione cognitiva: cerca il significato**

Come applicarla: dopo che l'emozione si è un po' placata, chiediti: "Qual è la cosa per me importante che sento di non poter avere?" "Che cosa posso comprendere di me grazie a questa situazione?" oppure "Cosa mi sta segnalando la rabbia sul mio spazio vitale o sui miei confini?".

Vantaggi: aiuta a spostare il focus dalla reazione all'apprendimento e apre nuove prospettive.

Quando è più efficace: a posteriori, per elaborare e trarre valore anche da momenti difficili.

Difficoltà possibili: resistenza a vedere l'episodio come "utile" quando la ferita è ancora aperta.

☞ Come superarla: concediti tempo, anche questa riflessione può arrivare "dopo", quando sei più calmo/a.

### **Scrittura liberatoria: scrivi tutto ciò che senti**

Come applicarla: prendi carta e penna e scrivi di getto i tuoi pensieri e sensazioni, senza filtrarli né autocensurarti. Poi lasciali decantare e rileggili in un secondo momento. Questo ti permette di avere uno sguardo più oggettivo.

Vantaggi: aiuta a trasformare l'energia emotiva in parola scritta, facilitando il passaggio dall'esperienza puramente reattiva alla riflessione consapevole. Permette di scaricare la tensione interna e alleggerire la mente dai pensieri ripetitivi e "ruminanti". Favorisce l'emergere di intuizioni e connessioni nuove, a volte inaspettate, sul perché ci sentiamo arrabbiati.

🧠 I meccanismi psicologici attivati: la scrittura libera attiva il collegamento tra emisfero destro (emozione, immagine, vissuto corporeo) ed emisfero sinistro (pensiero, linguaggio, razionalità), favorendo l'integrazione tra ciò che si sente e ciò che si comprende. Questo processo contribuisce a regolare l'intensità emotiva e a ristabilire un senso di ordine interno.

📝 Perché funziona per la rabbia: quando siamo arrabbiati, la mente tende a essere invasa da pensieri frammentati e circolari che alimentano ulteriormente il nostro stato. Scrivere permette di mettere "nero su bianco" quel caos interno, creando una distanza salutare tra noi e i nostri pensieri, e preparando il terreno per risposte più mature e funzionali.

Quando è più efficace: quando la rabbia persiste anche dopo il momento critico o prima di affrontare una conversazione difficile.

Difficoltà possibili: timore di quello che potresti scoprire scrivendo.

☞ Come superarla: ricorda che scrivere è un atto privato e liberatorio, nessuno leggerà quei pensieri.

## Spazio per i tuoi progressi

Usa questa sezione per annotare le piccole grandi conquiste fatte nel trasformare la tua rabbia in una forza CRE-Attiva:



Data:



Situazione:



Cosa faccio solitamente:



Cosa ho fatto di diverso



Cosa ho imparato:





Data:



Situazione:



Cosa faccio solitamente:



Cosa ho fatto di diverso



Cosa ho imparato:

# Segnali Precoci della Rabbia



✓ Questi segnali sottili possono aiutarti a riconoscere la rabbia prima che si amplifichi o sfugga al tuo controllo.

## Segnali nel corpo

- Improvviso calore sul viso o sul petto
- Tensione alla mandibola
- Mani che si stringono a pugno
- Respirò affannoso o più rumoroso
- Tensione alla pancia o al petto
- Irrrequietezza nelle gambe o nei piedi

## Sensazioni interne

- Facile irritabilità
- Necessità di controllo
- Frustrazione crescente
- Impulso a reagire subito

Reazioni abituali quando inizio a sentire la rabbia

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schemi di pensiero

- “Non è giusto!”
- “Perché sempre a me?”
- “Mi manca di rispetto”
- “Non posso lasciar correre”
- “Ora basta!”

## Indizi comportamentali

- Interrompere o alzare la voce
- Evitare o intensificare lo sguardo
- Movimenti rigidi o scattosi
- Sarcasmo o irritazione nella voce
- Chiudersi nel silenzio

Segnali che noto più spesso nel corpo

---

---

---




---

---




## Ricorda...

Il cambiamento non è un interruttore. È un processo.  
È normale che la prossima volta parta automaticamente la “vecchia” reazione: è il tuo cervello che segue i percorsi noti, Ma se ne sei consapevole, puoi già iniziare a trasformarla.

-  Prendi tempo.
-  Fai un respiro.
-  Conta fino a 10.

**La rabbia non va repressa, ma ascoltata e riorientata con dolcezza.**

Guardare in faccia la rabbia,  
esplorarla con curiosità e  
trasformarla in una direzione nuova è un atto di forza, non di debolezza.

E se stai leggendo queste righe, vuol dire che hai già cominciato il tuo cammino. Io sono con te. E ti ammiro.  Continua così.

**! NOTA IMPORTANTE:** questa mini-guida non sostituisce il parere o l'intervento di un professionista esperto. Se vivi spesso situazioni di rabbia che intaccano la tua qualità di vita e la qualità delle tue relazioni, considera la possibilità di rivolgerti ad un professionista per farti aiutare. Non devi fare tutto da solo, chiedere aiuto è un senso di forza, responsabilità e consapevolezza. **★E questo è qualcosa di straordinario ♥**



*Vuoi scoprire l'affascinante mondo delle emozioni? da oggi lo puoi fare con questo videocorso che ho creato per te!*



**INIZIA DA QUI**

**Vivi un momento di difficoltà nella tua vita?**



**Non sei sola/o...Parliamone**



**Prenota ORA uno spazio di ascolto e incontro**

