



INSICUREZZA E RABBIA . . .

Ho 22 anni, mi chiamo Elena e sono una persona molto insicura, ho poca stima di me e spesso ho difficoltà a relazionarmi con gli altri in quanto non mi sento all'altezza delle persone che incontro o che mi circondano.

Inoltre ho un carattere piuttosto impulsivo, sono permalosa e tendo dunque a lasciarmi facilmente andare a scoppi d'ira di cui poi, ragionando a freddo, mi pento.

Questo perché mi rendo conto di avere reazioni esagerate ed estremamente insopportabili quando qualcosa, anche molto piccola, riesce a darmi fastidio o a farmi sentire attaccata, ferita, non calcolata.

Volevo domandarle come potrei cominciare a controllare questo mio modo di fare, di reagire, di relazionarmi anche.

Riconosco il momento di rabbia quando sopraggiunge e molte volte sono anche consapevole del grado di esagerazione con cui tratto la questione ma...il problema è semplicemente non riesco a controllarmi, non riesco a mettere un freno là dove so che in quel momento serve, non sempre.

Risposta:

La rabbia la si può gestire in molti modi: facendo esercizio fisico, imparando tecniche di rilassamento, allenandosi a contare fino a dieci prima di rispondere, ma mi creda, per risolvere del tutto il problema, bisogna capire perché si è sempre arrabbiati e che cosa ci fa diventare insicuri e violenti. Questa è la strada da percorrere: lavoro su se stessi, per capire e migliorarsi.