

## COME VI COMPORTETE QUANDO V'ARRABBIATE?

Indicate la frequenza delle volte in cui vi comportate nel modo descritto quando vi arrabbiate.

Domanda n°		Spesso	Talvolta	Raramente	Mai
1	Quando si mette male, vado a dormire	3	2	1	0
2	Non m'immischio nei problemi	3	2	1	0
3	Dimentico fatti importanti	3	2	1	0
4	Faccio di tutto per evitare compiti impegnativi	3	2	1	0
5	Non mi coinvolgo mentalmente in ciò che devo fare	3	2	1	0
6	Non faccio piani	3	2	1	0
7	Dimentico le cose difficili che devo affrontare	3	2	1	0
8	Sono cauto, cerco di evitare i rischi	3	2	1	0
9	Evito le sfide	3	2	1	0
<b>Blocco A: PUNTEGGIO TOTALE = _____</b>					
10	Non amo esprimere i miei sentimenti	3	2	1	0
11	Quando sono arrabbiato mi tengo tutto dentro	3	2	1	0
12	Mi sento frustrato	3	2	1	0
13	Quando mi arrabbio me ne vado via da solo	3	2	1	0
14	Cerco di non discutere	3	2	1	0

15	Mi preparo a subire tensione e amarezza	3	2	1	0
<b>Blocco B: PUNTEGGIO TOTALE = _____</b>					
16	Spesso me la prendo con altri per i miei problemi	3	2	1	0
17	Esplodo	3	2	1	0
18	Mi sento irritabile	3	2	1	0
19	Quando perdo il controllo piango	3	2	1	0
20	Riconosco chiaramente quando sono arrabbiato	3	2	1	0
<b>Blocco C: PUNTEGGIO TOTALE = _____</b>					
21	Non riesco a fare qualcosa senza pensare ad altre cose che dovrei fare	3	2	1	0
22	Non apprezzo i risultati che raggiungo	3	2	1	0
23	Metto gli altri prima di me	3	2	1	0
24	È raro che abbia tempo per me stesso	3	2	1	0
25	Mi preoccupo delle cose	3	2	1	0
26	Non ho tempo per curare degli hobby	3	2	1	0
27	Preferisco fare tutto personalmente	3	2	1	0
28	Se devo aspettare divento impaziente	3	2	1	0
29	Devo fare in fretta la maggior parte delle cose	3	2	1	0
30	Cerco sempre di essere puntuale	3	2	1	0
<b>Blocco D: PUNTEGGIO TOTALE = _____</b>					

A questo punto, sommate i punteggi che avete indicato come vostra risposta, per ciascun blocco, ed otterrete l'interpretazione del vostro profilo.

- ▶ Se avete ottenuto il punteggio più elevato al **Blocco A**, significa che, quando vi arrabbiate, reagite in **RITIRATA**, non affrontate le vostre responsabilità. Le conseguenze possono essere ansia, insofferenza e frustrazione.
- ▶ Se il punteggio è più alto nel **Blocco B**, significa che, quando vi arrabbiate, reagite con **INTERIORIZZAZIONE**, non solo covate e alimentate rancore e collera, ma, nel tentativo di allentare questa tensione, vi infliggete una buona dose di stress interiore.
- ▶ Un punteggio più alto nel **Blocco C**, significa che, quando vi arrabbiate, reagite con **ECESSO D'IRA** che potrebbe essere il risultato di un'interiorizzazione di sentimenti di impotenza. Affrontate colpe e responsabilità con uno scatto d'ira e questa è una modalità auto-distruttiva di reagire alla rabbia.
- ▶ Il punteggio massimo nel **Blocco D**, significa che, quando vi arrabbiate, reagite mantenendo il **CONTROLLO**, cercando di controllare ogni situazione e di pianificare il modo migliore per affrontare ogni eventuale problema. Controllare qualcosa che non dipende soltanto da noi è un compito gravoso che crea tensione e ansia.

#### **Bibliografia di riferimento:**

- Luhn Rebecca R., "Imparare a non arrabbiarsi", FrancoAngeli Editore, Milano, 1995