Dott. Dario Calossi

Psicologo

Iscrizione all'Albo sez. A N°5696

Ordine Psicologi della Toscana

Il dott. Dario Calossi si è laureato in Psicologia Clinica e della Salute presso l'Università degli Studi di Firenze.
Per la Tesi di Laurea ha condotto uno studio clinico - sperimentale sulle differenze di genere e le relative modalità di risposta ai traumi.
Ha svolto il tirocinio presso l'Azienda USL9 di Grosseto - Unità Funzionale Salute Mentale Adulti.
E' iscritto all'albo dell'ordine degli psicologi con il n. 5696
Frequenta la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo – Comportamentale
Ha frequentato corsi in tecniche meditative e di rilassamento
Ha insegnato materie attinenti alla sfera psicologica in istituti privati medi e superiori; ha svolto attività di formazione e conduzione di gruppi in ambito aziendale ed associazionistico

Tel. **340 52 43 963**

Riceve su Appuntamento

Via U. Bassi, 8 - 58100 – Grosseto

e-mail: dott.dariocalossi@libero.it

Sito Web dove poter consultare saggi ed articoli

www.dariocalossi.altervista.org

P. IVA *01487260539*

DOTT.DARIOCALOSSI

possibilità di consulenza on-line

Compenso medio per incontro € 40

PRIMO INCONTRO GRATUITO

Rabbia

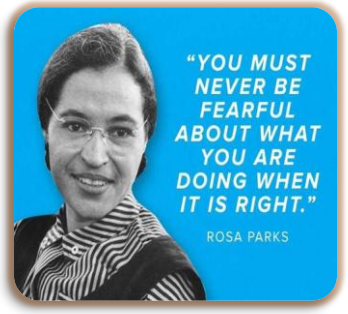
CHE COSA È LA RABBIA?

La Rabbia è un'emozione di base, come tale risulta avere una base innata ed una funzione adattiva; frequentemente però essa viene etichettata come emozione negativa da evitare in noi e negli altri.

Novaco (1975) considera la rabbia coma la risposta ad uno stimolo considerato dalla persona come provocatorio.
Secondo Trentin (2001) la rabbia nasce dalla percezione di presenza di ostacoli al perseguimento di un proprio obiettivo e di aver subito immeritatamente un torto.
Secondo Castelfranchi (2002) segnala la compromissione o frustrazione, avvenuta o minacciata, di uno scopo.

Generalmente risulta legata ad un sentimento di profonda ingiustizia, alla percezione di aver subito un torto o talora di essere in percolo.

La rabbia ha quindi un importante ruolo trasformativo, emancipativo ed educativo se ben espressa ed incanalata; consentendo di intervenire ed agire con la determinazione ed il coraggio necessari al miglioramento di una condizione di ingiustizia, di sottomissione o di danno.



.. Pensiamo per un attimo a personaggi come Rosa Parks, Mahatma Gandhi o S. Francesco, che con la forza del loro senso di giustizia hanno contribuito a migliorare ed a condizionare per generazioni il posto in cui vivevano e da lì il mondo intero.. non agivano certo sotto l'influsso della paura o di una collera immotivata o sproporzionata.

.. QUANDO DIVENTA NEGATIVA

La rabbia può diventare disfunzionale o "patologica" per la persona quando la sua manifestazione compromette le relazioni sociali o spinge a compiere azioni dannose verso se stessi, gli altri oppure verso le cose trasformandosi in ira, aggressività ed in comportamento abusante

Caratteristiche fisiche di una rabbia intensa ed elevata:

- accelerazione del battito cardiaco
- iperidrosi
- ipertono muscolare
- voce alta con tono minaccioso
- vasocostrizione centrale con ipertensione
- vasodilatazione periferica (rosso di collera)
- tendenza all'azione con modalità di difesa o di aggressione
- sensazioni soggettive di calore, irrigidimento, irrequietezza, paura di perdere il controllo

La Rabbia può rivelarsi negativa anche quando non espressa o quando taciuta, perché oltre a perdere la forza trasformatrice e propulsiva continua ad agire dentro di noi creando tensioni che spesso generano anche sofferenze fisiche; frequentemente si finisce poi per diventare frustrati e nervosi verso persone e situazioni che poco hanno a che fare con le cause originali delle ingiustizie e sono proprio le persone a noi più care molte volte a rimetterci.

Mutare la rabbia in un potente alleato

PROGRAMMA IN 8 INCONTRI

Che cos'è la rabbia, a cosa serve?

L'arte del buon comunicare e l'assertività

Strategie e tecniche per passare rapidamente da uno stato psico-fisico negativo ad uno potenziante

Come mi parlo? - Il dialogo interno

Cosa ci dicono le emozioni, come trarne il meglio

Il problem solving e la risoluzione dei problemi

Apprendimento di strategie immaginative e di rilassamento al fine di gestire al meglio le energie psico-fisiche

"Possiamo cambiare la nostra vita in un attimo. Possiamo diventare esattamente ciò che vogliamo e lo possiamo fare divertendoci!" **A.Robbins**