

Codice evento: 181369  
FPC: MATERIA B.2.10  
FRL: NON VALIDO



#### Webinar

fruibile in diretta, senza necessità di preventiva iscrizione, attraverso l'area riservata del sito [www.odcec.torino.it](http://www.odcec.torino.it) – Webinar live

#### E-learning

Fruibile on demand, senza necessità di preventiva iscrizione, dal 1 marzo al 31 dicembre 2021 attraverso l'area riservata del sito [www.odcrc.torino.it](http://www.odcrc.torino.it) – Formazione a distanza

## **“RABBIA, TENSIONE, AGGRESSIVITA’, RANCORE: come gestirle?”**

**Lunedì 15 febbraio 2021 – dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

**Modera ed introduce i lavori: Dott. Roberto Frascinelli**

### PROGRAMMA

La “rabbia”: è un sentimento molto diffuso e continua a crescere nella sfera politica, nei luoghi di lavoro e nei rapporti personali (al punto di non riuscire più a parlare con gli altri).

Sussistono alcuni luoghi comuni sulla “rabbia”:

- è necessaria (quando ci si ritiene offesi) per la salvaguardia della dignità e del rispetto di se stessi o di persone a cui si è vicini;
- risulta parte centrale per la lotta all'ingiustizia rappresentando un “segnale” che qualcosa non è giusto;
- è una emozione molto complessa perché comporta tanto il dolore quanto il piacere;
- riguarda spesso la delegittimazione dello “status”.

*“Gli uomini sono benevoli verso coloro che si umiliano di fronte a loro e che non li contraddicono, perché sembrano ammettere di essere inferiori... Il fatto che l'ira si calmi nei confronti di chi si umilia, lo dimostrano anche i cani, che non mordono chi si mette a sedere.*

*Aristotele, Retorica, 1380°21-25”*

La civile convivenza, messa ora a dura prova dalla pandemia, richiede più che mai intelligenza, autocontrollo e generosità d'animo dove la “rabbia” deve essere trasformata in accettazione del fatto che *“la vita è una sequenza interminabile di delusioni ed è splendida proprio perché non ci dà ciò che vogliamo”*.

L'incontro affronterà queste tematiche proponendo suggerimenti pratici.

#### Relatore

Dott. Alessandro MAGNANENSI

Medico Psicoterapeuta – Docente a contratto Università di Torino