

H A R A G							
0	Bosszús	Irritált	Frusztrált	5	Mérges	Dühös	Bószült 10
KONSTRUKTÍV/ÉPÍTŐ				DESTRUKTÍV/ROMBOLÓ			
AMIKOR HARAGSZOM, EZ ÍGY HAT RÁM:							
Én azt hiszem:							
Pl: „Én úgy akarom, ahogy nekem nekem jó” (vágy vagy kérés)				pl. „Csakis úgy lehet, ahogyan én gondolom, másképp szó sem lehet róla.”			
Bennem ez hogy van?							
Mi lenne optimális?/Mit gondolnék jónak?							
Ez egy reakció:							
- az ártalmas viselkedésre				- a viselkedését fenyegetőnek érzélem, vagy rombolónak, vagy veszélyesnek			
Nálam ez hogyan van:							
Mit ad/hogy hat rám:							
- energiát amit az ártalmas viselkedés kivédésre és a helyzet megoldására használhatok				- energiát ad, hogy megvédjem magam vagy másokat, vagy hogy visszatámadjak			
Nálam ez hogy van?							
AMIKOR HARAGSZOM, EZ ÍGY HAT A(ZOK)RA, AKI(K)RE HARAGSZOM							
Elutasítják a viselkedésem				Elutasítanak engem			
Az ő értelmezésük:							
„Az én viselkedésem volt rossz.”				„Én vagyok rossz” vagy „Te vagy rossz.”			
Az ő reakciójuk:							
Elfogadja az én nézőpontom	Nem fogadja el az én nézőpontom		Túlzottan elfogadja és magára veszi a nézőpontom		Nem fogadja el a nézőpontom de megbüntet		
„Én tettem valami rosszat vagy ártalmast.” és ezért „Változtatok a visel- kedésemen.”	„Én nem tettem semmi ártót” és ezért „Nem is fogok változtatni a viselkedésemen.”		„Megérdelem, hogy megbüntess.” Bűntudat-Szégyen Szomorúság		„Megérdelem, hogy megbüntesselek.” Bosszú		
Eredmény:							
Személyiségfejlődés vagy Szenvedsz a következményektől				(a legrosszabb kimenet): Öngyilkosság Gyilkosság			

Forrás: Katie'o Shea, M.S.,LCPC/rev11/13