



Qualcosa non va e un certo malessere inizia a nascere e muoversi dentro di noi, ci sentiamo irrequieti e nervosi. I pensieri investono la nostra mente e scorrono velocemente come un fiume in piena, e mentre pensiamo ci accorgiamo che il tono della nostra voce è tagliente, cupo, aggressivo; il battito inizia ad aumentare, la respirazione accelera, è irregolare, i muscoli sono in tensione, le mani bagnate di sudore: c'è qualcosa o qualcuno che ci sta disturbando, qualcosa o qualcuno che ci sta facendo arrabbiare.

È così che ci si sente quando cominciamo ad innervosirci. Ci sentiamo minacciati e ci prepariamo all'attacco.

La rabbia prima di tutto è un'emozione

“Non voglio essere in balia delle mie emozioni.

Voglio servirmene, goderle e dominarle”.

(Oscar Wilde, Il ritratto di Dorian Gray)

Se torniamo indietro e guardiamo alla nostra vita, ci rendiamo conto di come ogni ricordo sia accompagnato da un'emozione. Un'emozione segna e colora ogni attimo rendendolo unico. Guardando una vecchia foto, riusciamo a ricordarci di quanto in quel momento eravamo felici; tornando in un posto ci ricordiamo magari di un dolore provato o di una gioia vissuta.

Fin da piccolissimi possiamo provare emozioni e siamo capaci di arrabbiarci: questo perché la rabbia, insieme alla paura, alla gioia e alla tristezza sono emozioni innate. Non c'è nessuno che appena nati ci insegni a ridere, ad avere paura o ad essere tristi: nasciamo con queste emozioni e non sono solo innate, ma anche universali. Esistono in egual modo in ogni parte del mondo, sono invariate e identificabili sul volto di tutti gli esseri umani, a prescindere dalla cultura cui appartengono, dalla nazione e dalla lingua.

Vi sono poi emozioni definite secondarie quali vergogna, colpa, orgoglio, imbarazzo, invidia e gelosia che vengono apprese durante la crescita e vengono modellate in relazione alla cultura di appartenenza.

Ognuna di queste emozioni esiste in quanto risponde ad una specifica funzione e viene “attivata” in relazione ad uno particolare evento.



Proviamo a pensare a come potremmo essere se non provassimo emozioni: saremmo macchine, privi di sfumature. Molti studi dimostrano come le emozioni soprattutto quelle considerate primarie e fondamentali siano necessarie alla sopravvivenza. Proviamo ancora a pensare a come saremmo, se d'improvviso non provassimo più gioia: diventeremmo aridi. E se d'improvviso nulla più ci rendesse felici...e ancora, se inaspettatamente la rabbia e la paura scomparissero: non saremmo più in grado di difenderci, perderemmo quel "campanello d'allarme" che ci avverte che siamo in pericolo e dobbiamo difenderci. Sentirsi arrabbiati, come provare dolore, sono emozioni che turbano il nostro equilibrio per avvisarci di qualche minaccia e per permetterci di attaccarne la fonte.

Sono emozioni che nel momento in cui si manifestano, vanno ascoltate perché ci parlano, ci indicano che dobbiamo fermarci perché qualcosa forse non va. È importante dunque riconoscerle e darle voce. Come tutte le emozioni, anche questa, non è mai giusta o sbagliata: c'è, e bisogna prenderne atto, comprenderla, e gestirla al meglio.

La rabbia è un'emozione universale non solo perché provata indifferentemente da tutti gli esseri umani, ma perché *esiste* anche nella specie animale. Numerose ricerche infatti dimostrano come abbia le stesse finalità, sia nell'uomo che nell'animale. In quanto insita nella reazione primordiale di lotta e di fuga, la rabbia è radicata nei fondamentali meccanismi della sopravvivenza. E' difficile affermare che il nostro cane stia provando senso di colpa, o invidia, ma è facile riconoscere in lui rabbia. Proviamo a togliergli il cibo, mentre affamato sta mangiando, o a levargli i cuccioli o ad infastidirlo. Proviamo ad invadere il suo territorio: sicuramente risponderà con la rabbia. Questa è la stessa reazione che si riscontra nell'essere umano: quando gli viene negato il diritto di lavorare, si arrabbia perché avrà delle difficoltà a "procurarsi cibo", a "difendere il suo territorio", nonché la sua famiglia e sente che la sua sopravvivenza è minacciata. Ecco cosa si intende quando diciamo che la rabbia è un'emozione fondamentale e utile per la sopravvivenza. Quando rispondiamo in questo modo, dunque, ci stiamo difendendo. Ci scagliamo, contro chi ci ha attaccato e spaventato e ci prepariamo al combattimento perché vogliamo proteggerci.

La rabbia è un'emozione momentanea. Non è un tratto di personalità, ma una modificazione nell'atteggiamento della persona. È un'emozione e come tale è improvvisa e breve, non a caso comunemente si parla di: "un attacco d'ira", "un raptus". Per quanto veloce essa sia, anch'essa ha un processo: un inizio, una durata e una attenuazione. L'arrabbiarsi provoca un'alterazione a vari livelli: a livello neuro-fisiologico, a livello cognitivo, emotivo, comportamentale, portando delle modificazioni nella mimica, nelle espressioni e nei gesti. Le modificazioni fisiologiche consistono



nell'accelerazione del battito cardiaco, aumento della tensione muscolare, nella sensazione soggettiva di calore e di irrequietezza e sono dovute all'attivazione del sistema nervoso autonomo. Tutto ciò viene elaborato anche a livello cognitivo, questo ci permette di dare significato ed interpretare le situazioni scatenanti tali modificazioni fisiologiche. A questo punto anche il nostro comportamento cambia: ci sentiamo pieni di energia e mettiamo in atto azioni di contrasto. Aggrottiamo la fronte, lo sguardo diventa minaccioso, i muscoli si irrigidiscono e sono pronti all'azione. Lo stato emotivo cambia: ci sentiamo irrequieti, siamo cupi e sentiamo forte il bisogno di rivendicare qualcosa di cui siamo stati privati, qualunque cosa sia: la propria automobile, il proprio posto di lavoro, la dignità, la libertà.

Moltissimi risultano essere i termini linguistici che si riferiscono a questa reazione emotiva: collera, esasperazione, furore ed ira rappresentano lo stato emotivo intenso della rabbia; altri invece esprimono lo stesso sentimento ma d'intensità minore, come: impazienza, irritazione, fastidio.

A livello psicologico la rabbia può essere definita come un'alterazione dello stato psichico, in genere suscitato da uno o più elementi di provocazione, capace di rimuovere alcuni freni inibitori, che, normalmente, stemperano le scelte dell'individuo coinvolto. La rabbia scatta quando si incrina il proprio equilibrio interno e vengono meno le difese. Si manifesta chiaramente un disagio e una tensione crescente che sentiamo di dover scaricare al più presto per ritrovare uno stato di benessere. C'è chi dice di non arrabbiarsi mai, e chi è sempre pronto a scattare. La rabbia è la reazione ad un limite, esprime il bisogno, molto vitale, di affermare il proprio Io: i bambini si arrabbiano violentemente, con le cose, con i divieti e le persone.

Essa scaturisce quando si è oggetto di critiche e di offese o anche d'indifferenza da parte di altre persone. Ci arrabbiamo per la perdita di una persona, quando ci sentiamo abbandonati o quando ci sentiamo traditi. È una risposta verso chi ci provoca un dolore, verso chi ci ostacola nel raggiungimento di un obiettivo, verso chi minaccia la nostra autostima e si prende gioco di noi. Quando si parla di ira si parla dunque di profonda irritazione accompagnata da parole o azioni incontrollate. Il momento di rabbia può essere descritto come un istante in cui la ragione viene annebbiata (sono indicative espressioni come "ha perso il lume della ragione"), le regole per un attimo non esistono, i buoni modi svaniscono, nulla più esiste se non la manifestazione di questa forte energia distruttiva. Questa emozione, nella sua manifestazione più forte, annebbia la capacità cognitiva dell'individuo limitando la possibilità di fare riflessioni su quanto sta accadendo, su cosa sia meglio dire o non dire in quell'istante. Chi riesce a mettere la sordina alla rabbia, non sempre ne ricava benessere, perché si tratta di un segnale molto importante: che qualcuno o qualcosa sta



calpestando il nostro Io. Reprimere le manifestazioni d'ira è nocivo alla salute psicofisica: depressione, problemi psicosomatici come l'ulcera e l'emicrania possono colpire i troppo accomodanti. Spesso alla rabbia apparentemente non si reagisce, ma non è detto che questo è realmente ciò che accade; la mancata reazione può essere dovuta al negato contatto emotivo con il sentimento di rabbia, quindi si arriva alla Alessitimia, ovvero all'incapacità di sentire sul piano emotivo le emozioni, le quali vengono fatte scivolare direttamente sul corpo, fino a somatizzarle: capita così di avere mal di pancia o mal di testa senza cause organiche, fino ad arrivare a vere e proprie patologie. Il sentimento di rabbia viene negato a livello inconscio e la persona può, ad esempio mettere in atto atteggiamenti o comportamenti sostitutivi e di copertura del sentimento negato, parliamo quindi di compulsioni (pensieri o comportamenti) e rituali (lavare le mani continuamente, controllare numerose volte di aver chiuso porte e gas), etc.

Inghiottire la rabbia fa male; gridarla anche. Studi effettuati dall'Università del Michigan dimostrano che il 25% dei casi di malattie cardiache sono dovute all'eccessiva perdita di controllo in una esagerata reazione fisica alla rabbia. Chi esprime la rabbia, al di là dello sfogo catartico entro poco tempo, si trova poi ad affrontare grossi disagi relazionali. Soprattutto se a scatenare l'emozione sono conflitti con i genitori, partner e colleghi; di solito più intensa è la relazione, più violenta è l'aggressività che si scatena nei contrasti. Nel caso di rapporti affettivi importanti, le ferite che si infliggono nei momenti di rabbia continueranno a far male nel tempo e tenderanno a creare un circolo vizioso di offese e ripicche che finiranno per deteriorare il rapporto. La rabbia nasce il più delle volte da incomprensioni o da esagerazioni ed è poco probabile che con scoppi di collera si possano risolvere i problemi: al contrario, rischiamo di aggravarli. Inoltre esplodere non è poi terribile come alcuni temono, soprattutto fra le donne, ma di solito è inutile, non risolve, ma perpetua il problema e, infatti, si tende poi ad arrabbiarsi di nuovo e ancora, per lo stesso motivo. Nella quotidianità di tutti i giorni, possono capitare piccoli avvenimenti per i quali si scatenano emozioni a volte sconosciute: può capitare che un collega vi prenda in giro, o che qualcuno trovi posto nel parcheggio che avevate visto voi; molto spesso capita di avere a che fare con persone intelligenti, ma che allo stesso tempo si possono mostrare arroganti e incapaci di relazionarsi in maniera cortese ed educata con gli altri. Questi soggetti sono privi di quella che in psicologia viene chiamata intelligenza emotiva. L'intelligenza emotiva può essere definita l'intelligenza del cuore. È responsabile della nostra autostima, della consapevolezza dei nostri sentimenti, pensieri, emozioni; presiede alla nostra sensibilità, all'adattabilità sociale, all'empatia, alla possibilità di autocontrollo. Essere dotati di intelligenza emotiva vuol dire riconoscere i sentimenti, così da esprimerli in modo



appropriato ed efficace. Molti ragionano come se le emozioni fossero controllate da un interruttore: on-off; dico-non dico. Ma non è così, esistono anche posizioni intermedie, vale a dire esprimere nel modo migliore le proprie emozioni, anche negative; esplicitare il proprio disagio al meglio, evitando che l'interlocutore si senta aggredito: essere diretti e sinceri non significa necessariamente ferire gli altri.

È importante poter manifestare il fastidio e la sofferenza che un determinato comportamento ha provocato in noi, ma è fondamentale riuscire a farlo nel modo più adeguato affinché tale manifestazione possa accrescere il nostro benessere.

Bibliografia

- Borgato, M. (2009). Tecniche di gestione della rabbia patologica - Condizioni che elicitano la rabbia. *The international peer-reviewed open access journal of scientific research in psychology* (from Rome, Europe).
- Canali, S. & Pani, L. (2003). Emozioni e malattia. Dall'evoluzione biologica al tramonto del pensiero psicosomatico. Milano: Mondadori.
- D'Urso, M. (2001). Arrabbiarsi. Bologna: il Mulino.
- D'Urso, V. & Trentin, R. (2001). Introduzione alla Psicologia delle Emozioni. Bari: Laterza.
- Galassi, F. (2009). La terapia integrata dei disturbi d'ansia. Milano: Franco Angeli.

Sitografia

- [http://it.wikipedia.org/wiki/Ira_\(psicologia\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Ira_(psicologia))
- www.benessere.com

