



E' il rimedio ultimo nella classifica del trattamento del sentimento di rabbia, perché, laddove non si riesca ad affrontare e gestire questa emozione violenta da soli, occorrerà l'aiuto di uno specialista.

Lo psicoterapeuta cercherà di spiegare e trovare le ragioni che portano ad assumere questo atteggiamento, sia scavando nella storia passata, che gestendo con dovute tecniche il momento attuale.

Molta rabbia accumulata deriva, infatti, da situazioni lontane nel tempo, dovute anche alla propria formazione e alla propria educazione nell'ambito della famiglia, nella scuola e nella vita di relazione. Infatti, piccoli traumi, rimproveri apparentemente inspiegabili, maltrattamenti subiti, incomprensioni varie, potrebbero aver generato situazioni di ansia e di stress che poi sfociano nel cattivo controllo della collera.

Queste situazioni possono perdurare anche quando si è adulti, rischiando di inficiare la propria vita di coppia, le relazioni sul lavoro e la normale vita sociale.

Di conseguenza, un bravo terapeuta riuscirà ad analizzare quanto accaduto spiegandolo con l'esperienza scientifica della sua scuola, in modo da pianificare migliori reazioni durante il manifestarsi di eventi collerici.

Oppure, il problema può essere affrontato in altro modo, escludendo quasi totalmente le emozioni degli anni di formazione e di educazione e concentrandosi esclusivamente sul momento presente. E quindi, con tecniche appropriate, l'attenzione si sposterà sul riconoscimento del fenomeno, sulla sua diversa interpretazione, sulla sua importanza all'interno della nostra vita e della nostra rete sociale, e di quanto esso influisca sulla consapevolezza della nostra esistenza.

A ciò si aggiungono anche tecniche comportamentali di rilassamento e di autocontrollo, le quali possono avere una loro efficacia.

Il ricorso allo specialista, come detto, può essere consigliato solo se sono falliti i rimedi elencati nei capitoli precedenti, e anche per avere una soluzione più duratura laddove si manifesti in modo troppo preoccupante il fenomeno del non saper controllare la rabbia.

