



La rabbia, in fin dei conti, è un fenomeno normale che appartiene alla vita di tutti i giorni, ed è ciò che fa scattare i naturali meccanismi di difesa.

Può essere paragonata al dolore, che è anch'esso una reazione istintiva che consente la sopravvivenza.

Come non possiamo immaginare un essere vivente che non provi dolore e che quindi possa difendersi da azioni intrusive e pericolose per la sua vita, così la rabbia è parte integrante di uno schema difensivo sviluppatosi negli anni che consente risposte di attacco, difesa o fuga utili alla vita. Ma come tutti i fenomeni deve avere un suo limite di guardia, superato il quale, può diventare inutile e pericoloso.

In questo lavoro, abbiamo visto come la rabbia, insieme alla paura, alla gioia, alla tristezza, alla sorpresa, al disgusto e all'accettazione, sia un'emozione universale ed innata, attivata da un particolare evento "scatenante".

Scaturisce quando si è oggetto di critiche e di offese o anche di indifferenza. 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.

Abbiamo scoperto come lo stress sia uno dei fattori principali alla reazione d'ira, in quanto, nei periodi in cui la nostra soglia di sopportazione è più bassa, ci arrabbiamo con maggiore frequenza.

Come si è detto, la collera scatta quando qualcuno invade il nostro territorio, viola alcuni nostri diritti, e nei periodi di maggiore stress le reazioni colleriche hanno un'intensità e una durata maggiore rispetto a quando si attraversa un periodo tranquillo.

Abbiamo detto che lo stress è causa del sentimento della rabbia: ecco, infatti, che in momenti come questi si arriva a rispondere alle situazioni in modo inadeguato e fuori luogo fino a logorare il rapporto con l'altro.

La rabbia, quindi, fa ammalare.

Ad oggi è possibile affermare che esiste uno stretto legame tra lo stress e il cuore, e che un attacco d'ira può effettivamente portare ad un attacco cardiaco od a un ictus, in persone che presentano delle predisposizioni.

Gli effetti della rabbia, soprattutto quando questa è incontrollata, possono essere davvero devastanti. Chi non riesce a frenare questa violenza può esserne vittima, al punto di morire, ma può anche a sua volta creare delle vittime. Quando si è arrabbiati si alza la voce contro la persona che si ha di fronte,



si fanno insulti e atti violenti; in quei momenti la mente è offuscata e si perde la lucidità. Spesso chi è così arrabbiato non vede il male dentro di sé, ma lo vede negli altri; l'altro è un nemico e come tale va eliminato. Chi subisce questi attacchi è in realtà, e il più delle volte, solo una vittima di chi ha un forte disagio psicologico.

E' fondamentale, quindi, comprendere l'importanza di tecniche di gestione e di espressione di tale emozione. E' necessario, perciò, dare voce alle emozioni soprattutto a quelle che si considerano forti e talvolta violente, per poterle liberare e non lasciarle in circolo dentro di noi.

Nel secondo capitolo, abbiamo elencato le varie situazioni in cui si può generare stress e rabbia nelle relazioni di coppia, in famiglia e tra amici.

Inoltre, abbiamo analizzato lo stress, e quindi la rabbia, presente nei luoghi di lavoro, in quanto il proprio posto di lavoro è il luogo in cui le persone spendono buona parte del proprio tempo di vita, e provano una gran quantità di emozioni, sia positive che negative. Abbiamo visto poi, quali siano le categorie lavorative più colpite dal *job burnout*, cioè lo stress associato al lavoro.

In conclusione, conviene per la nostra salute imparare a riconoscere le espressioni della collera e saperle gestire in modo da evitare situazioni disastrose per il nostro equilibrio e addirittura, qualche volta, anche per la nostra incolumità.

