



### GESTIRE LA RABBIA

Quando siamo arrabbiati avvertiamo chiaramente un disagio e una tensione crescente che sentiamo di dover “scaricare” al più presto per ritrovare uno stato di benessere. In quanto insita nella reazione primordiale di lotta e di fuga, la rabbia è radicata nei fondamentali meccanismi della sopravvivenza; essa, come il dolore, turba il nostro stato di equilibrio per avvisarci di qualche minaccia e per permetterci di attaccare la fonte di tale minaccia. Tuttavia, anche se a volte può essere indispensabile per sopravvivere, nella maggior parte dei casi, cedere ai nostri impulsi ostili, “scaricare” su chi ci sta di fronte la tensione del momento, non è affatto utile né tantomeno ha l’effetto di produrre benessere; anzi, a lungo andare, l’espressione frequente della rabbia può portare alla distruzione dei rapporti.

Poiché il più delle volte la rabbia nasce da incomprensioni o da esagerazioni, è poco probabile che con scoppi di collera si possano risolvere i problemi: al contrario rischiamo di aggravarli. Inoltre, nel caso di rapporti affettivi importanti, le ferite che si infliggono in momenti di rabbia continueranno a far male per molto tempo e tenderanno a creare un circolo vizioso di offese e ripicche che finiranno per deteriorare il rapporto. E’ 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.

Spesso la rabbia nasce da fonti interiori. Allora, come prima cosa, cerchiamo di capire davvero perché siamo arrabbiati. Perché un’automobile che ci impedisce di uscire dal parcheggio ci fa diventare folli di rabbia? Certamente è una cosa che infastidisce ma, a meno che non stiamo vivendo una situazione di emergenza, non costituisce certo una minaccia alla nostra sopravvivenza. Ad ognuno possono venire in mente episodi in cui ci si è sentiti “arrabbiatissimi” senza che ci fosse nessuna minaccia effettiva (qualche minuto di ritardo, un saluto negato, etc.). In realtà spesso la rabbia viene scatenata dalle nostre interpretazioni delle azioni dell’altro, dai significati simbolici che vi attribuiamo. Ad es. posso cominciare a pensare che il proprietario dell’auto che mi ostacola non ha alcun rispetto per me, non ha pensato affatto

al fastidio che mi poteva arrecare, che è un prepotente, ecc. Questa catena di pensieri, che spesso si susseguono in modo automatico e inconsapevole, non fa altro che far aumentare la mia rabbia, per cui quando finalmente arriva il proprietario dell’automobile io sono pronto ad entrare in colluttazione con lui, con tutte le conseguenze negative del caso (tra cui perdere ancora più tempo). Perciò, quando cominciamo a sentirci in collera, chiediamoci: La mia rabbia è obiettivamente giustificata? E’ adeguata a alla situazione

che sto vivendo? Può dipendere da particolari significati che sto attribuendo al comportamento di chi mi sta di fronte? Può dipendere dai pensieri che si stanno susseguendo nella mia mente? Se mi sto arrabbiando con una persona importante per me, è possibile che mi dia una certa soddisfazione trovare qualche motivo per attaccarla (forse mi da un certo piacere metterla a disagio, ferirla o farla sentire in colpa)?

Una volta che ci siamo posti queste domande, e abbiamo cercato di darvi una risposta, possiamo effettivamente decidere se è il caso di manifestare o meno la nostra rabbia, e soprattutto in che modo manifestarla.

Nel caso avessimo deciso che è il caso di manifestare la nostra rabbia e abbiamo chiaro in mente come farlo, è importante valutare i costi e i benefici (a breve e a lungo termine) di questa nostra manifestazione. Quindi, chiediamoci ancora: Che cosa guadagnerò comportandomi in questo modo? Che cosa potrò perdere?

Esistono dei mezzi migliori per ottenere ciò che desidero?

Spesso dopo esserci posti tutte queste domande la rabbia sarà svanita da sola e noi avremo trovato altre soluzioni per far valere le nostre ragioni, altre volte invece rimarremo convinti della giustezza dei nostri sentimenti e riusciremo ad esprimere la nostra rabbia nella maniera più adeguata ed efficace.

Cosa fare invece quando la rabbia da gestire non è la nostra, ma quella di chi ci sta di fronte? Anche in questo caso possiamo decidere di fare diverse cose tenendo conto dei costi e dei benefici a breve e a lungo termine. Alcuni dei metodi che possono essere utilizzati per disinnescare la rabbia dell’altro sono:

- Chiarire il problema. Spesso è istintivo reagire ad un atteggiamento rabbioso con il contrattacco, ma è poco probabile che ciò abbia una qualche utilità. Se riusciamo a mantenere la calma e capire quali possono essere state le cause della rabbia dell’altro, saremo senz’altro sulla buona strada.
- Calmare l’altro. Si può ridurre la rabbia dell’altra persona insistendo sul fatto che essa ci impedisce di vedere il problema e di aiutarlo a risolverlo. Il più forte non è chi fa la voce più grossa, ma chi riesce con la sua calma a dirigere la conversazione verso la definizione e la soluzione dei problemi.
- Concentrarsi sulla soluzione del problema. Mettiamo immediatamente a fuoco il problema in atto. Mantenendo la calma aiuteremo chi ci sta di fronte a riconoscere l’inopportunità dei suoi scoppi di rabbia.
- Distrarre l’attenzione. Molte persone al culmine di un accesso d’ira si possono calmare se spostano l’attenzione altrove. Ad es. si può cambiare argomento, usare con giudizio l’umorismo, ecc.
- Programmare sedute di sfogo. Questa tecnica è utile per persone che si trovano a trascorrere molto tempo insieme e che non riescono comunque a parlare senza arrabbiarsi. Si tratta di programmare delle sedute in cui ognuno dei due si senta libero di esprimere la propria ostilità. Ecco alcuni passi pratici da compiere nelle sedute di sfogo:

1. Stabilire espressamente il momento e il luogo in cui potersi esprimere, facendo in modo che nessuno possa ascoltare casualmente quello che diciamo.
2. Stabilire dei limiti di tempo per ogni seduta. La durata ottimale dovrebbe essere tra i quindici e i venti minuti.
3. Non interrompere la persona che parla.
4. Prendere la parola a turno ma decidere in precedenza la durata degli interventi (non più di quattro o cinque minuti)
5. Prevedere delle pause, da effettuare su richiesta del partner che ne sente il bisogno.

Ovviamente, anche se nelle sedute di sfogo possiamo permetterci di “sfogare” la nostra rabbia, è necessario porsi comunque dei limiti. Va bandita qualsiasi forma di attacco fisico, e anche gli attacchi verbali non devono sfuggire completamente al controllo. Se uno dei partner si spinge troppo oltre, l'altro deve farglielo notare e sostenere con fermezza che il limite non va superato.

· Allontanarsi. Nel caso in cui ci rendessimo conto di non riuscire ad arginare la rabbia dell'altro e di avere motivo di temere per la nostra incolumità, non esitiamo ad allontanarci. A volte è sufficiente allontanarsi di poco (ad es, spostarsi in un'altra stanza), ma se ciò non bastasse mettiamo la massima distanza possibile tra noi e la persona arrabbiata (usciamo di casa, allontaniamoci con la nostra auto se la lite è con un altro automobilista).

Quello della gestione della rabbia è un problema fondamentale della nostra società. A fronte di minacce che sono il più delle volte “simboliche”, nel nostro organismo avvengono dei cambiamenti (aumento della tensione muscolare, della pressione arteriosa, del battito cardiaco) che ci predispongono ad una lotta di tipo fisico.

Il più delle volte, il tentativo costante di ‘reprimere’ queste sensazioni porta a malattie psicosomatiche; altre volte, l'incapacità di auto-controllarsi porta ad esiti drammatici. E' fondamentale, quindi, per ognuno di noi, riconoscere i segnali della propria rabbia e di quella altrui, interrogarsi sulle sue vere origini e impegnarsi consapevolmente ad utilizzare delle tecniche che ci consentano di gestirla nella maniera più adeguata.

