



LA RABBIA E I SUOI EFFETTI

La rabbia è un'emozione tipica, considerata fondamentale da tutte le teorie psicologiche, insieme alla gioia e al dolore, è una tra le emozioni più precoci; il bambino che non è coccolato dalla mamma ha come reazione il pianto che equivale allo sfogo della rabbia.

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: irritazione, fastidio, impazienza.

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.

Come tutte le emozioni, la rabbia non è mai giusta, o sbagliata: c'è, e bisogna prenderne atto, comprenderla, e gestirla al meglio. 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'emigrania possono colpire i troppo accomodanti.

Chi invece esprime la rabbia, al di là dello sfogo catartico entro poco tempo, si trova ad affrontare grossi disagi relazionali. Soprattutto se a scatenare l'emozione sono conflitti con genitori, partner, e colleghi; di solito, più è intensa la relazione, più violenta è l'aggressività che si scatena nei contrasti.

Inghiottire la rabbia fa male, gridarla anche. Esplosione non è poi terribile, come alcuni temono, soprattutto fra le donne, ma comunque 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.

Molto spesso capita di avere a che fare con persone capaci e intelligenti, ma che allo stesso tempo si possono mostrare arroganti e incapaci nel relazionarsi in maniera cortese ed educata con gli altri. Questi soggetti sono privi di quella che in psicologia è chiamata intelligenza emotiva.

L'intelligenza emotiva può essere definita l'intelligenza del cuore. E' 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 d'intelligenza emotiva significa riconoscere i sentimenti, così da esprimerli in modo appropriato ed efficace.

Nella quotidianità di tutti i giorni possono capitare piccoli avvenimenti per i quali si scatenano emozioni a volte sconosciute; può accadere che un collega vi prenda in giro, o che qualcuno trovi posto nel parcheggio che avevate visto voi, ma d'impulso avete pensato di non reagire. L'offesa è evidente e voi pensate: "Adesso dovrei arrabbiarmi" ma la reazione non arriva. Molte persone, per lasciarsi andare, hanno bisogno di sperimentare che non succede nulla di grave se si perde il controllo.

Spesso alla rabbia apparentemente non si reagisce; ma non è detto che questo sia realmente ciò che accade; la mancata reazione può essere dovuta al negato contatto emotivo con il sentimento rabbia, quindi si arriva all'alestitimia, ovvero l'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 rabbia viene negato a livello inconscio e la persona può, ad esempio, mettere in atto atteggiamenti o comportamenti sostitutivi e/o 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).

La maggior parte delle volte però può capitare il contrario; l'eccessivo sfogo delle proprie emozioni e il mancato controllo della rabbia può arrecare conseguenze negative a se stessi e agli altri. Prendere tutto come un attacco personale, sentirsi messi in discussione solo per la scortesia di una commessa o feriti per la disattenzione di un collega è l'inizio dell'iter che percorriamo ogni qualvolta si innesca il meccanismo "rabbia".

Ma perché ci arrabbiamo?

Una delle tante spiegazioni che si danno alla rabbia è riferita ad un passato lontano dove non c'entrano né commesse né colleghi, ma fantasmi che appartengono alla nostra infanzia. Questa teoria ci riporta qualche tempo fa, quando i nostri genitori non ci hanno fatto sentire abbastanza apprezzati e sostenuti; è proprio allora che sono nati il dolore e questa rabbia, che sfugge al controllo e che spinge a reagire esageratamente di fronte alla più piccola frustrazione.

Secondo la maggior parte degli studi effettuati al riguardo i casi più frequenti di mancato autocontrollo sono stati identificati in soggetti che hanno avuto genitori critici, intolleranti e svalutanti, togliendo quella sicurezza senza la quale si resta indifesi come bambini, in balia dei giudizi e delle conferme degli altri. E se queste conferme non arrivano ecco che rimonta la voglia di protestare per questo amore che ci è stato negato. Non è facile ammettere che siamo noi a sentirci inadeguati quando sembra più accettabile dare la colpa agli altri, e la soluzione non è sicuramente nell'accusare mamme e papà, ma nel recuperare il bambino che è in noi e fargli fare pace con la nostra parte adulta.

Studi effettuati dall'Università del Michigan dimostrano che il 25% dei casi di malattie cardiache sono dovuti all'eccessiva perdita

di controllo in una esagerata reazione fisica alla rabbia. Insomma arrabbiarsi poco può essere dannoso, ma anche arrabbiarsi troppo ci fa correre parecchi rischi.

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

Come ci dobbiamo comportare? Quando siamo nervosi, arrabbiati possiamo scaricare la tensione con attività fisiche: frequentare una palestra, praticare sport, partecipare al tifo della propria squadra del cuore, lavorare manualmente, ecc. Se ci sentiamo contratti, "legati", può essere utile farsi massaggiare, qualunque sia la tecnica usata, con un buon rilassamento.

Se il malessere tende alla cronicizzazione significa che vi è un comportamento, uno stile di vita ormai consolidato su cui occorre lavorare più approfonditamente con una psicoterapia e con l'ausilio, preferibilmente, di medicine naturali. Ritengo che una via intermedia debba essere ricercata e secondo me consiste nell'essere consapevoli il più possibile del nostro vissuto emotivo e nel costante dialogo sia all'interno che all'esterno di noi.

La rabbia appartiene alla sfera delle emozioni. Si tratta di un'esperienza forte e molto comune che ognuno vive secondo le proprie specificità individuali.

Nel conflitto, specie interpersonale ed educativo, la rabbia compare come elemento perturbante che spesso impedisce la relazione e il confronto; la gestione emotiva della rabbia è pertanto una necessità imprescindibile per poter affrontare i conflitti con competenza ed efficacia.

Anche in ambito educativo si tratta di imparare a dialogare con la propria rabbia per trasformarla in una relazione conflittuale e quindi gestibile. La rabbia va usata per dare energia a una richiesta basata sui propri desideri, non per cercare di stabilire come l'altro deve comportarsi.

Il primo passo per cercare di allearsi con la propria rabbia è ascoltarla bene, e cercare di capire chiaramente il suo messaggio: dove ci sentiamo colpiti, cosa vorremmo. Una volta definita, con calma, la posizione che riteniamo giusta per noi, possiamo affermarla assertivamente.

