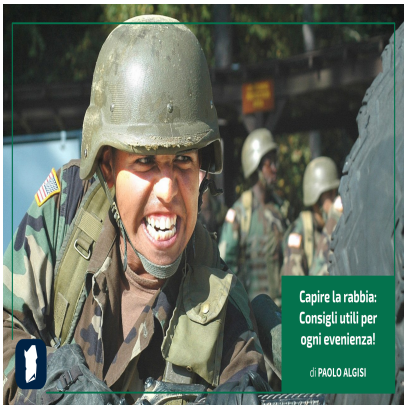

Capire la rabbia: Consigli utili per ogni evenienza!

Descrizione

> *Chiunque può arrabbiarsi: questo è facile, ma arrabbiarsi con la persona giusta, nella misura giusta, al momento giusto e nel modo giusto, questo non è nelle possibilità di chiunque e non è facile*
>
> *Aristotele*

La rabbia è una emozione tipica, considerata fondamentale da tutte le teorie psicologiche poiché per essa è possibile identificare una specifica origine funzionale, degli antecedenti caratteristici, delle manifestazioni espressive e delle modificazioni fisiologiche costanti, delle prevedibili tendenze all'azione.

Essendo un'emozione primitiva, insieme alla gioia e al dolore, essa può essere osservata sia nei bambini molto piccoli che in specie animali diverse.

Essa è inoltre l'emozione la cui manifestazione viene maggiormente inibita dalla cultura, dalle società attuali

La rabbia fa parte della **triade delle ostilità insieme al disgusto ed al disprezzo** e ne rappresenta il fulcro e l'emozione di base.

Tali sentimenti si presentano spesso in combinazione e pur avendo origini, vissuti e conseguenze diverse, risulta difficile identificare l'emozione che predomina sulle altre.

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

© Tutti i diritti riservati

Per la maggior parte delle teorie la rabbia rappresenta la tipica reazione alla frustrazione e alla costrizione sia fisica che psicologica

Pur rappresentandone i denominatori comuni, la costrizione e la frustrazione da sole non costituiscono le condizioni sufficienti e neppure necessarie perché si origini il sentimento della rabbia.

La relazione casuale che lega la frustrazione alla rabbia non è affatto semplice.

Altri fattori sembrano implicati affinché si origini l'emozione della rabbia, quali la **responsabilità e la consapevolezza che si attribuisce alla persona/cosa che induce frustrazione o costrizione sembrano altri fattori importanti**.

Ancor più delle circostanze concrete del danno, quello che più pesa nell'attivare una emozione di rabbia sembra cioè essere la volontà che si attribuisce all'altro di ferire e l'eventuale possibilità di evitare l'evento o situazione frustrante.

Insomma ci si arrabbia quando qualcosa o qualcuno si oppone alla realizzazione di un nostro bisogno, soprattutto quando viene percepita l'intenzionalità di ostacolare l'appagamento.

L'emozione della rabbia può essere quindi definita come la reazione che consegue ad una precisa sequenza di eventi:

- Stato di bisogno;
- Oggetto (vivente o non vivente) che si oppone alla realizzazione di tale bisogno;
- Attribuzione a tale oggetto dell'intenzionalità di opporsi;
- Assenza di paura verso l'oggetto frustrante;
- Forte intenzione di attaccare, aggredire l'oggetto frustrante;
- Azione di aggressione che si realizza mediante l'attacco.

Questo avviene in natura, anche se l'evoluzione sembra aver plasmato forti segnali che inducono la paura e di conseguenza la fuga, impedendo così l'aggressione dell'avversario.

Nella specie umana si assiste non solo ad una inibizione della tendenza all'azione di aggressione attacco, ma addirittura al mascheramento dei segnali della rabbia verso l'oggetto frustrante

Nella specie umana inoltre **la cultura e le regole sociali a volte impediscono di dirigere la manifestazione dell'azione direttamente verso l'agente che scatena la rabbia**.

Tre possono quindi essere i fondamentali destinatari finali della nostra rabbia:

- Oggetto che provoca la frustrazione;
- Un oggetto diverso rispetto a quello che provoca la frustrazione (spostamento dell'obiettivo originale);

© Tutti i diritti riservati

- Autolesionismo ed auto aggressione (la rabbia quindi può infine essere diretta verso sé stessi).

Per quanto siano estremamente forti le pressioni contro la manifestazione della *rabbia*, essa possiede una tipica espressione, ben riconoscibile in tutte le culture studiate:

- Aggrottaménto violento della fronte e delle sopracciglia;
- Scoprire e digrignare i denti;
- Tutta la muscolatura del corpo può estendersi fino all'immobilità;
- La paura di perdere il controllo;
- L'irrigidimento della muscolatura;
- La voce si fa più intensa, il tono sibilante, stridulo e minaccioso;
- L'organismo si prepara all'azione, all'attacco e all'aggressione attraverso una forte attivazione del SNA Simpatico, ossia accelerazione del battito cardiaco, aumento della pressione arteriosa e dell'irrorazione dei vasi sanguigni periferici, aumento della tensione muscolare e della sudorazione.

Le modificazioni psicofisiche che si manifestano attraverso la potente impulsività e la forte propensione all'agire con modalità aggressive sono funzionali alla rimozione dell'oggetto frustrante

La rabbia è sicuramente uno stato emotivo che aumenta nell'organismo il propellente energetico utilizzabile per passare alle vie di fatto, siano queste azioni oppure solo espressioni verbali.

La rimozione dell'ostacolo che si oppone alla realizzazione del bisogno può avvenire sia attraverso l'induzione della paura e la conseguente fuga, sia mediante un violento attacco.

Le numerose ricerche compiute sui comportamenti di specie diverse dall'uomo hanno dimostrato che l'ira e le conseguenti manifestazioni aggressive sono determinate da motivi direttamente o indirettamente legati alla sopravvivenza dell'individuo e delle specie.

Gli animali spesso attaccano perché qualcosa li spaventa oppure perché vengono aggrediti da predatori, per avere la meglio sul rivale sessuale, per cacciare un intruso dal territorio o per difendere la propria prole.

Negli uomini invece, i motivi alla base di un attacco di rabbia riguardano maggiormente la frustrazione di attività che erano connesse con l'immagine e la realizzazione di sé. Lo scopo in questo caso sembra più rivolto a modificare un comportamento che non si ritiene adeguato.

Riconoscere la rabbia

Il punto importante da comprendere a proposito della rabbia è che, nonostante venga spesso etichettata come emozione negativa e da evitare in noi come negli altri.

Di fatto **diventa negativa e soprattutto distruttiva quando non viene riconosciuta e usata al momento in cui emerge, ma viene repressa con conseguenze dannose non solo per se stessi**

© Tutti i diritti riservati

ma anche per gli altri.

Il problema è che fin dalla tenera età ci viene insegnato che è cattivo e sbagliato esprimere la collera, ancora oggi questa emozione viene considerata inopportuna, irragionevole, associata all'aggressività ed al capriccio.

La gente è spesso spaventata dalla propria rabbia, teme che la spinga a compiere qualche azione dannosa e, di conseguenza, ci si rifiuta di prestare attenzione alla collera degli altri e si esita ad esprimere la propria.

È importante quindi considerare che **se non ci siamo mai concessi di esprimere la rabbia probabilmente ne abbiamo accumulato una montagna dentro di no**i.

Reprimendola, è più probabile che **la rabbia esploda in momenti inopportuni e soprattutto verso persone o situazioni che hanno poco a che fare con la causa originale della rabbia che ci ribolle dentro**, ed è anche più probabile che ce la prendiamo con chi crediamo sia più debole di noi, non fosse altro che per avere un minimo di senso di potere.

Un atteggiamento questo, tipico delle bestie. Temere il più forte e sopraffare il più debole, quando invece l'essere umano, a differenza degli animali, **può dominare i suoi istinti**.

La rabbia repressa si ritorce contro noi stessi con attacchi depressivi e alimenta uno stato di inferiorità

Inoltre quando la mente non riesce più a gestire i conflitti, il corpo ne soffre, numerose affezioni psicosomatiche come mal di schiena, ulcere, psoriasi, possono essere legate al soffocamento della rabbia.

È fondamentale dunque per la nostra salute psicofisica imparare ad esprimere la collera in maniera costruttiva ed appropriata. Sono numerosi gli episodi, per esempio, negli sport da combattimento.

Le provocazioni dell'avversario anche in maniera pesante affinché la rabbia venga fuori e si perda l'autocontrollo necessario per poter gestire il combattimento.

Senza la rabbia si è privi di protezione

Senza la rabbia siamo alla mercé delle imprevedibili reazioni altrui. Per noi e per gli altri, la rabbia usata costruttivamente aiuta a sviluppare fiducia in se stessi in quanto non è necessario che monti fino ad esplodere per esprimerla.

È importante riconoscerla nel momento in cui emerge per quello che è: un meccanismo di protezione che ci segnala che c'è qualcosa che non va, una reazione di insoddisfazione intensa, suscitata generalmente da una frustrazione che ci riguarda e che giudichiamo inaccettabile.

Dunque la rabbia, comunque venga espressa in modo esplosivo o in forma repressa, agisce come un segnale d'allarme; la nostra rabbia ci mette a conoscenza del fatto che in quel momento ci stanno

© Tutti i diritti riservati

facendo del male, che i nostri diritti vengono violati, che i nostri bisogni e i nostri desideri non sono soddisfatti.

Imparare a manifestare la propria rabbia significa conoscere i propri reali bisogni e intrattenere relazioni più autentiche con le persone che ci circondano.

Come esprimere la rabbia

Riabilitare la rabbia non significa tuttavia lasciarsi andare in comportamenti irosi. Non c'è bisogno di urlare o di arrivare alle mani per esprimere la propria irritazione, **l'arma migliore è la parola** , è bene però utilizzarla consapevolmente per esprimere i veri motivi delle nostre insoddisfazioni.

Dietro la collera si nasconde sempre una sofferenza, sempre più ci si ritrova ad affrontare situazioni molto pesanti (licenziamenti, costo della vita, paura di non farcela, divergenze con il proprio coniuge, vessazioni etc…), per cui basta un piccolo e futile pretesto per far scatenare la rabbia che ci portiamo dentro.

Adirarsi ad ogni costo e contro chiunque è un modo per sottrarre energia alla disperazione e non guardare in faccia il dolore, perché il proprio malcontento sia preso seriamente in considerazione è bene esprimerlo con la massima calma. Per fare in modo che questa emozione diventi costruttiva:

Placare la rabbia parlandone con un amico

Per rendere possibile un approccio disteso alla discussione con la persona che ci ha fatto arrabbiare può essere utile scaricare preventivamente le proprie tensioni parlando ad esempio con un amico per raccontargli l'accaduto.

Questo serve a far passare il primo moto di rabbia, quello più aggressivo, senza contare che una terza persona potrebbe suggerirci un modo diverso di guardare le cose.

Chiarirsi le idee

Avere un'idea precisa di cosa si sente dentro e di cosa ci si aspetta possa accadere dopo una discussione ci aiuta a mettere a fuoco le cose da dire, gli argomenti da mettere in campo e ci da una mano a controllare le cose in modo che l'emozione non prenda il sopravvento facendoci sfuggire il controllo della situazione. Per acquisire chiarezza, può essere utile porsi delle domande:

- Che cosa ha scatenato la nostra rabbia?
- Il nostro interlocutore ci ha nuociuto intenzionalmente?
- Siamo sicuri di non esserci sbagliati sulle sue intenzioni?
- Non abbiamo mostrato eccessiva suscettibilità?
- La situazione merita che scateni la mia rabbia?
- Abbiamo cercato di sdrammatizzare?
- Abbiamo capito bene?
- Dopo aver scatenato la nostra rabbia che risultato ci aspettiamo?

© Tutti i diritti riservati

Esprimere le proprie opinioni

è necessario farlo dopo aver placato la propria rabbia.

L'atteggiamento da adottare è di tipo assertivo, evitando dunque di scadere in eccessi di alcun tipo, quali accuse o ingiurie.

Lo scopo è infatti quello di ristabilire un equilibrio e non di schiacciare l'interlocutore, lo psicoterapeuta americano **Thomas Gordon** ha elaborato il sistema dei cosiddetti "messaggi-io" , che si basa sul principio di parlare di se in questo modo: definendo con precisione ciò che ci ha disturbato (quando tu …), raccontando le nostre emozioni (mi sento…), condividendo le nostre aspettative (perché io …), esprimendo i nostri bisogni attuali e le motivazioni (e io ti chiedo di…in modo da…). il beneficio di esprimere la rabbia va oltre il sollievo di togliersi un peso, significa ridefinire le relazioni con se stessi e con gli altri.

Esprimere apertamente la rabbia

è importante permettere a se stessi di avvertire completamente la rabbia, creando un posto sicuro per poterla esprimere, da soli, o con un amico fidato o con un esperto, se siamo soli in un posto sicuro, permettiamoci di parlare ad alta voce, di vaneggiare, di dare calci o urlare, di lanciare qualcosa.

Dopo aver fatto ciò in un ambiente sicuro, (per un periodo potremmo aver bisogno di farlo regolarmente) non avremo più paura di compiere un atto distruttivo e saremo capaci di affrontare in modo più efficace le situazioni che ci si presenteranno davanti.

Esistono delle tecniche per il controllo della rabbia, in America i manuali si sprecano, **Robert Puff** ad esempio è uno psicologo che ha lavorato diversi anni sulla gestione della rabbia ed ha elencato diverse tecniche di controllo della stessa, ma personalmente penso che il controllo della collera è soggettivo, c' è un aspetto che secondo me è molto importante, le conseguenze di un'eventuale reazione rabbiosa ad una provocazione, non bisogna mai dimenticare ciò che la legge ci impone, onde non incorrere in guai che potrebbero toglierci il sonno e non solo.

Note

- Foto di copertina File (Wikimedia Commons)
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Data
03/05/2025
Data di creazione
25/08/2021
Autore
paolo-algisi

© Tutti i diritti riservati