

LA RABBIA



DEFINIZIONE DI RABBIA

- Irritazione violenta prodotta dal senso della propria impotenza o da un'improvvisa delusione o contrarietà, e che esplode in azioni e in parole incontrollate e scomposte;
- in senso attenuato può significare impazienza stizzosa e seccata, disappunto vivo e dispettoso per essere costretto a fare ciò che non si vuole o per non aver ottenuto ciò che si voleva.

- La **rabbia** è **un'emozione primitiva**, presente fin dalla nascita, considerata fondamentale da tutte le teorie psicologiche, insieme alla gioia e al dolore, 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.

ORIGINI DELLA RABBIA

- La scienza, l'antropologia, la psicologia, hanno studiato la rabbia e ne hanno provato l'antica origine: nasce dalla **primordiale reazione-azione di attacco e fuga** e la sua zona di attivazione si situa nel nostro cervello rettiliano. Secondo **Paul Mc Lean**, colui che ha elaborato la **teoria dei tre cervelli**, la rabbia era una modalità che permetteva all'uomo la **conservazione della specie** e, come tale, non era una reazione negativa ma una **reazione conservativa** ad una reale minaccia. Quella che noi chiamiamo e trasformiamo in rabbia, quindi, non è il mostro nero dentro di noi, ma nasce dall'aggressività, dove aggressività sta per *adgredior*, ovvero il modo di affrontare la vita.

ORIGINI DELLA RABBIA

- La **psicologia** e le varie discipline neuroscientifiche hanno dimostrato che la **rabbia** nasce come reazione alla **frustrazione**. Lo stesso **Wilhelm Reich** diceva che la rabbia è un'emozione secondaria rispetto alla frustrazione e la frustrazione, noi sappiamo, nasce dal dolore, nasce dal **mancato soddisfacimento di un nostro desiderio**, ovvero, nasce da una **impossibilità di raggiungere il piacere**.
- La rabbia, quindi, nasce dalla frustrazione ma maschera il dolore. Pensiamoci: quante volte ci sentiamo addolorati per i più disparati motivi e quante volte siamo capaci di far uscire il dolore invece della rabbia? La percentuale è bassa, siamo onesti. Il dolore, nel nostro immaginario, ci rende deboli, la rabbia ci fa apparire forti, minacciosi, invulnerabili. In un contesto sociale che ci chiede questo, la rabbia trova pane per i suoi denti, soffoca il dolore e volìà, il gioco è fatto.

DA COSA SI ORIGINA LA RABBIA

- - **Quando subiamo la frustrazione di un desiderio che avevamo anticipato.** Pensate ad esempio a quando diciamo al nostro bambino che l'indomani andremo a Gradaland e alla mattina ci si sveglia sotto un acquazzone.

- - **Quando ci vediamo privati della nostra libertà d'azione e di pensiero,** sentendoci imbrigliati in decisioni che qualcun altro ha preso per noi. Provate ad esempio a pensare a come vi sentite quando siete in fila per fare il biglietto del treno e il passeggero davanti a voi si attarda con domande su orari e costi dei biglietti, facendovi perdere il treno.

- - **Quando qualcuno ci fa provare vergogna.** Essere svergognati ci fa sentire emotivamente "scoperti", indifesi, alla mercé degli sguardi altrui, con la sensazione di non valere nulla, anzi peggio di essere persone deplorable. Se una persona vi umiliasse pubblicamente, come vi sentireste nei suoi confronti?

- **Quando ci troviamo per lungo tempo isolati o ci sentiamo abbandonati.**

- **Quando qualcosa o qualcuno si oppone alla realizzazione di un nostro bisogno, soprattutto quando viene percepita l'intenzionalità di ostacolare l'appagamento.**

ORIGINI DELLA RABBIA

- **INTERNA:** dovuta ai nostri vissuti/esperienze.

Tra le **cause interne** che la scatenano potremmo trovare un'eccessiva preoccupazione o rimuginio sui problemi personali che non trovano soluzione o che si presentano come costanti e/o ricordi di eventi traumatici.

- **ESTERNA:** dovuta ad una situazione esterna o ad un contesto esterno.

Tra le **cause esterne** potrebbe esserci una persona specifica (come un amico, un collega, un familiare) oppure un evento (un ingorgo nel traffico, un volo cancellato, la cena tra parenti).

LA RABBIA

- La rabbia si può manifestare in molti modi: può essere diretta verso l'altro (attraverso comportamenti come picchiare, offendere verbalmente ecc..) oppure verso se stessi attraverso comportamenti autolesionisti (tirarsi i capelli, mordersi le mani, sbattere la testa contro il muro o per terra) o, infine, si può manifestare anche come chiusura in se stessi o rifiuto dell'altro.

- Rabbia come affermazione della personalità, del proprio essere al mondo come individuo senziente e pensante che esprime una sua volontà.
- La rabbia è vissuta come un'emozione "scomoda", che va quasi tenuta nascosta, dati i suoi effetti potenzialmente dannosi su di sé e sugli altri. Difficilmente pensiamo a quanto può invece essere utile psicologicamente arrabbiarsi in certe circostanze, trascuriamo cioè gli aspetti evolutivi e adattivi della rabbia, non consideriamo che si tratta di una grande energia vitale, che va però gestita nel modo giusto, altrimenti rischia di sopraffare noi e gli altri.
- Quando poi ad essere arrabbiati non siamo noi in prima persona ma un altro significativo spesso reagiamo con paura e cerchiamo di prendere le distanze o di metterla a tacere. E' una reazione normale ed umana, ma spesso le conseguenze di questo comportamento possono, soprattutto alla lunga, essere ancor più negative dell'espressione stessa della rabbia. Per quanto possa essere difficile, sarebbe molto più produttivo un atteggiamento di ascolto, che aiuti a capire le vere ragioni che si celano dietro la rabbia, e che aiuti a contenere e a gestire l'emozione stessa.
- Queste considerazioni valgono non solo quando ci troviamo a dover fronteggiare la rabbia altrui, ma anche quando ci confrontiamo con la nostra. Fermarsi a riflettere sui motivi, sui perché, e saperli tirare fuori può aiutare a dar voce ad una parte di noi stessi importante, che probabilmente è stata messa a tacere per molto tempo, per chissà quante valide ragioni, ma che ora chiede proprio di essere ascoltata, e lo fa proprio attraverso la forza della rabbia.

ESPRESSIONE DELLA RABBIA

- Il modo più naturale che abbiamo di esprimere rabbia è spesso quello di esprimerci in modo aggressivo, sia verbalmente che con azioni. La rabbia è una risposta naturale ed adattiva che ci permette di difenderci nel momento in cui siamo attaccati o percepiamo una minaccia reale, verso noi stessi o verso chi per noi è importante.
- Una certa quantità di rabbia è quindi necessaria ed importante per la nostra sopravvivenza.
- In ogni caso le norme sociali e il senso comune ci pongono dei limiti nell'espressione di questa emozione, infatti non ci possiamo scagliare fisicamente contro ogni persona che ci irrita o infastidisce.

- Le persone per questo adottano diversi tipi di processi sia a livello consapevole che inconsapevole per gestire i sentimenti di natura rabbiosa. Tre sono le principali strategie utilizzate:
- **L'espressione della rabbia:** esprimere i propri sentimenti **assertivamente** e non aggressivamente è la modalità più sana di esprimere questo sentimento, in quanto significa essere rispettosi di sé stessi e degli altri.
- **La repressione della rabbia:** la repressione ha come obiettivo per il soggetto di sopprimere il sentimento spostando l'attenzione su qualcos'altro di più costruttivo. La pericolosità di questo atteggiamento è nella mancata espressione esterna del sentimento che si ripercuote in una dimensione interiore causando talvolta ipertensione o depressione o un disturbo del **comportamento passivo-aggressivo**.
- **Tranquillizzarsi:** è possibile controllare i propri sentimenti di rabbia all'interno di noi stessi tranquillizzandosi. Questo comporta un estremo controllo sia a livello esteriore che interiore, e quindi l'adozione di tecniche specifiche.

DIVERSE TIPOLOGIE DI RABBIA

- Secondo lo psicologo statunitense Albert Ellis vi sono due principali tipologie di collera:
- - **esplosiva**, ovvero **disinibita**. Sappiamo che è importante poter esprimere la propria rabbia. Tuttavia, anche se a volte può essere indispensabile per sopravvivere, nella maggior parte dei casi, cedere ai nostri impulsi ostili, “scaricare” senza controllo su chi ci sta di fronte la tensione del momento, non è affatto utile né benefico; anzi, a lungo andare, l’espressione frequente della rabbia può portare alla distruzione dei rapporti.
- - **implosiva**, ovvero **inibita**. Anche non scaricare la propria rabbia può essere nocivo sia per la chiarezza dei rapporti sia per la salute di chi la prova. È allora importante codificare delle regole di comportamento e adibire degli spazi e del tempo per permettere lo sfogo ragionato di tale emozione.

RABBIA/CONFLITTO

- La struttura della rabbia è l'emozione, la struttura del conflitto è la relazione. Non c'è conflitto senza un'altra persona, ma la rabbia può esserci a prescindere da un'altra persona, ossia a prescindere da una struttura relazionale. Ci si può arrabbiare con se stessi. Ci si può arrabbiare scagliandosi contro un oggetto, digrignando i denti. È qualcosa che nasce dall'interno e può restare in questa dimensione sostanzialmente individuale. Nel caso del conflitto la natura stessa del conflitto implica la presenza di altre persone, implica una dimensione relazionale.