

# L'emozione della rabbia...



UN TEMA PER TUTT\*

Fiammetta Facchinetti, psicologa psicoterapeuta Iserdip

...da pericolosa nemica a valida alleata.

La rabbia è un'emozione primaria, universale, innata e protettiva, che tutti noi proviamo e che permette l'autoconservazione e l'affermazione personale; è infatti una risposta naturale, una spinta vitale tesa al cambiamento davanti a circostanze percepite come minacciose, dannose o ingiuste.

Spesso però la rabbia può far paura a chi la sperimenta, facendo sentire soverchiati e in balìa per la sua intensità, con possibili ripercussioni nella quotidianità sul piano fisico, emotivo e interpersonale.

È considerata quindi da molti come un'emozione scomoda, ma se ben utilizzata, compresa ed espressa in modo adeguato può diventare un'energia che permette di affrontare le sfide, soddisfare i bisogni e raggiungere le proprie finalità.

### **Che legame esiste tra la rabbia e le altre emozioni?**

La rabbia si associa a un contenuto cognitivo di mancato riconoscimento, di offesa e di intrusione e quando non espressa in modo costruttivo può lasciare il posto a tristezza, senso di impotenza e ansia.

Mi è capitato spesso nella pratica clinica di avere a che fare con pazienti che non riuscivano a distinguere l'ansia - emozione collegata a pensieri di pericolo e a vissuti di incapacità - e la rabbia, associandole agli stessi correlati fisici di sudorazione intensa, tensione muscolare, tremore degli arti, tachicardia, aumento della frequenza respiratoria, percezione di calore, nodo allo stomaco, confusione mentale e a un successivo crollo nella

regolazione emotiva, che poteva prendere la forma del pianto.

Questa sovrapposizione tra emozioni diverse è legata anche al fatto che spesso la rabbia nasconde altri vissuti profondi inespressi e fonti di grande sofferenza, fungendo così da analgesico per sensazioni intollerabili di disvalore, inadeguatezza e rifiuto, di cui è quindi importante accorgersi e prendersi cura per il nostro benessere psicologico.

Livelli elevati di rabbia si associano poi spesso a sintomi depressivi: da un lato la depressione può essere vista infatti come espressione di una rabbia interiorizzata rivolta verso di sé, dall'altro lato la frustrazione e l'intenso dolore presenti nelle patologie depressive possono dare luogo a sfoghi di rabbia, che possono avere a loro volta la funzione di distrarre dalla sofferenza sottostante.

## **Quali sono i motivi per cui ci arrabbiamo?**

Possiamo provare rabbia quando ci sentiamo impotenti o poco capaci davanti agli avvenimenti, quando le aspettative vengono deluse, quando ci sentiamo in colpa per un comportamento, quando viviamo un'ingiustizia, quando ci sembra di essere incompresi, quando i nostri bisogni e desideri non sono soddisfatti.

L'emozione della rabbia si associa poi spesso a doverizzazioni assolutistiche che costruiamo riguardo a come deve andare il mondo o a come l'altro si dovrebbe comportare.

I periodi di stress e di tensione rendono poi più vulnerabili a un uso disadattivo della rabbia.

## **Come può essere espressa la rabbia?**

In base a come la rabbia viene esperita ed espressa si può parlare di atteggiamento remissivo, assertivo o aggressivo:

- atteggiamento remissivo/passivo: la rabbia viene repressa, accumulata nel tempo e nel silenzio, non riconosciuta. La persona si sente impotente e non esprime così i propri desideri, che vengono talvolta negati anche a se stessi, ed evita quindi azioni dirette per ottenerli. Questo atteggiamento si associa spesso a vissuti di ansia, sfiducia verso di sé e risentimento.
- atteggiamento assertivo: la rabbia è utilizzata in modo costruttivo come grinta ed energia che permette una buona affermazione di sé e dei propri bisogni, il raggiungimento delle proprie finalità, la difesa personale, la definizione di sani confini dall'altro, pur rispettandone i valori e gli obiettivi, rafforzando così il senso di sicurezza interno. In questo modo si riesce a sperimentare un vissuto di potere sulle cose e a padroneggiare efficacemente la realtà.
- atteggiamento aggressivo: la rabbia viene espressa in maniera intensa, discontrollata e distruttiva, a scapito degli altri, esponendo al rischio di comportamenti impulsivi e compromettendo la qualità delle relazioni e, più in generale, della propria vita. Questa modalità ostile può dare luogo a sensi di colpa.

## **Qual è il prezzo di un uso disadattivo della rabbia?**

Quando siamo dominati dalla rabbia o, al contrario, la reprimiamo la nostra salute ne risente, favorendo l'emergere di disagi psicologici e di disturbi legati all'accumulo di tensione muscolare come mal di schiena e mal di testa, malattie cardiovascolari, problemi gastrointestinali e dermatologici e abbassamento delle difese immunitarie.

Un'altra possibile conseguenza di un uso improprio della rabbia è il deterioramento dei legami; i bersagli più frequenti sono spesso le relazioni più significative per la persona, con inevitabili conseguenze sul piano psicologico in termini di autocolpevolizzazione e di vissuti depressivi.

La rabbia mal gestita può rovinare poi i rapporti lavorativi e interferire con i propri scopi in questo contesto.

### **Alcune tecniche di gestione costruttiva della rabbia**

Requisito primario per un buon uso della rabbia è accettare di provarla, senza giudicarla o giudicarci per il fatto di sentirla, direzionando quest'emozione verso le azioni e i comportamenti delle persone più che verso le persone stesse.

Ma come possiamo imparare a essere assertivi e ad avere un controllo adeguato sulle nostre emozioni davanti alle difficoltà o alle ingiustizie sperimentate nella quotidianità, mantenendo quindi la calma e non agendo in maniera aggressiva o eccessivamente remissiva?

Tra le tecniche alla base dell'atteggiamento assertivo troviamo:

- esprimere no chiari e decisi quando vogliamo trasmettere all'altro la volontà di non fare qualcosa, avendo ben presenti i propri limiti e tollerando l'eventuale disapprovazione che si può ricevere;
- utilizzare un tono di voce fermo e calmo;
- mantenere una postura aperta e un contatto oculare diretto;
- dare risposte concise e senza giri di parole;
- sottolineare all'altra persona quello che ci disturba del modo in cui veniamo trattati, senza però pretendere che l'altro sia diverso da come è o cercare di danneggiarlo in alcun modo, provando a giungere a un accordo condiviso e a possibili soluzioni;
- mettersi nei panni degli altri, rendendosi conto della prospettiva diversa alla base dei loro pensieri e azioni;
- esprimere in modo chiaro e onesto cosa si prova e cosa si vorrebbe di diverso;
- formulare frasi in prima persona, sottolineando il proprio stato d'animo e/o ammettendo i propri errori, anziché attaccare e condannare l'altro.

Altre tecniche molto utili per la gestione della rabbia e la riduzione della tensione sono le tecniche di distrazione e di rilassamento, come l'esercizio di respirazione lenta e controllata e di immaginazione di scenari rilassanti.

L'utilizzo della scrittura facilita poi lo sfogo e nel contempo il lavoro sui pensieri e sull'interpretazione che costruiamo di un particolare evento, ridimensionandolo, mettendo in discussione le convinzioni che innescano e mantengono la rabbia e trasformando le doverizzazioni sottostanti in preferenza.

Anche la capacità di riconoscere e di tenere insieme gli aspetti positivi, neutri e negativi della stessa persona o situazione favorisce il contenimento della rabbia. L'umorismo permette poi di alleggerire un vissuto negativo; andrebbe invece evitato il sarcasmo, che esacerba le emozioni negative.

Quando la rabbia sperimentata è eccessiva, fuori controllo e/o fonte di sofferenza può essere utile rivolgersi a uno specialista.

Nell'ambito del percorso di psicoterapia la persona può essere aiutata a comprendere le cause della propria aggressività distruttiva, quali ad esempio la scarsa tolleranza della frustrazione, della passività e dell'attesa, unitamente a una fatica nel vedere altre alternative.

È inoltre importante identificare nella propria storia le origini, anche inconsce, e le cause dell'aggressività distruttiva, comprendere come contenere la rabbia, trasformandola in energia costruttiva, e potenziare le proprie capacità di controllo degli impulsi, riconoscendo la differenza tra passato e presente riguardo alle risorse a propria disposizione per affrontare e neutralizzare l'aggressività.

