Dolore e motivazione della rabbia

Autore: Angela Mammana
Fonte: Città Nuova

Questa emozione può aiutarci a migliorare o contribuire a rendere la nostra vita impossibile. Come gestirla? Un approfondimento

Quando si parla di **conflitto, nell'ambito lavorativo o nelle relazioni di coppia**, si entra sempre nel complicato mondo delle emozioni e spesso occorre viaggiare su una strada difficile da gestire: **la rabbia**. A volte basta guardare i politici in un talk show, fare un giro in macchina per le strade delle grandi città o stare in coda in un ufficio pubblico, per ascoltare quanta rabbia riempie i nostri polmoni e la nostra bocca di parole. L'intelligenza emotiva potrebbe aiutarci a gestirla, in quanto rappresenta un aspetto molto importante per la salute e il benessere soggettivo e relazionale. Partiamo dal presupposto che **anche le emozioni che possono apparirci pericolose hanno i loro aspetti positivi, dipende dall'uso che se ne fa**. **La rabbia, per esempio, ci spinge a far valere i nostri diritti e a raggiungere i nostri obiettivi**, è positiva quando ci aiuta a capire cosa per noi è importante e a comunicarlo agli altri, quando ci spinge a raggiungere una meta e fornisce energie al nostro corpo, oppure, quando ci sostiene nel lottare per i nostri ideali e facilita i cambiamenti sociali (vedi per esempio le realtà associative che nascono dopo un evento doloroso o ingiusto o alcuni movimenti pacifisti). Questo, perché, **può essere vista come uno stimolo molto potente ad agire**. **E poi, c'è quella rabbia che affatica, che ci fa distruggere relazioni preziose, che ci fa perdere il lavoro, che rompe gli equilibri di un gruppo:** la rabbia contro il capo, la rabbia contro un familiare o un politico, la rabbia che ci fa infuocare e diventare aggressivi e talvolta violenti. **Questa è una rabbia che nasce dalla sofferenza e alimenta ancora maggiore sofferenza**. A seconda dei nostri tratti di personalità, possono essere molto diversi i motivi per cui ci arrabbiamo. Dietro la rabbia si nascondono alcuni aspetti della nostra storia. C'è chi tendenzialmente si arrabbia quando in situazioni avversive immagina di essere attaccato, ostacolato o criticato. Uso il termine "immagina", perché **a volte è possibile che la nostra percezione possa essere diversa dalla realtà o amplifichi qualcosa che assomiglia ad una critica**. C'è, invece, chi si arrabbia quando le richieste non vengono immediatamente esaudite, in alcuni momenti può scaturire da un senso di deprivazione, da senso di colpa e vergogna, perché la persona si sente non amata o ostacolata in qualcosa. **Poi c'è chi si arrabbia quando viene cambiato un "ordine"**, chi per esempio non sopporta che i propri piani e progetti vengano spostati o modificati, viene disturbato da un "disordine"; come qualcuno che rovina una bella acconciatura. **Poi c'è uno stile di rabbia un po' istrionica, che deriva da un senso di competizione, da un sentimento di avversione per il perdere**; entrando in concorrenza con qualcuno ci si sente minacciati. Per la maggior parte delle persone se la rabbia diventa cronica copre un dolore incredibile, anche se al momento sembra liberatoria in realtà peggiora il dolore sottostante. Inoltre, in molti casi, **chi soffre di rabbia cronica ha avuto delle particolari esperienze di disagio nell'infanzia**. Di conseguenza, queste persone, soffrono anche degli effetti della rabbia nel tempo, tendono a sentirsi più sole, più deluse dalla vita e si nutrono poco dalle loro relazioni. **Anche se apparentemente l'espressione della rabbia (aggressiva) allevia la frustrazione, nel tempo ha un effetto "boomerang", che alimenta uno scoppio d'ira sempre più forte**. Tuttavia, se la rabbia trova il giusto sfogo si può trasformare in energia positiva, **non è un'emozione da eliminare, ma da imparare ad esprimere**, da ascoltare perché ci comunica qualcosa di importante a cui possiamo dare risposta in vario modo, può alimentare anche delle idee creative. Il problema non è la rabbia, ma la sua espressione, che può distruggere o, se ben canalizzata verso azioni efficaci, può incidere nella realtà. **Da cosa ricominciare dunque? Si possono usare varie strade e tecniche**. Innanzitutto, conoscere quali siano le principali situazioni di frustrazione, essere consapevoli del significato che assumono per noi,

riflettere sulla possibilità di fare una nuova esperienza. Ci sono vari strumenti con cui si può lavorare, uno molto semplice ed efficace è il “**diario della rabbia**” per prendere coscienza dei pensieri, delle emozioni e delle reazioni psicofisiche. **Si possono usare delle tecniche di rilassamento e fare delle attività che aumentano le energie e quindi aumentano la resistenza alla frustrazione.** Sicuramente, è molto efficace fare dei percorsi in cui sanare le ferite del “non amore”. Si possono, inoltre, apprendere attraverso dei training specifici delle competenze sulla comunicazione assertiva così da potersi esprimere nel rispetto dell’altro. **L’uomo può tendere sempre alla crescita, come scrive il padre della psicologia umanistica Carl Rogers**: «In ogni organismo, uomo compreso, c’è un flusso costante teso alla realizzazione costruttiva delle sue possibilità intrinseche, una tendenza naturale alla crescita».