Quando la rabbia può diventare dannosa per noi e per gli altri?

Autore: Benedetta Ionata
Fonte: Città Nuova

La rabbia è un’emozione innata: non è negativa ed ha bisogno di essere espressa, ma nei modi giusti.

Non ci sono dubbi, **la rabbia è un'emozione innata** che non solo accompagna l’individuo fin dalla sua nascita, ma è anche sempre stata una presenza costante nella storia dell’umanità. Questa emozione, infatti, permetteva di difenderci e di sopravvivere nell’ambiente circostante, svolgendo così una funzione di adattamento. Ad oggi possiamo ritrovare molti punti in comune con quest’ultima definizione, ovvero provare un’emozione come la rabbia ci permette di arrivare a vivere al meglio nell’ambiente in cui viviamo. Tuttavia **può diventare disadattiva, disfunzionale o patologica, quando crea sofferenza individuale, oppure danneggia le relazioni** sociali e spinge a compiere azioni dannose verso persone o cose o se stessi. Infatti **la rabbia si trova spesso alla base di un gran numero di conflitti** interpersonali, familiari e di fallimenti professionali. Può aumentare fino all’ira, alla furia e all’aggressività e può condurre a una condotta che danneggia psicologicamente e/o fisicamente gli altri e può compromettere anche se stessi. Ma **l’attenzione va posta principalmente su come esprimiamo la nostra rabbia**. Ognuno di noi esprime emozioni e sentimenti in maniera diversa, ma è importante osservare e sottolineare che la **rabbia non è sinonimo di aggression**e. In altre parole, la rabbia è una condizione emotiva mentre l’aggressività è un comportamento. L’aggressione comporta la consapevole intenzione di fare del male, ferire o nuocere un’altra persona o di danneggiare un oggetto. **Ma da dove viene la rabbia?** In che modo viene generata? Semplicemente la risposta che può essere data è che **noi produciamo la rabbia quando imponiamo delle pretese su noi stessi e sugli altri**, ovvero quando mettiamo in atto delle doverizzazioni, manifestate con i “si dovrebbe”, “sarebbe opportuno”, “si deve assolutamente”. Messa in questi termini si può affermare che quindi **la rabbia implica sempre un imperativo** ed è quindi la reazione a frasi come: “avresti dovuto comportarti diversamente!”, “non dovevi rispondermi male!”. In poche parole, più facciamo uso dei si deve e non si deve, più la rabbia aumenta. Piuttosto è importante sapere ciò che voi preferite, ciò che voi volete o desiderate, e ciò che voi pensate sia giusto o sbagliato, buono o cattivo. Dire “mi farebbe molto piacere se mi aiutassi con le faccende di casa” è molto diverso da “dovresti aiutarmi di più con le faccende di casa”. Perché qualcuno dovrebbe fare qualcosa? La questione è che a voi piacerebbe che si facesse una determinata cosa o che venisse fatta in maniera diversa, ma questo **non significa che tutti devono conformarsi ai nostri desideri né ha senso arrabbiarsi se non lo fanno**. Se proviamo a rinunciare agli imperativi smettendo di imporli agli altri, il risultato che si potrà osservare sarà una netta diminuzione della rabbia e questo porterà ad essere più contenti noi e le persone che ci stanno intorno. Ma allo stesso tempo **abbiamo bisogno di esprimere la nostra rabbia, e per farlo esistono modi salutari e modi nocivi**. Se soffochiamo e reprimiamo la nostra rabbia, se la deviamo, la rimuoviamo , la neghiamo, la rifiutiamo, la ignoriamo o la proiettiamo altrove, è molto probabile aspettarsi che nascano dei problemi. Di norma si dice che **il modo migliore per esprimere la rabbia sia di farlo in modo appropriato ovvero con affermazioni precise senza cadere in invettive furiose**. Alcune persone pensano che per sfogare la rabbia sia necessario alzare la voce, sbraitare, offendere e dare una bella lezione a qualcuno. In realtà, quando diamo il via libera a questa modalità provochiamo danni, spesso anche alla nostra stessa salute, e tendiamo a perdere il rispetto di chi ci sta di fronte. Dunque, arrivati a questo punto, si può affermare che **perdere la calma mette la persona stessa in una condizione di svantaggio e che la furia dimostra solo quanto quanto potere esercitano gli altri su di noi**. Di fronte all’emozione della rabbia, **l’unica modalità migliore da favorire e portare avanti è quella di esprimere in modo assertivo ciò che sentiamo, senza cadere in un**

comportamento aggressivo. (Scopri **la** Guida alle emozioni **, per parlare di rabbia, paura, gioia, sorpresa, tristezza e disgusto ai bambini**, coinvolgendoli con giochi, storie e fumetti).