

E D U C A T O R I   A L   L A V O R O

## La rabbia

Scheda a cura di Paola Magna\*

Se qualcosa dà piacere proviamo amore; se dà dispiacere proviamo rabbia. La rabbia scatta quando ci imbattiamo in situazioni o persone che – secondo noi – intralciano il nostro cammino. Il problema non esiste se questa fastidiosa contrarietà ci insegna l'altra faccia della relazione: che l'altro, ogni altro, pur essendo con noi è diverso da noi. Ma se alimentiamo la contrarietà oltre ogni realistica considerazione, essa si stacca dall'occasione che l'ha provocata e diventa un rancore che non ci lascia più.

«Non mi lascia più...»? Meglio sarebbe dire: sono io che non voglio lasciarla più. Sì, perché da «incudine» mi fa sentire «martello». Da reazione ad un intralcio che si è frapposto, diventa energia che io penso illusoriamente di poter usare a mio vantaggio.

### I «benefici» della rabbia

- Rimaniamo arrabbiati perché il fatto di sentirci così ci dà la sensazione di avere più potere e dominio, mentre il fatto di «passarci sopra» ci sembra debolezza e ulteriore esposizione al pericolo.
- La rabbia è energizzante; la sentiamo come un combustibile che nel bruciare si auto-rigenera, dunque una buona energia per tenerci vigili e farci fare le cose, molto più potente di quella proveniente dalle convinzioni che, per non spegnersi, richiedono cura e vigilanza.

\* Docente all'Istituto Superiore per Formatori.

- A volte è anche tonificante: la usiamo per affermare di aver ragione senza doverlo dimostrare; dopo la sfuriata, c'è la piacevole sensazione di aver ristabilito la legge e l'ordine. Avere ragione e sentirsi felici sono due cose che, altrimenti, non sarebbe facile avere insieme.
- Utilizziamo la rabbia per controllare quelli ci stanno intorno; loro si sentiranno intimoriti: un buon terreno per manipolarli, tenerli al loro posto e dettare le condizioni.
- Ci facciamo prendere dalla rabbia per far sì che gli altri si sentano in colpa: un buon metodo per castigarli di tutto quello che non abbiamo digerito di loro fino ad oggi e per avvertirli di non farlo più.
- Utilizziamo la rabbia per sentirci protetti: gli altri se ne staranno alla larga e ci lasceranno stare. Noi li condizioniamo e loro non osano condizionare noi.
- Usiamo la rabbia per non comunicare o per comunicare ciò che con le parole non oseremmo dire e non potremmo sostenere.
- Utilizziamo la rabbia per non manifestare i sentimenti «deboli» che essa nasconde e che in genere sono di segno opposto: delusione, tristezza, amarezza, pianto, paura, richiesta di aiuto, invocazione...
- La rabbia ci mantiene nel ruolo di vittime e nel diritto di essere risarciti.

### **Per disinnescare la rabbia**

Quanto più a lungo rimuginiamo su ciò che ci ha fatto andare su tutte le furie, tanto più numerose sono le «buone ragioni» e le giustificazioni che riusciamo ad inventare per giustificare la nostra rabbia. Uno dei metodi più potenti per sedare la rabbia è quello di disinnescare la sequenza dei pensieri risentiti che l'alimentano.

- ✓ Fermarsi sui pensieri che la alimentano mettendoli in discussione. Conta molto la tempestività dell'intervento: quanto più presto si agisce sul ciclo della rabbia, tanto più l'intervento si rivelerà efficace.
- ✓ Raffreddarsi fisiologicamente, aspettando che l'ondata di adrenalina si estingua, in un ambiente nel quale ci siano scarse probabilità di imbattersi in altri fattori che possano stimolare la rabbia (per esempio, nel corso di una lite allontanarsi per qualche tempo dagli altri).
- ✓ La distrazione è un meccanismo molto potente per cambiare gli stati d'animo ma a due condizioni. Che sia fonte di piacere (infatti, è difficile restare in collera quando stiamo passando dei momenti piacevoli! Utili, pertanto, sono l'attività fisica e le tecniche di rilassamento); e che blocchi il rimuginare. Il periodo di raffreddamento non funzionerà se sarà impiegato per seguire i pensieri che innescano la rabbia. Ad esempio, lasciarsi andare concedendosi delle gratificazioni (fare acquisti, mangiare dolci, andare a dormire...) non ha molto effetto, perché mentre si agisce così è troppo facile perseverare nella sequenza di pensieri negativi.
- ✓ Dare libero sfogo alla rabbia non serve: non è vero che dopo ci si sente meglio! Chi lo fa si carica ulteriormente di rabbia.
- ✓ Parlarne con un amico che sia in grado di darci un modo diverso di vedere le cose.
- ✓ Chiarirci le idee aggressive: perché ci sto male? Davvero, mi hanno voluto attaccare? La situazione meritava una reazione così? Stava all'altro capire o a me spiegarmi meglio?
- ✓ Prevedere la prossima occasione e affrontarla abbandonando in partenza l'idea di ottenere sempre qualcosa dagli altri.
- ✓ Difficile è sciogliere la rabbia quando è sparita la vergogna.