

La rabbia

E' una **emozione fondamentale. E' universale, innata, reattiva.**

Come la esprimiamo? Ha una cattiva fama.



La rabbia è una delle emozioni **fondamentali-primarie-di base**.

Ed è **universale** nel senso che è presente in tutte le culture umane: tutti gli esseri umani in ogni tempo e in ogni luogo hanno provato e provano questa emozione.

L'universalità ci dice anche che la rabbia è **innata**: non possiamo non provarla.

Come altre emozioni essa è reattiva: per poter essere messa in moto ha bisogno di uno stimolo. Nel caso della rabbia lo stimolo è costituito da: **mancanza** di attenzione, **mancanza** di rispetto, **ingiustizie**, **maltrattamenti**, **umiliazioni**. Se si bada bene, perciò, ci arrabbiamo quando qualcuno ci dice o ci fa qualcosa che ferisce, ci fa male. E quindi **abbiamo ragione a provarla** e ci può dare le **parole**, i **gesti**, gli **atti** ed i **comportamenti** per difenderci.

Come la esprimiamo?

Esistono le **modalità di espressione** arcaico-**infantili** e le **modalità evolute**.

L'uso delle due modalità ha conseguenze diverse per chi le usa.

Se manifestiamo la rabbia in modalità arcaico-**infantili** non ci sentiamo bene con noi stessi e restiamo amareggiati e senza orgoglio personale: mi è venuto qualcosa da dentro, si è impossessato di me e ha fatto quello che ha voluto.

La modalità evoluta invece ci lascia sempre con un senso di orgoglio personale: è venuto qualcosa da dentro, l'ho governato trasformandolo in comportamenti adatti a difendermi.

La rabbia, però, gode di una **cattiva fama** come altre emozioni.

Viene definita emozione **“negativa”** e quindi da non provare, non sentire. Se poi i personaggi che ci suscitano rabbia sono i nostri familiari, in primo luogo i genitori, ci sentiamo in colpa perché sentiamo qualcosa che non dobbiamo sentire: non si può provare rabbia verso i propri genitori.

E comincia l’inferno dentro di noi!

Tentiamo una operazione impossibile: non sentire quello che realmente sentiamo. Tentiamo di **rimuovere** l’emozione, ma la rimozione non funziona perché razionalmente ci siamo imposti di non sentirla ma nel nostro inconscio continuiamo a sentirla con la stessa intensità senza esserne consapevoli.

E viviamo un senso di disagio, non ci sentiamo in regola, avvertiamo un senso di inquietudine e di colpa. E se c’è un’idea di colpa, ci deve essere una punizione. E nel nostro caso la punizione è provare sentimenti negativi su di noi: siamo cattivi, incapaci e in fin dei conti non degni di essere felici e sereni.

Se ne può uscire da questo meccanismo? Sì!

Prima di tutto se proviamo rabbia abbiamo ragione perché qualcuno ci ha detto o fatto qualcosa che ci ha fatto arrabbiare; e perciò non abbiamo commesso nessuna colpa e quindi nessuna punizione.

Noi non siamo responsabili di provare rabbia, siamo responsabili di come la manifestiamo.