

La Rabbia

Ero arrabbiato con il mio amico, gli dissi della mia rabbia, la rabbia sparì.

Ero arrabbiato con il mio nemico non gli dissi della mia rabbia, la mia rabbia aumentò. (William Blake)

La rabbia è un'emozione primaria, insieme alla gioia e al dolore è considerata fondamentale da tutte le teorie psicologiche, è una tra le emozioni più precoci.

Ha un forte impatto sia sulle relazioni sociali, che sull'organizzazione del sé.

La nostra cultura e la società in generale tendono ad inibirla perché considerata inopportuna, irragionevole, e spesso - anche a sproposito - è associata all'aggressività o al capriccio.

La manifestazione corporea della rabbia si avverte principalmente nell'espressione facciale, ed è ben riconoscibile in tutte le culture, infatti i segni distintivi sono quelli dell'aggrottare la fronte e le sopracciglia e lo scoprire e digrignare i denti. Anche tutta la muscolatura del corpo risulta irrigidita e pronta a protendere il corpo in un eventuale attacco aggressivo. Le sensazioni soggettive più frequenti possono essere la paura di perdere il controllo, l'irrigidimento della muscolatura ed il calore. Anche la voce si fa più intensa, il tono sibilante, stridulo e minaccioso.

continua...



Dott.ssa Alessandra Verduci

Manifestare la propria rabbia però non è necessariamente negativo, ci sono studi che per esempio dimostrano che chi non riesce ad esprimere in alcun modo i propri sentimenti di rabbia tende a viverli per un tempo più lungo.

Generalmente ci si arrabbia quando qualcosa o qualcuno si oppone alla realizzazione di un nostro bisogno, in particolare quando si percepisce l'intenzionalità ad ostacolare tale appagamento.

Ma... contro chi ci si arrabbia?

I destinatari della rabbia possono essere:

- l'oggetto che provoca la frustrazione;
- un oggetto diverso (spostamento dell'obiettivo originale);
- noi stessi, quando cioè la rabbia si trasforma in autolesionismo ed auto aggressione.

Così come tutte le emozioni, non la si può definire giusta o sbagliata: c'è, e bisogna prenderne atto, comprenderla e imparare a gestirla al meglio.

La rabbia esprime il bisogno di affermare il proprio io, di affermare il proprio sé, la sua forza può essere trasformata in energia vitale.



peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

www.peraversi.it

Si può quindi dire che è molto importante per la nostra salute psico-fisica imparare a manifestarla.

Essa va usata per dare energia ad una richiesta basata sui nostri desideri, sui nostri bisogni, e non per stabilire come l'altro debba comportarsi.

Il primo passo verso la rabbia è imparare ad ascoltarla bene, cercare di capire il suo messaggio, chiedendosi dove ci sentiamo colpiti, e che cosa vogliamo.

Per quanto riguarda i bambini, essi devono imparare quali limiti imporre ai loro comportamenti per il proprio bene e la sicurezza altrui e, allo stesso momento, hanno bisogno di sapere che gli altri capiscono le loro emozioni.

In questo modo il bambino si sente valorizzato e lo si aiuta a sviluppare un sano concetto di sé.

Per definire i limiti comportamentali si possono utilizzare questi messaggi per esplorare la rabbia nel bambino:

Quando succede qualcosa...

Io mi sento...

perché...

Voglio/vorrei...

continua...



Dott.ssa Alessandra Verduci



peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

www.peraversi.it

Potrebbe essere necessario allontanare il bambino dalla persona che sta aggredendo, oppure se il bersaglio siamo noi, può essere molto efficace bloccargli le mani e guardarlo fisso negli occhi.

Per far capire al bambino che abbiamo compreso le sue emozioni possiamo dire frasi come:

“sembra proprio che tu sia arrabbiato, mamma mia che aria furiosa che hai!

“Hai voglia di parlargli?”

fine...



Dott.ssa Alessandra Verduci