

COME MONITORARE E CONTROLLARE LA RABBIA

Cosa è, come si manifesta, è dannosa?

La rabbia è *una* delle emozioni umane. Alcune persone provano rabbia quando si sentono contrariati oppure quando sono di fronte a una situazione incerta. Ad esempio nel caso in cui non hanno, o non ottengono, ciò che vogliono oppure di fronte a una situazione inaspettata che non controllano, come ad esempio nel caso di una diagnosi di malattia grave o di ripresa di malattia grave o di non risposta a una terapia salvavita.

E' una reazione umana *normale*. In che modo si manifesta? Ci si può sentire irritati, sentire la rabbia che 'sale' dentro di sé, sentire il battito cardiaco accelerato e il respiro corto, si potrebbe aver voglia di urlare, strillare, imprecare, rompere le cose, battere i pugni sul tavolo, picchiare qualcuno. E l'elenco potrebbe continuare, ma possiamo riassumere dicendo che ci sono alcune manifestazioni della rabbia che sono interne all'individuo ed altre che vengono rivolte verso l'esterno. Entrambe queste manifestazioni possono associarsi a vissuti negativi per la persona che le mette in atto. Nel primo caso la rabbia si accompagna a vissuti di tipo depressivo. Nel secondo caso si avrà un impatto negativo sulle relazioni interpersonali.

Quando è che diviene patologica? Quando la reazione è intensa, durevole oppure soppressa.

La reazione di rabbia che dura qualche attimo, il tempo di rendersi conto e valutare la situazione che l'ha innescata, rappresenta la risposta innata che consente all'individuo di reagire in una situazione di pericolo. A livello fisiologico la frequenza cardiaca e la pressione del sangue tendono a salire - il viso si arrossa, si gonfiano le vene della fronte e del collo-, il respiro si altera, i muscoli si tendono, la postura diviene più eretta e si accenna un moto in avanti, a livello biologico i livelli di adrenalina e noradrenalina tendono a salire.

Ma cosa succede se questa reazione fisiologica perdura nel tempo? Se la persona è sempre all'erta e pronta a scattare? Le reazioni chimiche causano il rilascio di un ormone dello stress, il cortisolo. Questo ormone dà al corpo un'esplosione di energia. Ma se la quantità di questo ormone è troppa si avranno una moltitudine di effetti negativi: lo sbilanciamento degli zuccheri nel sangue, la soppressione del funzionamento tiroideo, il decremento della densità ossea. E questo sbilanciamento ormonale ha un impatto (negativo) anche sul sistema immunitario.

Anche sopprimere la reazione di rabbia si accompagna a variazioni fisiologiche: aumenta il livello di Immunoglobulina A, implicato in alcuni disturbi autoimmuni.

Che fare?

E' importante imparare a monitorare le proprie risposte emotive.

Nel caso della reazione di rabbia la prima cosa è: 1) identificare l'esperienza provata, i sintomi che la caratterizzano. La seconda è: 2) individuare quali eventi, situazioni o condizioni la scatenano. La terza è: 3) provare a controllare le reazioni sia verso sé stessi (interne) sia verso gli altri e il mondo circostante (esterne).

- è utile utilizzare tecniche di rilassamento per un controllo interno della rabbia. Questo aiuta a tranquillizzarsi, a contrastare ansia e depressione, a migliorare la qualità di vita.

- la rabbia va espressa, all'esterno, in forma assertiva e non aggressiva.

Il ruolo di un sostegno esterno

La reazione di rabbia è una reazione impulsiva quindi per imparare a gestirla ci vuole tempo e a volte può essere necessario un aiuto professionale. Uno dei motivi è che la rabbia maschera altre emozioni, come la tristezza o la paura, ma anche il dolore. Se si attraversa un periodo difficile e una delle reazioni messe in atto più frequentemente è quella della rabbia allora può essere utile cercare un aiuto. Dare un significato alle espressioni di rabbia è un primo passo per imparare a gestirla.

A cura della dott.ssa Eva Mazzotti

Psicologa e psicoterapeuta

Vicepresidente AISCUP