
Ascoltando la rabbia

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Un sentimento da reprimere o da assecondare? Qualche suggerimento per riuscire a trarne il positivo

Osservando il volto e il corpo di chi ci sta accanto possiamo accorgerci dell'emozione che sta provando. Quando vediamo il colore della pelle che si arrossisce, gli occhi sgranati, i pugni stretti e le narici che si allargano è probabile che siamo di fronte al **volto della rabbia**. È la presenza di un'emozione primaria, **considerata spesso un sentimento estremo e negativo perché ci fa perdere l'autocontrollo**. La rabbia ci avvisa che sta succedendo qualcosa di importante per noi e ci prepara all'attacco. A volte ci fa dire frasi offensive al partner o al collega o ci spinge a compiere gesti pericolosi. Altre volte si reprime e si ripiega verso sé stessi, in questi casi provoca malessere e possibili somatizzazioni (sintomi corporei). **Eppure la rabbia può essere buona, se saputa gestire, se riusciamo ad ascoltarla ed elaborarla**. Il primo passo è quello di riconoscerla, di fermarci e capire cosa sta accadendo, perché è probabile che siamo passati già all'azione senza aver riflettuto. Quella spinta di fuoco interiore a quali pensieri e vissuti è associata? Dietro questo sentimento c'è un dolore, una sofferenza, una ferita che si manifesta attraverso gesti rabbiosi perché non ha trovato un altro spazio/tempo dove vivere. Per cui quando viviamo dei momenti di forte rabbia (quasi ingiustificata o eccessiva) **si può pensare di affrontarla anche con l'aiuto di un professionista**. Sciogliere questi nodi che ci accompagnano può farci vivere con maggiore serenità ed evitare che la sfoghiamo addosso a chi ci sta accanto che sicuramente non sarà perfetto (come non lo siamo noi), ma forse ci eviteremo di far riemergere in una nuova relazione un bagaglio antico. Riconoscerla e gestirla ci permette di essere più centrati sul qui ed ora, maggiormente lucidi per manifestare il nostro dissenso quando è opportuno, ma poterlo fare senza ferire l'altro e fare gesti di cui potremmo pentirci. **Nei percorsi dove si affronta questo aspetto si rimarginano alcune ferite e a volte si perdona qualcuno**. La rabbia può tirare fuori i nostri bisogni e desideri, ancora una volta vale la pena iniziare ad ascoltarla e farla diventare una parte importante di noi. **C'è una rabbia che a volte ci fa lottare per grandi cause e una rabbia che a volte dobbiamo lasciare andare per essere liberi**.