

# Come disinnescare la rabbia. Ne parliamo con lo Psicoterapeuta Antonio Petracca

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori

---



**ROMA, 21 GENNAIO 2019**– La rabbia è un’emozione naturale alla quale nessun essere umano sembra immune, ma è anche una di quelle più distruttive per il soggetto che la prova e per colui che la riceve. La situazione più efficace per il nostro benessere psico-fisico sarebbe imparare a gestirla, ridurre la sua intensità e probabilmente esprimerla in modo assertivo.

Grazie all’intervento del Dottor **Antonio Petracca**– Psicologo, Psicoterapeuta, docente – saremo in grado di sfatare alcuni luoghi comuni sulla rabbia, capire perché è necessario disinnescare questo tipo di emozione, spesso fautrice di comportamenti che minano la nostra salute.

**Dottor Petracca, nessuno è immune dall’arrabbiarsi. Quanto è vera questa affermazione?**

“Questa affermazione è vera. Nessuno è immune dall’arrabbiarsi. La rabbia è un’emozione di base e in quanto tale nessun essere umano può non arrabbiarsi. Ciò che fa la differenza è **quanto sentiamo la nostra rabbia e soprattutto l’espressione concreta con la quale ci arrabbiamo**. La rabbia è attivata da motivi ben precisi e ha un’espressione diversa da individuo a individuo”.

**Esistono alcuni luoghi comuni sulla rabbia. Ad esempio, nel linguaggio comune, si sente spesso affermare che “sfogarsi fa bene”. Qual è il modo corretto per esprimere la rabbia?**

“Intanto mi verrebbe di risponderle che non c’è un modo corretto per esprimere la rabbia. Partiamo dal presupposto che è bene distinguere la rabbia dall’aggressività: la rabbia è un’emozione specifica,

ha una delle più forti attivazioni neurobiologiche e si attiva quando percepiamo un'oscillazione al livello della nostra autostima; dunque è l'emozione principe dalla quale dipenderebbero atteggiamenti aggressivi.

In questo senso, un modo 'giusto' per esprimere la rabbia è ad esempio una modalità che non vada a ledere la sicurezza dell'altro, pertanto sarebbe salutare prima sentirla e riconoscerla. Talvolta, agiamo in modo aggressivo e particolarmente impetuoso perché la rabbia, in alcuni casi, non viene contattata ma diventa un agito e in questa fattispecie potrebbe essere pericolosa”.

### **Una rabbia cronica potrebbe causare ripercussioni alla nostra salute mentale e fisica?**

“La rabbia sicuramente genera nella sua espressione tutta una serie di cambiamenti a livello neuroendocrino e organico. Quando una persona si arrabbia, il fisico reagisce **umentando i battiti cardiaci** la pressione sanguigna. Le ghiandole secernono adrenalina e cortisolo, che è l'ormone dello stress, e il cervello spinge il sangue verso i muscoli per preparare il corpo all'eventuale lotta. Sebbene il nostro organismo sia in grado di far fronte ad un normale livello di stress, quando esso si accumula e diventa considerevole può contribuire all'insorgere di **malattie**.La maggior parte dei danni fisici scatenati dalla rabbia riguardano il cuore; di fatto le persone che cedono facilmente alla rabbia, hanno una probabilità di attacchi cardiaci tre volte superiore rispetto ai soggetti più calmi. Inoltre arrabbiarsi tanto e spesso, in termini quantitativi, favorisce fattori di stress e, a lungo andare, lo sviluppo di un gruppo variegato di psicopatologie, come ad esempio la depressione. Sarebbe, dunque, opportuno frenare la rabbia in tempo e ridurre le occasioni nelle quali si prova questo tipo di emozione”.

### **È sempre possibile elaborare la rabbia in modo assertivo ed evitare che raggiunga livelli dannosi?**

"Andrebbe affrontata la battaglia di volta in volta, anziché arrivare sempre alla guerra. Può essere più utile e funzionale attraverso l'assunzione di un comportamento assertivo.

Il soggetto imparando ad affrontare *la battaglia* di volta in volta, piuttosto che accumulare rancore e giungere sempre alla *guerra*, può esprimere e ridurre i livelli della rabbia che prova, mettendo in atto una serie di tecniche e comportamenti assertivi. Dagli studi sulla comunicazione assertiva, ad esempio, può non essere efficace esprimersi con frasi del tipo: 'TU non mi ascolti mai – piuttosto che – TU non ti redi conto di come sei giudicante, ecc.'. Espressioni di questo tipo si orientano esclusivamente sul proprio punto di vista e additano l'altro come colpevole o predefinito. Può essere utile, in questo senso, introdurre un problema o fare una critica spiegando all'altro come ci si sente, ovvero le emozioni che si provano a fronte del comportamento imputabile all'interlocutore. In questo modo, si può comunicare in maniera più equilibrata, spegnendo i toni, evitando le offese o il sarcasmo, restando aderenti alla situazione specifica (senza rivangare il passato), e impegnandosi per la soluzione del problema. Nell'assertività si parte da un proprio punto di vista”.

### **Come possiamo ridurre la rabbia?**

“E' importante riconoscere prima di tutto che proviamo rabbia. E' veramente un punto necessario e basilare. Esistono una serie di tecniche che consentono a noi stessi di ridurre la rabbia, volte alla riduzione dell'intensità emotiva. Vi sono tecniche più classiche e tecniche cosiddette all'avanguardia. Tra le classiche, vorrei introdurre quella basata sulla respirazione: suggerisco di respirare per 10 secondi ponendo la mano sull'addome e sentendo questa parte del corpo che si gonfia e sgonfia a seconda dell'aria che entra e che esce. **Un set di 10 secondi ripetuto almeno tre volte può interrompere e ridurre l'intensità emotiva dell'evento attivante.**Un'altra tecnica è basata sull'

**evitamento:** prevengo la situazione attivante, laddove fosse possibile, ancor prima che si manifesti. Se sono già dentro all'evento attivante, vi è il time out. Ovvero, mi do la possibilità di staccarmi dalla situazione, respiro, faccio mente locale riguardo le emozioni provate e dei pensieri che sto facendo, poi torno nella scena attivante e la affronto senza farmi travolgere dall'emozione negativa. Ai miei pazienti divulgo le tecniche basate sulla **Mindfulness**, che è un metodo che ci consente di stare nel momento presente con intenzionalità e senza giudizio. Grazie a questometodo, l'individuo aumenta la consapevolezza che ha di se stesso. La Mindfulness è tanto utilizzata anche per ridurre lo stress. Una delle tecniche mindfulness based consiste nello STOP, un acronimo nel quale 'S' sta per stop, 'T' indica take a breath (respiro), 'O' per observe (osserva ciò che è **fuori edentro** al tuo corpo a livello di sensazioni e pensieri) e 'P' per proceed (agisci consapevolmente, sulla base di quanto osservato). E' dunque uno spazio che il soggetto può darsi per poter staccare dall'evento attivante. Un'altra tecnica molto funzionale per ridurre la rabbia consiste nella visualizzazione: mi sto arrabbiando, sento che sto per fare qualcosa di cui potrei pentirmi, mi fermo, inizio a respirare e provo a visualizzare un luogo (reale o immaginario) che mi dia una sensazione di sicurezza, pace e benessere. Provo a richiamare quel luogo alla mia mente con l'aiuto dei cinque sensi. Ad esempio, quel posto potrebbe essere il mare: inizio a percepirne l'odore, le sensazioni che può trasmettermi al tatto, il rumore, il sapore dell'acqua. Richiamo il posto che maggiormente sia in grado di farmi provare pace. Le tecniche di visualizzazione sono molto valide per ridurre l'intensità dell'attivazione emotiva.

Qualora ci accorgessimo che non riuscire a gestire la rabbia genera problematiche di natura personale o interpersonale, come ad esempio difficoltà o perdita del lavoro, piuttosto che lo sviluppo di problematiche nei rapporti sociali o nell'area dell'affettività, può essere utile e salutare parlarne con uno Psicologo.

**L'assunzione di responsabilità verso noi stessi e il nostro benessere psicologico è fondamentale."**

Si ringrazia il Dottor **Antonio Petracca**

**Luigi Cacciatori**

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/come-disinnescare-la-rabbia-ne-parliamo-con-lo-psicoterapeuta-antonio-petracca/111329>