

IMPARARE A GESTIRE LA RABBIA: SI PUO'! IL RUOLO DELLE ABILITA' SOCIALI

Dr.ssa Dimitra Kakaraki, Dr.ssa Roberta Collalti - Progetto FATE, Sede: ENPAM

La rabbia è un'emozione primitiva che può essere osservata sia in bambini molto piccoli che in specie animali diverse dell'uomo. La rabbia è anche un'emozione "di base" (secondo P. Ekman) poiché in essa è possibile identificare: 1. una specifica origine funzionale; 2. antecedenti caratteristici, cioè situazioni tipiche che la scatenano (es.: prepotenze, ingiustizie e/o frustrazioni); 3. tipiche manifestazioni espressive (es.: messaggi intimidatori come pugni e mascelle serrate) e modificazioni fisiologiche (es.: vampate di calore, tachicardia, tensione muscolare); 4. prevedibili tendenze all'azione (comportamento aggressivo, attacco). Moltissimi risultano essere i termini linguistici che si riferiscono a questa reazione emotiva: collera, esasperazione, furore ed ira (alta intensità) o irritazione, fastidio, impazienza (bassa intensità).

Tra tutte le emozioni di base, la rabbia è quella la cui manifestazione viene maggiormente inibita dalla cultura e dalla società per le conseguenze gravi che può generare, come: relazioni deteriorate, danni alla salute di chi la prova (se frequente ed intensa), danni alla qualità della vita propria e altrui. Il *mobbing*, il bullismo, il terrorismo, o il vandalismo sono alcune delle espressioni di rabbia di cui sempre più frequentemente sentiamo parlare ai *mass media*.

Tuttavia, qualche volta la reazione di rabbia è legittima e giustificata, ma è molto importante avere a disposizione un repertorio di comportamenti per fronteggiare la situazione scatenante e/o abilità (*coping*) in grado di permettere la regolazione dell'emozione e il confronto costruttivo con gli interlocutori. È dunque molto importante che una persona si senta in grado di affrontare serenamente la situazione che ha provocato la rabbia, e/o di abbassare il livello della tensione provata, e/o esprimere le proprie istanze agli altri senza aggredirli.

La procedura di gestione della rabbia, infatti, è un intervento mirato a favorire l'autoregolazione della rabbia e della condotta aggressiva. Le persone imparano a prestare attenzione agli stimoli scatenanti e ai segnali della loro rabbia. Si mira a ridurre la frequenza, l'intensità, la durata e le modalità di espressione attraverso 3 interventi-chiave: 1. modificare uno stile di pensiero rigido di percepire gli eventi avversi e la ruminazione (ristrutturazione cognitiva); 2. ridurre la tensione generale, l'attivazione di fronte alle provocazioni e le reazioni impulsive, attraverso un addestramento alla respirazione, al rilassamento muscolare e all'uso di immagini rilassanti; 3. addestrare al *coping* comportamentale (diplomazia, ritiro strategico, assertività rispettosa), con l'obiettivo di gestire in modo costruttivo le situazioni che occasionano la rabbia e promuovere la risoluzione dei problemi (Borgo, Sibilia, Marks, 2015).

Una parte fondamentale dell'addestramento descritto è dedicato alle abilità sociali. Ci sono tre grandi categorie di stili comunicativi: il passivo, l'aggressivo e l'assertivo. Tenere il muso, manipolare, calunniare sono comportamenti aggressivi tipici dello stile passivo. Minacciare, accusare, essere violenti sono comportamenti aggressivi tipici dell'estremo apposto. Invece, essere in grado di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza tuttavia offendere o aggredire l'interlocutore è tipico dello stile assertivo. Quest'ultimo si può definire come un comportamento che permette ad una persona di agire nel suo pieno interesse, di difendere il suo punto di vista senza ansia esagerata, di esprimere con sincerità e disinvoltura i propri sentimenti e di difendere i propri diritti senza ignorare quelli altrui. È possibile apprendere lo stile assertivo attraverso un [training di potenziamento delle abilità sociali](#), che ha dimostrato di essere un fattore protettivo dello stato di benessere psicologico, insieme alle altre abilità di vita (*Life Skills*).

Bibliografia: Borgo S., Sibilia L., Marks I. (2015). *Dizionario clinico di psicoterapia. Una lingua comune*. Roma: Alpes Italia.