

# Come gestire l'ira?



L'ira ha molte sfumature quali aggressività, esasperazione, indignazione, malcontento e sono il riflesso di una frustrazione dovuta alla diversità tra **aspettative e realtà**. È utile nel momento in cui permette di cambiare le situazioni che causano questa reazione ed è una spinta molto forte per contrastare tutto ciò che si considera ingiusto e illegittimo. In alcuni casi diventa un elemento positivo come la lotta allo scopo di sostenere una causa. Invece se la rabbia non è canalizzata per un fine specifico e non viene gestita, può degenerare in **distruittività** con azioni violente e aggressive. Le conseguenze di questi eccessi sono dannose sia per le relazioni con gli altri sia per l'equilibrio psicologico personale.

I **social** sono diventati uno strumento di sfogo della rabbia, in un contesto online in cui non ci sono regole imposte dal gruppo di appartenenza. In un articolo, Network Digital360 scrive che [la rabbia è genetica](#), la società la inibisce ma al contempo pone ostacoli quotidiani che la fanno apparire. La mancanza di "distruzione" dell'oggetto che genera la rabbia porta ad uno spostamento pulsionale su un altro del tutto estraneo. I social media fungono da elemento "terzo" su cui senza pericolo possiamo "scaricare" la rabbia. Le origini della rabbia possono essere molteplici e si tratta di un impulso che spesso viene utilizzato da persone che sono abituate a risolvere i problemi attraverso questa **reazione aggressiva**, in una condizione di stress.

# Imparare a controllarsi

Il fatto di riuscire a riversare la rabbia su un'altra persona dà sollievo solamente a breve termine e non accresce l'autostima. L'aggressività ha come risultato un atteggiamento sulla difensiva della controparte oppure una reazione simile che non consente il dialogo. Se la rabbia viene repressa allo stesso modo della frustrazione, aumenta il risentimento e peggiora il livello di stress. A un certo punto ci sarà **un'esplosione incontrollabile** e il destinatario di questa ondata di rabbia non ne capirà il motivo.

Occorre imparare a regolare **l'intensità della rabbia** e a non lasciarsi dominare, in quanto non è un'emozione negativa se ben gestita. È una valvola di sfogo per esprimere che c'è un conflitto in corso tra esigenze personali, valori e la realtà vissuta. Il supporto di uno psicologo è fondamentale per riuscire a gestire la rabbia e ad evitare conseguenze anche fisiologiche quali stress, depressione, mancanza di concentrazione. [Qui](#), nella piattaforma del centro medico Serenis, sono presenti psicologi selezionati, provenienti da tutta Italia e sono disponibili per una **terapia online**. La scelta dello psicologo viene realizzata dalla piattaforma Serenis, dopo la compilazione di un questionario per conoscere meglio il paziente. La prima seduta è gratuita ed è indispensabile per capire se iniziare un percorso insieme al terapeuta oppure è possibile decidere per un altro psicoterapeuta qualificato, senza costi.

## Benefici dello sport e della meditazione

Gli eccessi di rabbia e lo stress si placano, praticando uno sport. Il cervello si libera e la fonte della propria irritazione viene esaminata sotto un altro punto di vista, esterno alla quotidianità. Il ciclismo, la corsa, una

passaggiata nella natura consentono di rilassare la tensione e modificare lo stato d'animo, rendendolo più pacifico. Le energie negative hanno modo di scaricarsi grazie a un **ambiente distensivo**. È importante prendere le distanze da tutto ciò che non rilassa, soprattutto per le persone sanguigne, valutando ambiti, persone e luoghi. La pressione della rabbia repressa si riduce grazie alla meditazione. L'esercizio sul respiro combatte la tensione emotiva, però richiede un minimo di tecnica e una costanza nell'allenamento, almeno una volta alla settimana. La **respirazione addominale** dà ossigeno al cervello e al corpo e riduce la frenesia e il ritmo più veloce scatenato dalla rabbia.