

Rabbia – L'energia del limite

La rabbia è una delle emozioni più temute e fraintese.
Spesso viene repressa, giudicata, confusa con aggressività.
Eppure la rabbia non nasce per distruggere.
Nasce per **proteggere**.

Arriva quando qualcosa oltrepassa un confine,
quando un bisogno non viene visto,
quando una parte di noi sente di non avere spazio.
È un'emozione che spinge, che muove, che chiede attenzione.

Nel corpo la rabbia si fa sentire come tensione, calore, impulso all'azione.
Nella mente può diventare rigidità, pensieri duri, senso di ingiustizia.
Nelle relazioni, se non ascoltata, può trasformarsi in silenzio, distanza, esplosioni improvvise
o in un senso di colpa che arriva dopo.

La difficoltà non è la rabbia in sé,
ma il modo in cui abbiamo imparato a stare con lei.
Molti hanno imparato presto che esprimerla era pericoloso,
che poteva allontanare l'altro,
che andava schiacciata o negata.
Così la rabbia resta compressa
oppure esplode senza trovare parole.

Nel lavoro terapeutico

In terapia, la rabbia non viene spiegata soltanto.
Viene **incontrata**.

Il lavoro inizia dal fermarsi.
Dal portare attenzione allo **stato della mente** nel momento presente,
perché prima di capire la rabbia
è necessario riconoscere **come stiamo** quando arriva.

Attraverso esperienze guidate,
si accompagna la persona a tornare a un episodio di rabbia reale,
non per riviverlo in modo traumatico,
ma per **osservarlo con più sicurezza**:
dove ero, con chi, cosa è successo, cosa ho sentito nel corpo.

La rabbia viene poi rappresentata, scritta, disegnata, nominata.
Diventa qualcosa che può essere guardato da fuori,
non solo subito da dentro.

In alcuni passaggi il corpo è centrale:
la tensione viene riconosciuta,
sentita,

e poi trasformata.

La rabbia, da forza compressa,
può diventare qualcosa da accudire,
non da combattere.

Un momento fondamentale del lavoro è comprendere
che non esiste **un solo tipo di rabbia**.

Ci sono rabbie diverse,
con funzioni diverse,
e spesso sotto la rabbia si nascondono emozioni più vulnerabili:
paura, dolore, bisogno, desiderio.

Attraverso il lavoro sui pensieri, sui bisogni e sui desideri,
la rabbia smette di essere un'accusa
e diventa una comunicazione.

Imparare a dire *“io sento”*, *“io ho bisogno”*, *“io desidero”*
è un passaggio chiave per trasformarla in parola.

Il lavoro terapeutico offre anche uno spazio protetto
per immaginare e sperimentare nuovi modi di esprimere la rabbia:
senza ferire,
senza ferirsi,
senza perdersi.

La chiusura del percorso riporta sempre al corpo,
alla possibilità di lasciare andare,
di osservare cosa è cambiato dentro
dopo aver dato alla rabbia uno spazio sicuro.

La rabbia, quando trova ascolto,
smette di essere distruttiva
e diventa una forza che orienta.

Aiuta a dire no.
Aiuta a proteggere ciò che conta.
Aiuta a restare in relazione
senza rinunciare a sé.

Nessuna emozione definisce chi sei.
La rabbia racconta ciò che il tuo sistema ha imparato
per difendere i suoi confini.
E ciò che è stato appreso
può essere rielaborato.

*Le riflessioni e le pratiche qui raccolte nascono dall'esperienza diretta dei laboratori “**Emotivi Anonimi – Edizione 2025**”, svolti in collaborazione con la **Dott.ssa Sibilla Giangreco**.*

Bibliografia

- Morabito, G., Bongiorno L., de León G., Ferrante L. (2023). *Emozionati – Libro Esperienziale*. Algra Editore.
- Pellai, A., Tamborini, B. (2024). *La bussola delle emozioni*. Mondadori.
- Van der Kolk, B. (2015). *Il corpo accusa il colpo*. Raffaello Cortina.
- Goleman, D. (1997). *Intelligenza emotiva*. Rizzoli.