

# La rabbia e la via della trasformazione

Secondo la cultura contemporanea risulta spesso sconveniente manifestare le emozioni

**N**el numero precedente abbiamo iniziato a parlare della rabbia, definita anche come una forza, una potenza individuale.

Ma come si arriva a percepire la potenza che si svela oltre la rabbia? Nella cultura contemporanea vige un comportamento sociale che definisce sconveniente manifestare le proprie emozioni. E questo non avviene solo con la rabbia ma anche con la tristezza. Siamo spesso spetta-

tori di eventi molto violenti che il pubblico commenta in questo modo: "Sembrava tanto una brava persona, impossibile che l'abbia uccisa proprio lui". Oppure persone "miti e remissive fuori" che spesso celano un profondo senso di inutilità e di vuoto interiore che le lega ad una tristezza esistenziale atavica che poi sfocia nella depressione. Quindi viene da domandarsi perchè non c'è coerenza tra il dentro ed il fuori? Come è possibile colmare questa discrepanza per donare unità all'essere umano?

La consapevolezza di chi siamo e dell'emozione che ci sta attraversando è la porta della trasformazione. Se vi fosse realmente coerenza emotiva, tra il dentro ed il fuori non vi sarebbe diversità di contenuto e di significato in ciò che mostriamo agli altri di noi stessi; ci sarebbe invece un continuum di emozioni che fluiscono attraverso di noi.

Quindi la via della trasmutazione ci porta ad incanalare l'energia della rabbia verso la forza. C'è un momento tra-

sformativo in cui il nostro corpo si troverà in presenza della rabbia e allora senza irrigidirsi, senza esprimerla né reprimerla, a contatto con essa avvertiremo un cambiamento nella sua percezione, ed emergerà la potenza di cui questa emozione è portatrice. Possiamo dire che la rabbia trasmutata è una via di affermazione della propria forza evolutiva ed è quindi una preziosa risorsa al nostro servizio. Così scrive nel suo libro "Spegni il fuoco della rabbia" Thich Nhat Hanh: "Quando nasce la rabbia, continua a praticare il respiro e la camminata consapevoli per generare l'energia della presenza mentale; continua ad abbracciare con tenerezza l'energia della rabbia che hai dentro di te".

La consapevolezza non combatte la rabbia o la disperazione, la sua funzione non è la lotta ma il loro riconoscimento. Un esercizio pratico è quello di ispirare in presenza della rabbia e dopo averla riconosciuta dentro di noi, espirare con l'intenzione di prendersi cura di lei, accoglierla come parte di noi anziché lottare contro di lei nutrendo il conflitto.



**D.ssa Paola  
Giordano Sciacca**  
Medico psicoterapeuta  
(specialista in medicina  
psicosomatica  
e oncologia)