

## Cos'è la rabbia e cosa fare per scaricarla

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)

La rabbia è un'emozione innata, primitiva. La ritroviamo nella storia, nella mitologia e nella letteratura (l'**ira di Achille**, la **furia di Orlando**...) e persino nella religione (l'**ira di Dio**).

E' un'emozione che nasce con l'uomo ma non è bene accettata socialmente. Anzi, viene considerata un vizio capitale tanto da meritare nella Divina Commedia un posto in Purgatorio. Qui Dante raffigura gli **iracondi** avvolti da un fumo oscuro e denso, che li acceca e irrita loro gli occhi. La legge del contrappasso qui allude all'ira che ottenebra la mente di chi prova ira (da cui il detto essere accecato dall'ira).

La rabbia è quindi un'emozione del tutto naturale. Tuttavia, per garantire il bene comune, questa emozione non è benvenuta nel vivere sociale ed è stata nei secoli **inibita** e **repressa**.

Da un lato bisogna **sfogarsi** e manifestare le proprie **emozioni**, dall'altro bisogna **reprimere** la rabbia perché è ritenuta una pratica pericolosa nella vita sociale, con il suo carico di odio e perdita di controllo.



Il **serrare i denti**, le **tensioni muscolari**, atteggiamenti di **impazienza**, **irritazione**, **intolleranza** o anche un sorriso "falso". Questi possono essere tutti modi che la rabbia ha trovato per manifestarsi o meglio camuffarsi.

Per quanto espressivi, questi modi non sono sufficienti per **sfogare la rabbia** ma sono segni di rabbia trattenuta, dalla quale poi nasce **rancore** e **risentimento**.

Quando la rabbia trattenuta si accumula eccessivamente può esplodere con violenza.

La medicina cinese associa la rabbia all'organo Zang **Fegato** ("mordersi il fegato dalla rabbia").

Il Fegato in medicina cinese ha numerose funzioni. Una delle più importanti è quella di armonizzare i movimenti dell'energia (Qi) nel nostro organismo ([vai al video per approfondire](#) la Rabbia in medicina cinese).

Quando proviamo rabbia, la funzione di armonizzazione del Qi da parte del Fegato viene meno.

Il [Qi \(energia vitale\)](#) viene quindi condotto in modo repentino e irruento verso l'alto. L'immagine della persona arrabbiata con il viso arrossato e gli occhi iniettati di sangue rende l'idea...



La repressione della rabbia, invece, anziché condurre il Qi verso l'alto, induce una [stasi del Qi del Fegato](#), la quale a sua volta è la causa di molti disturbi fisici e psichici anche a carico del [sistema digestivo](#).

Quando la pressione accumulata è troppa, la rabbia “esplode”.

In questo caso Sangue e Qi sono portati prepotentemente verso l'alto, in modo spesso incontrollabile con manifestazioni acute ([cefalea](#), vertigini, [nausea](#) e vomito...) o croniche ([ipertensione](#), [acufeni](#)...).

## Come si manifesta la rabbia

Secondo la medicina cinese, corpo e mente sono in stretta relazione tra loro. Sono due aspetti della stessa unità-Uomo.

Rabbia, frustrazione, risentimento, rancore, insoddisfazione sono tutte emozioni che agiscono a 360 gradi nell'uomo.

Oltre che **sintomi psichici** come agitazione ed irrequietezza, si possono quindi avere **sintomi fisici** ben precisi come per esempio:

- [tensioni muscolari \(soprattutto a livello del collo\)](#)
- sudorazione abbondante immotivata
- aumento della pressione arteriosa
- [mal di testa](#)
- vertigini
- [acufeni](#)
- problemi [digestivi](#) e intestinali

Queste manifestazioni spesso accompagnano la vita delle persone per molti anni (se non per una vita intera) per non trovare soluzione.



La medicina spesso ricorre a farmaci sintomatici in grado di risolvere l'episodio acuto ed aiutare la persona a superare il disagio. Spesso non risolve, tuttavia, definitivamente il problema. Il problema, infatti, non è nella manifestazione, ma più in profondità e riguarda la persona nella sua **dimensione globale**.

## Da dove nasce la rabbia

La rabbia ci fa perdere il lume della ragione, ci fa perdere il controllo della situazione, ci fa commettere errori. Per questo si parla spesso di **gestione della rabbia**, **controllo della rabbia**, come se si dovesse imparare a domare un cavallo selvaggio.

Quello che però dobbiamo chiederci ora è **da dove nasce la rabbia?**

Ci sono certo mille motivi per cui possiamo provare questa emozione. Un tradimento, un torto subito, un'offesa... sono tutti eventi che possono coinvolgerci e far nascere in noi questa emozione.

Gli studiosi di **antropologia** e **psicologia** spiegano che la rabbia nasce dalla reazione-azione primordiale di attacco e fuga.

La rabbia serve, in un certo senso, per garantire la sopravvivenza della specie e nasce quindi come **reazione positiva**, per rispondere ad una reale minaccia.

Rappresenta una reazione alla costrizione e alla frustrazione di non riuscire a fare quel che si vuole, non potersi esprimere come vorremmo, sentirsi bloccati in una situazione, impotenti e senza via di uscita.

Per questo, in **medicina cinese** la rabbia è l'espressione dell'energia del Legno. Il Legno, come l'albero, teme ogni costrizione e contenimento. E' libertà di espressione e di dispiegamento, così come l'albero con i rami e le radici.

Lo scatto di rabbia è, in questo senso, una **ribellione**, una **reazione istintiva** di liberazione ad un **senso di costrizione** divenuto insopportabile.

## Cosa impedisce il raggiungimento del mio obiettivo?

La prima domanda a cui dobbiamo rispondere se ci sentiamo arrabbiati è quindi, secondo gli psicologi, proprio questa: **c'è qualcosa che mi impedisce di essere o di fare quel che voglio essere o fare? Chi o cosa impedisce il raggiungimento del mio obiettivo?**

Questa emozione è, infatti, un segnale importante del nostro organismo.

Qualcosa dentro di noi ci sta dicendo che c'è qualcosa che non va e che dovremmo affrontare in qualche modo.

L'emozione della rabbia ha la funzione di eliminare l'oggetto delle nostre **frustrazioni**. La furia incontrollabile, la **perdita di controllo** altro non sono che un tentativo di liberazione da qualcosa che opprime e che impedisce la **realizzazione di un bisogno**.

Tanto più sarà importante il bisogno da realizzare tanto più sarà l'ira scatenata contro ciò che impedisce di realizzarlo.

In un certo senso, per questo la rabbia può anche essere vista come un'**emozione positiva**. Ci aiuta a realizzare gli obiettivi e a superare gli ostacoli. Magari anche a far valere i nostri diritti.

Dopo esserci chiesti da dove deriva questa emozione di cui ci vogliamo disfare, possiamo lavorare per ridurla e migliorare il nostro stato di benessere.

## Come scaricare la rabbia

Ci sono vari modi per scaricare la rabbia. Secondo la medicina cinese un aiuto importante ci può arrivare dall'attività fisica.

Il movimento, la contrattilità muscolare, l'azione sono tutti aspetti associati all'elemento **Legno** e, quindi, al **Fegato** che in medicina cinese è associato all'emozione della **rabbia**.

Fare **attività sportiva** o anche solo **camminare a passo veloce**, possibilmente nel verde (colore associato di nuovo al Fegato) o comunque in mezzo alla natura, sono azioni molto utili per muovere l'energia epatica e ridurre l'eccesso che si crea quando siamo arrabbiati.



Molto utile può essere anche esprimere la rabbia con le parole.

**Comunicare** liberamente il proprio disappunto e la propria insoddisfazione con le persone direttamente coinvolte può farci sentire "liberi" e non costretti tanto quanto il movimento fisico.



Secondo la medicina cinese è indispensabile per il buon equilibrio psico-fisico **esprimere i propri sentimenti**.

Ogni emozione non espressa può essere causa di malattia.

Questo vale non solo per le emozioni negative (nel nostro caso odio, risentimento, rancore...) ma anche emozione positive. Si pensi alla gioia, per esempio. Una gioia trattenuta è un'emozione che può danneggiare il cuore (far scoppiare il cuore di gioia).

**Esprimere la rabbia parlandone con un amico** o comunque con una persona di nostra fiducia, meglio ancora se questa persona è capace di aiutarci a vedere la situazione in un modo diverso o a sdrammatizzare con ironia.



## Un esercizio di [Qi gong](#) utile per scaricare la rabbia

La medicina cinese ci viene in aiuto anche con la pratica di un esercizio tratto da un set di esercizi molto antico. Si tratta dell'esercizio denominato “**Accovacciarsi giù, mantenere il pugno ben chiuso con lo sguardo arrabbiato**” appartenente agli [Otto Pezzi di Broccato](#).



Questo esercizio ha un'azione estremamente utile per scaricare il Fuoco di Cuore e la [stasi del Qi del Fegato](#).

La sua pratica, oltre ad essere benefica perché migliora il livello generale di energia (l'azione muscolare di contrazione e rilassamento aiuta ad incrementare il Qi di tutto il corpo), aiuta a **rilassare la Mente** (Cuore-Shen) e a **sciogliere i blocchi emotivi**(soprattutto a livello di rabbia e [ansia](#)).

Con la pratica di questo esercizio si ha un'azione di “scarico” energetico grazie all'azione di serrare i pugni stimolando gli agopunti PC8 *Laogong* (ottavo agopunto del Meridiano del Pericardio) e HT8 *Shaofu* (ottavo agopunto del Meridiano del Cuore).



Lo sguardo “arrabbiato” consente di stimolare fortemente l’energia del Fegato.

L'[intenzione](#) utilizzata per esprimere (e quindi liberare) la rabbia mediante lo sguardo, agisce, inoltre, sull’energia di Milza e, in particolare, sullo Yi(intenzione) che a lei è connesso.

Grazie alla **concentrazione dello sguardo** durante l’esecuzione della tecnica e all’emozione di rabbia espressa con lo sguardo, pertanto, questo esercizio è anche un ottimo aiuto per bilanciare la relazione tra Milza e Fegato, ovvero la relazione tra Legno e Terra dal cui squilibrio possono derivare disturbi a livello gastrointestinale.

**Autore: [Laura Vanni](#), operatore tuina - medicina cinese**  
[www.lauravannimedicinacinese.it](http://www.lauravannimedicinacinese.it)

*Puoi trovare la descrizione completa di questo esercizio e di tutti gli esercizi appartenenti al set degli Otto pezzi di broccato nel volume ["Gli Otto Pezzi di Broccato. Esercizi per il benessere dalla Medicina Cinese"](#) di Laura Vanni*