

IL CORPO E LA RABBIA

Di Matteo Dellaborra

La prospettiva psicosomatica vede il corpo come lo schermo su cui vengono proiettate sotto forma di sintomi fisici le emozioni non riconosciute e troppo a lungo represses. In questo senso anche la rabbia, quando viene negata e non espressa verbalmente, può trovare una via di espressione fisica.

Dal momento che la rabbia è una reazione emotiva al senso di frustrazione, cioè all'impossibilità di raggiungere qualcosa di desiderato, e alla costrizione, cioè all'obbligo rispetto a qualcosa che non si desidera affatto questo sentimento va a colpire soprattutto gli organi connessi con il centro energetico del plesso solare che simbolicamente rappresenta la possibilità di essere pienamente se stessi.

Quando si è costretti a fare qualcosa che non si vuole o non ci si sente liberi, ma si vuole tenere sotto controllo la situazione, si crea una tensione prolungata che si sente anche a livello fisico, coinvolgendo soprattutto lo stomaco con bruciori, senso di blocco, nausea e svariati sintomi che coinvolgono la digestione: anche metaforicamente l'espressione "Mi sta sullo stomaco" indica proprio una situazione che non si riesce a "digerire" in quanto provoca rabbia. A volte, oltre al senso di nausea ci può essere addirittura il vomito vero e proprio: anziché aggredire la persona ritenuta responsabile della frustrazione o della costrizione, la si allontana con questa "messa in scena simbolica".

Quando la rabbia viene trattenuta a lungo può anche svilupparsi una gastrite, o addirittura farsi ancor più "corrosiva" e sfociare in un'ulcera gastroduodenale.

Quando la rabbia è rivolta verso se stessi, può accadere che l'aggressività fisica porti ad un vero e proprio "auto digerimento", sviluppando una pancreatite acuta: ciò che non si "digerisce" è il proprio comportamento, ci si sente in colpa per qualche motivo o incapaci di raggiungere gli obiettivi prefissati, si è arrabbiati con se stessi ma non lo si ammette...

Un altro organo su cui spesso si sfoga la rabbia è il fegato: la sensazione di non sentirsi liberi, ma invasi da una personalità dominante, che costringe a rinunciare al potere di essere se stessi, può provocare una vera e propria necrosi delle cellule del fegato come nelle gravi patologie dell'epatite e della cirrosi epatica in cui l'aspetto psicosomatico è una censura completa della rabbia.

La sensazione di costrizione, del non percepirsi liberi può anche dipendere da una costrizione interna: quando la persona ascolta esclusivamente la propria razionalità e non dà spazio alle emozioni, ma non riesce a rielaborare questa sua tendenza negandola, i "pesi emotivi" inascoltati possono trasformarsi sul piano corporeo in calcoli (sassolini) che infiammano i tessuti circostanti. Viene in questo modo letteralmente materializzata la necessità di prestare ascolto all'emotivo, al "cuore" che altrimenti rischia di tramutarsi in pietra.

Anche il diabete può essere visto come espressione psicosomatica di antiche rabbie irrisolte, provocate da relazioni d'amore soffocanti che minacciano la libertà personale: la difficoltà a

metabolizzare il glucosio, simbolo dell'affetto, rappresenta la fatica ad affrontare queste problematiche.

Affrontare il disagio emotivo che si cela dietro un disturbo fisico consente di intravedere la strada per una comprensione più completa dei "sintomi" e quindi per una reale guarigione: se è la rabbia che si cela dietro un malessere fisico, prendere semplicemente un farmaco non basta a risolvere le cose; rielaborare ciò che "irrita" non solo fisicamente ma anche emotivamente, permette di affrontare radicalmente il problema: la strada è di sicuro più impegnativa e richiede maggiore volontà ma forse... ne vale la pena!