

**EDITRICE ASSOC. CULTURALE  
"MONS. GIUSEPPE CENTRA"**  
Piazzetta della Madonnella, 1  
04010 Rocca Massima (LT)



[www.associazionecentra.it](http://www.associazionecentra.it)  
E-mail: [info@associazionecentra.it](mailto:info@associazionecentra.it)  
Tel. **06.96699010**  
C.F. **91056160590**

Direttore Responsabile:  
**Virginio Mattoccia**

Responsabili  
Redazione, Sviluppo e Diffusione:  
**Aurelio Alessandroni**  
**Remo Del Ferraro**  
**Enrico Mattoccia**

**Questo numero è stato inviato  
in tipografia per la stampa  
31 MARZO 2016**

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002  
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA  
DEL TRIBUNALE DI LATINA

**Stampa: Nuova Grafica 87 srl**  
**Via del Tavolato, 2597 - Pontinia (LT)**  
**Tel. 0773.86227**

*Questo numero è stampato in 1.500 copie  
e distribuito gratuitamente*  
I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

## S.O.S. RABBIA

La rabbia è sicuramente un'emozione che capita a tutti di sperimentare in diverse occasioni e contesti. Si tratta di una risposta adattativa molto importante in quanto ci avverte dell'esistenza di un ostacolo da affrontare e mobilita così tutte le energie necessarie per abbatterlo. Gli animali, ad esempio, producono questa risposta di attacco quando devono difendersi: l'aggressività allora diventa utile e necessaria. La rabbia ha quindi una sua funzione precisa. Perché allora moltissime persone raccontano di avere difficoltà con questo tipo di emozione? Alcuni non riescono a controllare la propria aggressività che diventa improvvisamente esplosiva e assai pericolosa, altri invece reprimono la rabbia con conseguenze altrettanto dannose. In realtà quando la rabbia viene a farci visita diventa importante saperla accogliere ed osservarla senza giudizio: bisogna comprendere a quali situazioni od eventi è collegata, capire cosa esattamente l'ha prodotta. Molto spesso invece la si giudica in maniera negativa, come un'emozione cattiva e inopportuna e quindi si tende a reprimerla. Questo non va bene, soprattutto se si tratta di una risposta ripetuta e protratta nel tempo, perché la rabbia iniziale si può lentamente trasformare in vero e proprio rancore ovvero un sentimento molto più complesso e difficile da superare. Il rancore verso qualcosa o qualcuno può guastare le relazioni con gli altri e incidere notevolmente anche sul tono dell'umore. Inoltre la rabbia repressa può favorire l'insorgenza di ansia o malesseri somatici molto fastidiosi come gastrite e cefalea. La rabbia pertanto non va nascosta o taciuta, ma espressa senza timore in quanto permette di tirare fuori i propri bisogni e desideri diventando quella spinta che permette di realizzarli. Non bisogna temerla, anzi. La rabbia "buona" porta benessere alla persona. Esistono però anche risposte aggressive di tipo esplosivo ad altissima intensità che rischiano di diventare invece assai dannose. Cosa accade in questi casi? Questi episodi, veri e propri attacchi di ira, possono essere il risultato una rabbia troppo repressa nel tempo che ha prodotto elevato malessere e insoddisfazione; oppure la persona ha appreso dei modelli famigliari che usavano la rabbia come risposta prevalente per risolvere le situazioni. In ogni caso è bene comprendere quali siano i fattori scatenanti, imparare utili tecniche di autocontrollo e praticare attività che aiutino a scaricare l'energia in eccesso aumentando lo stato di benessere generale.



**Dott.ssa Nicoletta Agozzino Psicologa Psicoterapeuta**  
[www.psicologia-agozzino.com](http://www.psicologia-agozzino.com)  
[info@psicologia-agozzino.com](mailto:info@psicologia-agozzino.com)

**SERVIAMO FRESCHEZZA  
DA PIÙ  
DI UN SECOLO.**

**CUOMO**  
dal 1910

**OGNI MATTINO DALL'AGRO PONTINO**

[www.mozzarelleuomo.it](http://www.mozzarelleuomo.it)  
[info@cuomolatticini.it](mailto:info@cuomolatticini.it)

**OGNI MATTINO  
DALL'AGRO PONTINO**

Sede e stabilimento di:  
Via delle Scienze, 6 - 04011 Aprilia  
Tel. 06 928 62 91  
Fax 06 928 62 91 20