

emozioni sorprendenti

G

STAVOLTA CI ARRABBIAMO DAVVERO (e facciamo bene)

PER ANNI CI HANNO DETTO CHE I SENTIMENTI NEGATIVI ANDAVANO EVITATI. ORA GLI PSICOLOGI HANNO SCOPERTO CHE L'IRA È UNA RISERVA DI ENERGIA TUTTA DA SFRUTTARE. COME? COMINCIANDO A RICONOSCERE I SUOI TRAVESTIMENTI. POI NON RESTA CHE SFOGARSI...

DI LISA CESCO

Arriva di soppiatto, esplode e se ne va, lasciando dentro un misto di vergogna e spossatezza. Basta un nulla per far scoppiare la rabbia, liberatoria e molesta, contagiosa quanto basta per diventare un'epidemia, in ufficio, con gli amici, in famiglia. E poi quell'insopportabile luogo comune secondo cui la rabbia sarebbe femminile e che "non sta bene": meglio reprimerla, censurarla, ignorarla. Ecco, adesso per le iracunde incallite e le coleriche di professione arriva il contrordine: la rabbia non va nascosta, perché contiene un'energia preziosa. Il trucco è riuscire a stanarla e a trasformarla in un'inattesa risorsa.

È quanto sostiene la psicologa clinica Ruth King nel libro *La rabbia* (appena uscito per Frassinelli). «La rabbia in sé non è "il" problema, perché è semplicemente un'emozione infantile, un po' come se ci fosse in noi una bambina che protesta e chiede aiuto. Quello che si nasconde dietro questo sentimento, invece, è interessante: è quasi sempre un grido di dolore che affonda le radici

in un trauma irrisolto o rimosso», spiega King. «Il problema è che spesso neghiamo la nostra stessa ira, trascurando il suo potere e il contributo che può darci per essere più forti».

Una, nessuna, centomila

Comprendere il linguaggio del nostro disagio non è facile. C'è la rabbia causata da abbandoni emotivi o abusi, ma c'è anche quella "ereditata", cioè quel bagaglio di frustrazioni e scontenti legati ad ambiente, cultura e classe sociale che i nostri genitori ci hanno involontariamente trasmesso. «Molte donne esprimono sicurezza di sé in superficie», continua la King, «ma sotto provano paura, che nascondono anche a se stesse».

Possiamo diventare tipi dominanti e tenere tutto sotto controllo per paura di lasciarci andare. Mostrarci provocatorie e aggressive combattendo con il mondo intero, pur di nascondere le nostre ferite. Oppure possiamo diventare tipi iperattivi, esagerando sempre (nelle

*Segue

G stavolta ci arrabbiamo davvero

— IL “CELEBRATION OF RAGE” È UN MOMENTO RITUALE PER ESPRIMERE LE EMOZIONI NEGATIVE. VALE TUTTO: LACRIME, PAROLACCE, GRIDA

ore di lavoro come nello shopping) pur di distrarci dal segreto senso di vuoto che proviamo. O ancora essere servizievoli e disposte a tutto pur di compiacere il prossimo, per il terrore di provare o provocare emozioni negative. E poi c'è chi dipende in tutto e per tutto dagli altri, incapace di prendere in mano la propria vita, o chi cede alla depressione. La dottoressa King ha analizzato le varie tipologie delle persone “rabbiose”, identificando sei travestimenti (vedi pezzo in basso). «Sono delle “corazze” che scegliamo per proteggerci, dimenticando che la loro origine è nella rabbia e perpetuando così le sofferenze che cerchiamo di evitare». Ma c'è anche una buona notizia. Tutti i travestimenti della rabbia hanno un loro “doppio” positivo, che riesce a emergere man mano che aumenta la nostra consapevolezza: il contraltare delle donne “dominanti” è la capacità di discernimento, delle “provocatrici” è l'abilità a dire la verità, delle “frenetiche” è il libero arbitrio, delle “servizievoli” è l'armonia, la virtù naturale delle “dipendenti” è l'originalità, quella delle “depre-

Sfogarsi sì, ma con metodo

La prima cosa da fare, quindi, è far cadere la maschera. «La rabbia è come un potente carburante che alimenta vitalità, creatività e resistenza: per farlo, bisogna esplorare il messaggio che questa emozione ci lancia, iniziando a osservarla senza repulsione, per integrarla - non eliminarla - nella nostra vita». Oltre alla meditazione, King suggerisce di tenere un vero e proprio “diario della rabbia”, per familiarizzare con questa emozione.

Dalla teoria, poi, si deve passare alla pratica. Sfogarsi può essere un vero e proprio rituale di liberazione: il metodo della “celebration of rage”, messo a punto dalla psicologa americana, aiuta a entrare nel profondo della rabbia, con un misto di sofferenza e sollievo che viene paragonato all'esperienza del parto.

In che cosa consiste? In primo luogo bisogna analizzare quali situazioni provocano la rabbia e come si esprime. Sono ammessi calci, pugni, parolacce, grida, pianti, tutto ciò che aiuta a lasciarsi andare, come ci viene spontaneamente. Ma prima di mollare questo articolo per andare a dirne quattro alla collega antipatica o al marito scorbutico, aspettate: questi “rituali” devono aver luogo in uno spazio controllato e protetto.

Il metodo King, infatti, insegna a conoscere il carattere della rabbia e a canalizzarla nel verso positivo, a parlare, a chiedere quello che si vuole con chiarezza, a stabi-

lire dei limiti quando sono gli altri a perdere le staffe.

LE SEI MASCHERE DELLA RABBIA

Tipi che reagiscono lottando

1) Dominatori: attaccano gli altri, tendono all'accentramento, danno giudizi taglienti, vogliono che gli altri siano sempre all'altezza dei loro standard, sono solitari, faticano a lasciarsi andare e hanno il terrore di perdere il controllo.

2) Provocatrici: sono aggressivi e vendicativi, sempre sulla difensiva, hanno scarso controllo dell'impulsività. Persistono nel difendere le proprie convinzioni in modo spesso sterile. Rifuggono da tenerezza e compassione, non riescono ad accettare la propria e l'altrui fragilità.

Tipi che reagiscono fuggendo

3) Frenetici: iperattivi, si buttano in troppe attività senza freni. Tendono a evitare i conflitti e sono disposti a fare qualunque cosa per appianarli. Preferiscono rimuovere i problemi per occultare la propria vulnerabilità. Possono diventare distaccati.

4) Servizievoli: cercano sempre di compiacere il prossimo, investono molto nei rapporti umani, ma l'eccessiva generosità nasconde un forte bisogno di accettazione. Temono di provare emozioni negative, dicono sempre di sì, nascondendo ogni risentimento o dolore.

Tipi che reagiscono ritraendosi

5) Dipendenti: insicuri e passivi, hanno una bassa considerazione di sé e dipendono sempre dal sostegno altrui. Hanno paura di camminare con le proprie gambe. Temono le responsabilità della vita adulta e preferiscono sacrificare la propria libertà in cambio di protezione.

6) Depressi: sono gli infelici cronici, persone distaccate dal mondo che faticano a interagire con gli altri. Si autocommiserano spesso per i propri problemi, ma si sentono sminuiti dal tentativo altrui di aiutarli. Per loro la vita fa paura e ogni sfida è insormontabile.

Fra neuroni e sinapsi

Inoltre, la collera non è solo una questione umorale. Ha basi neurobiologiche che, per la scienza, sono ancora un terreno in buona parte inesplorato, che chiama in causa una particolare “susceptibilità” dei meccanismi di controllo del nostro cervello, come spiegato di recente sull'American Journal of Psychiatry.

Quando si scatena l'ira produciamo cortisolo, l'ormone della difesa: il battito cardiaco aumenta, la sudorazione si fa più intensa, la

*Segue

G | stavolta ci arrabbiamo davvero

La scuola che insegna a perdere le staffe

A FARE DA APPISTA È STATA LA BRITISH ASSOCIATION OF ANGER MANAGEMENT, CHE IN INGHILTERRA HA DATO IL VIA A CORSI DI AUTOCONTROLLO PER LA RABBIA. ORA ANCHE IN ITALIA, NEI CENTRI DI PSICOTERAPIA, SI STA DIFFONDENDO LA PROPOSTA DI TERAPIE DI GRUPPO PER GESTIRE (NON PLACARE) RABBIA E AGGRESSIVITÀ. «**PROVIAMO A SCATENARE LA RABBIA AGGRESSIVA** E INSEGNAMO POI A VERIFICARE LE OPZIONI ALTERNATIVE CHE AVREMMO POTUTO METTERE IN ATTO». SPIEGA EDOARDO GIUSTI DELL'ASPIO (WWW.ASPIO.IT), DOVE VENGONO REALIZZATI CORSI DEDICATI. ESISTONO ANCHE PROTOCOLLI DI DISTRAZIONE (CAMBIAR STRADA NEL TRAFFICO OPPURE RIPROGRAMMARE LA PROPRIA GIORNATA) PER INSEGNARE LA FLESSIBILITÀ. LA RAGIONE È CHE I «**RABBIOSI**» SONO ESTREMAMENTE RIGIDI, MANCANO DI OPZIONI ALTERNATIVE. «DISCORSO ANALOGO PER CHI NON RIESCE A ESPRIMERE LA RABBIA, E LA SOMATIZZA CON DISTURBI DIGESTIVI, CON IL CLASSICO COLPO DELLA STREGA O L'IRRIGIDIMENTO MUSCOLARE. L'OBIETTIVO FINALE È RUSCIRE, SECONDO LO PSICOTERAPEUTA, AD «ARRABBIARSI CON LA PERSONA GIUSTA, AL MOMENTO GIUSTO E PER UNA GIUSTA CAUSA, COME SUGGERIVA ARISTOTELE: QUESTA È LA PARTE PIÙ SAGGIA DELLA RABBIA, CHE CI RENDE ASSERTIVI E NON AGGRESSIVI. **METTENDOCI AL RIPARO DALLE DERIVE DI IRA O COLLERA**».

pressione arteriosa sale per prepararci all'attacco. Nel nostro cervello l'amigdala (l'area cerebrale coinvolta nelle valutazioni affettive) raccoglie i messaggi provenienti dall'esterno e li trasforma, con l'aiuto della corteccia prefrontale e delle aree della memoria, nelle reazioni fuori controllo.

Naturalmente, uomini e donne reagiscono in maniera molto diversa fra loro. «Secondo alcuni recenti studi, nelle donne le aree cerebrali che si attivano in seguito a emozioni come la rabbia sono i nuclei centrali e mediali dell'amigdala centrale, e sono collegati a circuiti capaci di attivare risposte più viscerali, come l'arrossamento della pelle e il pianto. Negli uomini, invece, l'attivazione dei nuclei basolaterali porta a reazioni motorie, irrigidimento muscolare, persino tic», spiega Claudia Martini, docente di Biochimica all'università di Pisa.

«La rabbia andrebbe assunta come il cibo, con moderazione», dice Edoardo Giusti, direttore della scuola di specializzazione in psicoterapia dell'Associazione per lo sviluppo psicologico dell'individuo di Roma. Ma non bisogna aver paura della nostra aggressività, che in sé è una componente sana, da gestire con intelligenza: è un elemento importante anche per una buona sessualità, che vive contemporaneamente di tenerezza e aggressività, dopamina e testosterone, per dirlo con gli ormoni. Un'alchimia che può riuscire solo se cementata dalla fiducia reciproca e dalla spontaneità dei partner».

Chi ci guadagna e chi è penalizzato

Tuttavia arrabbiarsi troppo ha le sue controindicazioni. Uno studio americano dell'Ohio State University ha da poco dimostrato che i collerici ci mettono molto di più a guarire (da una malattia o anche da una semplice escoriazione) rispetto ai calmi. Quello che invece avevamo capito, ma che la scienza non aveva ancora dimostrato, è che per le donne mostrarsi arrabbiate è un lusso che poche possono permettersi: secondo una ricerca della Yale University, condotta dalla psicologa Victoria Brescoll, se sono gli uomini ad arrabbiarsi vengono accettati e perfino premiati, mentre

se a perdere le staffe sono le donne, vengono percepite come meno competenti. Non solo, i ricercatori dell'università della Florida, intervistando 12.686 americani e confrontando le loro buste paga, hanno anche scoperto che gli uomini con una visione della vita molto maschilista e aggressiva guadagnano persino più degli altri.

Sarà forse per questo che le donne finiscono per arrabbiarsi più spesso nella vita domestica, mentre i

maschi sono decisamente irascibili e competitivi sul posto di lavoro (i dati sono di un'indagine della British Association of Anger Management) per poi rilassarsi fin troppo una volta a casa. Aggiunge Giusti: «Anche la rabbia all'interno delle coppie è molto diffusa. C'è chi ha calcolato che almeno il 40% litighi a giorni alterni e il 30% tutti i giorni». Ecco, ora non resta che trasformare tutta quell'ira in energia. E, se non ci riuscite subito, per favore, non arrabbiatevi troppo. ■

**SUL LAVORO
LA COLLERA
MASCILE VIENE
ACCETTATA
E PREMIATA.
QUELLA
FEMMINILE NO**