



Album della domenica

Saggistica Reporter, la professione più bella e difficile

Mario Cervi pagina 24

Narrativa Calasso culla i sogni di Baudelaire

Alessandra Iadicicco pagina 25

Poesia Quando García Lorca volle fare l'americano

Nicola Crocetti pagina 26

Racconto Le avventure di un bambino con il pane ferrarese

Folco Quilici pagina 26

L'INTERVISTA / RUTH KING

«Finché c'è rabbia c'è speranza»

Psicologa clinica, negli Usa è considerata un guru. Tiene seminari, affollati soprattutto da donne, e insegna a sfruttare in positivo le tensioni emotive violente. E ora lo spiega (pacatamente) in un libro

Eleonora Barbieri

La rabbia di Ruth King è antica. È una rabbia femmina, ancestrale. Dirompente: non puoi sconfiggerla, ma puoi tentare di conoscerla. «Devi farci amicizia», dice la psicologa californiana. La puoi anche celebrare, come accade a chi frequenta i suoi seminari: sono seguiti soprattutto da donne e si chiamano *Celebration of rage*. Ruth King è una psicologa clinica, ha una chioma di capelli afro vistosa e ingombrante, la voce calma, calmissima, per una che ha scritto un libro intitolato *La rabbia* (Frassinelli, pagg. 266, euro 19, trad. Teresa Franzosi). Un po' manuale, un po' resoconto delle sue esperienze e del suo lavoro, dice che la rabbia non è un sentimento negativo: è ciò che ci muove, ci condiziona, ci spinge all'azione. E non va nascosta, ma liberata.

Che cos'ha la rabbia di positivo?

«È una forza che ci mette in movimento. Quando senti l'energia della rabbia sei spinto a fare qualcosa, ad agire. Il problema è che non sempre fai la cosa giusta. E poi c'è l'aspetto più profondo: la rabbia è molto vicina a ciò a cui veramente teniamo, la nostra passione, il nostro nocciolo duro. L'esplosione della rabbia è il vero di ciò che siamo che, all'improvviso, risuona dentro di noi. E lo fa molto rumorosamente: così abbiamo finalmente l'occasione di ascoltarlo».

Reagire e arrabbiarsi allora fa anche bene?

«Certo. Tutto dipende dalla relazione con la nostra rabbia: dobbiamo prima familiarizzare con lei, poi possiamo anche esplodere. Se siamo in balia della rabbia, senza conoscerla, ci toglie potere, ci impoverisce. Ma se sai com'è la tua rabbia, da dove nasce, che cosa significa, allora sfogarla è un modo per esprimere la tua verità più profonda».

E il rapporto con gli altri come cambia?

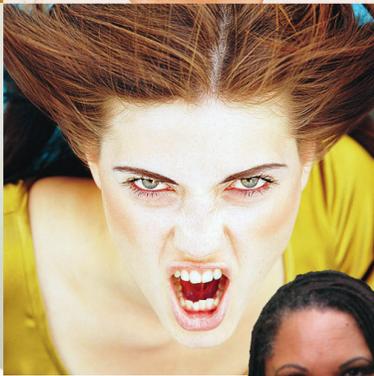
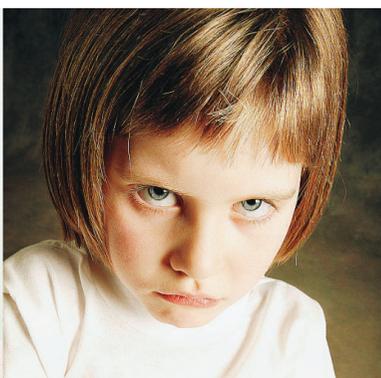
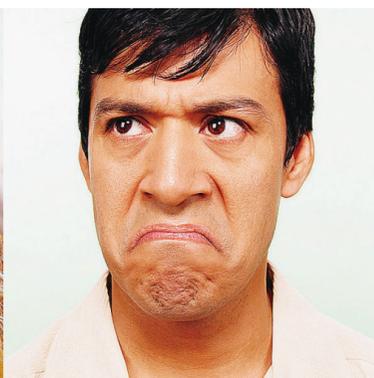
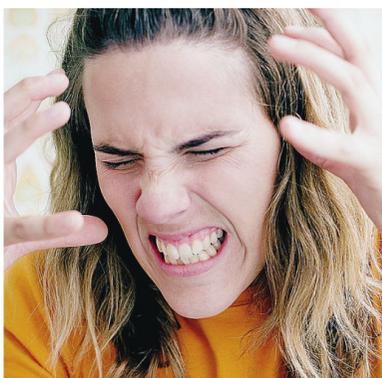
«Continui ad arrabbiarti, però impari a non attribuire colpe agli altri, a non attaccarli subito se qualcosa non funziona, perché sai che non dipende da loro, ma da te».

Perché crede che la rabbia sia la nostra natura?

«Tutto comincia nell'infanzia. Prima dei dodici anni compiamo (o subiamo) esperienze che ci segnano per sempre e, nella maggior parte dei casi, sperimentiamo la sensazione che gli eventi sfuggano al nostro controllo: tutti, da piccoli, ci siamo sentiti in qualche modo umiliati, emarginati, impotenti. Cresciamo e non vogliamo più sentirci così, ma il nostro corpo ricorda il passato, proprio attraverso la rabbia: molte espressioni d'ira sono legate a quelle esperienze di vergogna e frustrazione che sentiamo ancora vicine e reali. Il passato va preso in mano, e così pure la rabbia che è dentro di noi: allora arrabbiarsi diventa salutare».

La rabbia è terapeutica?

«Sì, certo. È una grande energia, ma dobbiamo farci amicizia, per



liberalarla in tutto il suo potenziale, anche creativo. Non dobbiamo avere paura ma, al contrario, essere curiosi verso la nostra rabbia: esplorarla, comprenderla piano piano, e tentare di utilizzarla in modo intelligente. Non ci abbandona mai, è meglio sfruttarla».

Come si sviluppa una buona relazione con la propria rabbia?

«La rabbia si nasconde, si camuffa per apparire socialmente accettabile. Ricorre a delle maschere: dominio, provocazione, distrazione, dedizione, dipendenza e depressione sono le sue sei

facce, le sue espressioni nella vita quotidiana. Il primo passo è identificare il travestimento verso cui tende la nostra rabbia, anche se non si tratta mai di un atteggiamento esclusivo. Ci si può riconoscere in diverse modalità, anche se, di solito, ne esiste una prevalente. Ho elaborato anche un test, che compare nel libro e uso nei miei seminari».

Di che tipo è la sua rabbia?

«Il "dominio": sono ipercritica, giudico subito gli altri, non mi va bene niente, penso di avere sempre ragione, non sopporto di es-



TERAPIA E LIBRI

Ruth King, psicologa clinica, è nata a Los Angeles nel '48. Ha una lunga esperienza nel campo della terapia della rabbia, tanto che ha brevettato il metodo «Celebration of rage». Ha appena pubblicato il saggio «La rabbia». Lavora presso molte aziende come consulente e organizza seminari frequentati soprattutto da donne



Padronanza

Dobbiamo familiarizzare con gli impulsi per orientarli

sere controllata o di ammettere di aver bisogno degli altri».

Comportarsi come rabbia comanda è sempre un male?

«Si rischia di perdere qualche amico, di essere giudicati. D'altra parte chi lascia la rabbia in silenzio non vive meglio: è sempre lì, solo in segreto».

Perché lavora soprattutto con le donne?

«La società si aspetta che le donne siano obbedienti, gentili e concilianti. E allora molte stanno zitte, la rabbia rimane bloccata nel loro corpo: è un dramma che si consuma da secoli. Negli Stati Uniti è un modello culturale ancora dominante».

Non sembra il modello della vostra nuova first lady. Michelle Obama è accomodante?

«La first lady? Già. Lei è fantastica, meravigliosa. Però le donne in genere non indagano la loro rabbia e, piuttosto che esprimerla e rischiare di essere giudicate male, si trattengono. Io le porto a ricordare le loro prime esperienze di rabbia, a scavare e capire dov'è nascosta e come influisce sulla vita quotidiana, il lavoro, la famiglia, le relazioni. Il motto è: *from raging to saging*, dall'ira alla saggezza. Il problema non è la rabbia che, anzi, è una risorsa naturale: il problema è non esserne consapevoli. Tutti coviamo rabbia dentro di noi, anche se molti sono restii ad ammetterlo».

Come reagiscono?

«L'istinto è negare di essere legati a certi comportamenti. Ma la rabbia non è solo l'insulto, lo scatto del momento, né tanto meno la violenza: è anche come controlli i tuoi figli, come condizioni la vita degli altri, come ti giudichi, come scappi, come ti lasci travolgere dagli impegni. Molti sono convinti di non covarla in sé: si arrabbiano subito, se insinui il dubbio. Specialmente gli uomini».



Memoria

Tutti, da piccoli, ci siamo sentiti umiliati e impotenti



Strategia

Il mio motto è: dall'ira alla saggezza. E funziona



Fantasia

Fare amicizia con l'energia che emettiamo è creativo

arrabbiati celebri

Un sentimento antico che sa di rivincita

Ezio Savino

Una squadra che va sotto di qualche gol, cambia marcia e stravince. Una **Federica Pellegrini** che annaspa nella finale dei 400 stile libero e due giorni dopo straccia tutte nei 200 metri d'oro di Pechino. Un **Oscar Pistorius**, il sudafricano che perde entrambi gli arti inferiori, se ne fa applicare due in fibra di carbonio, cala in pista e diventa la cosa senza gambe più veloce al mondo («perdente non è chi arriva ultimo, ma chi si siede e sta a guardare»). Si possono tutti rubricare come casi eccellenti di «rabbia costruttiva»: frustrazione e disinganno che la psiche elabora, innesca in nuovo potenziale e fa detonare nella riscossa vittoriosa. Sono esempi tratti dallo sport, ma se la vita e la storia sono sfide tutte in salita, la regola ha una sua universale validità. «La rabbia» scrisse Aristotele, che di passioni se ne intendeva «è necessaria, e non

si fanno conquiste senza di lei. Deve riempire l'anima e incendiare lo spirito: ma bisogna adoperarla non come un condottiero, bensì come un soldato». Non aveva lauree in psicologia, il vecchio greco, ma andava a bomba, definendo in sintesi la positività dell'autocontrollo, del dominio razionale sulle energie smisurate che turbinano nel nostro profondo.

Alessandro, che fu scolaro privato di Aristotele, ne sfruttò le lezioni. Sentì il morso della rabbia da bambino, quando suo padre, Filippo re dei Macedoni, presuntosi conoscitore di cavalli, scartò un puledro portentoso, Bucéfalo, perché, secondo lui, indomabile e inadatto a essere montato. Fra lo stupore dei presenti, il futuro conquistatore cominciò a lavorare sul focoso quadrupede: accarezzandolo, parlandogli, puntandogli il muso verso il sole perché non vedesse la propria ombra che l'imbizzarriva, l'ammansì al punto di balzargli in groppa e farlo caracollare nella pia-



IRA FUNESTA

Brad Pitt nei panni di Achille nel film «Troy». Il più celebre caso di rabbia distruttiva

nura. «Trovati un altro regno, figlio mio» disse Filippo «perché la Macedonia è troppo piccola». Plutarco, che narra l'episodio, aggiunge che Alessandro diventava rabbioso fino alle lacrime quando i corrieri in arrivo nella sua capitale, Pella, annunciavano qualche nuova vittoria del guerriero Filippo. A chi, contrariato, gli intimava di stare allegro per la buona notizia, il ragazzo replicava: «Piango, perché più terre occupa mio padre, meno ne avrò io da conquistare». Era la stessa foga che lo catapultava, in sella al suo Bucéfalo, nel folto dei nemici in battaglia, nelle onde di fiumi ignoti alla testa dei suoi, fra i deserti e le montagne ghiacciate dell'Asia.

Cambise, un re persiano, s'infuriò con un fiume, reo di aver inghiottito parte delle sue truppe. Oggi, qualche responsabile della protezione civile allargherebbe le braccia e parlerebbe di fatalità. Lui ordinò al suo esercito di umiliare all'istante quel brutale avversario, fa-

cedone suddividere l'alveo in tanti rivoli, che si disseccarono. La corrente non avrebbe più travolto nessuno. **Serse**, un successore, quando si vide sbarata dall'Ellesponto la strada per la conquista della Grecia, entrò nell'acqua armato di fruste e catene: flagellò le onde per far capire chi era il padrone. Poi gli andò male, perché si trovò davanti gente più arrabbiata di lui: gli spartani di **Leonida** che in trecento bloccarono la moltitudine nemica, e gli ateniesi di **Themistocle**, che a Salamina giurarono di perdere anche la vita, ma non la cosa a cui più tenevano, la libertà.

Positiva anche la rabbia che surclassa la rabbia. Ce lo fa capire **Dante**, che nella morta gora infernale degli orgogliosi furibondi strapazza Filippo Argenti, e riscuote dal compassato Virgilio una lode scintillante. Una rabbia diversamente costruttiva? Forse la più famosa, quella di **Achille**, che spedì nell'Ade molte nobili anime di eroi, ma dettò a Omero la poesia maiuscola di ogni tempo.