

PSICOLOGIA



arrabbiarsi

FA BENE! (ogni tanto)

La rabbia è un'emozione fondamentale. Non devi trattenerla ma neanche farla esplodere. Se la usi bene ti dà la carica giusta per affrontare e risolvere i problemi, ti apre nuovi orizzonti e possibilità

Q

uante volte ce lo siamo sentiti dire?

"Lascia perdere",
"non ti arrabbiare",

"non merita" oppure la peggiore di tutte, "stai calmo". Difficile far capire a una persona che il deciso movimento rotatorio inguinale (leggi: giramento di zebedei!) non trae alcun giovamento da frasi come queste che, anzi, hanno un duplice effetto negativo. Il primo è quello di fornire un'ulteriore e decisa spinta al giramento, perché se già uno è arrabbiato, dirgli di non esserlo ha come principale (e spesso unica) conseguenza quella di aumentare vorticosamente il suddetto movimento rotatorio. Il secondo effetto è invece più sul lungo periodo, ma è altrettanto nefasto e potremmo chiamarlo mortificazione o soffocamento della rabbia.



Sia chiaro, non è che adesso bisogna sopportare e fomentare chiunque inizia ad alterarsi per qualsiasi motivo o andare in giro sbraitando e urlando perché è incazzato. Assolutamente no! Però **la rabbia in sé non è un sentimento negativo, anzi, è uno dei più sinceri che abbiamo a disposizione e metterlo a tacere, cercare di placarlo in tutti i modi o ucciderlo sul nascere non fa affatto bene, anzi.**

Tranquillo, arrabbiati pure!

I rischi, infatti, sono quelli di tentare di sopire quella che "è una parte ineludibile delle nostre esperienze", come spiega lo scrittore Salvatore La Porta nel suo *Elogio della rabbia*. Perché dovremmo incazzarci di più e meglio (il Saggiatore). Insomma, inutile

PSICOLOGIA

negarlo, tutti ci arrabbiamo, ma troppo spesso, per educazione, per convenzioni sociali o per paura, finiamo per reprimere questo sentimento sincero e naturale. **Il paradosso, poi, è quello che se da una parte condanniamo la rabbia, dall'altra esaltiamo invece l'amore che però, secondo La Porta, è rarissimo** ("se fosse una valuta potremmo essere certi che il mercato pullula di falsari") e può portare a forme eccessive e negative. Un controsenso? Non proprio: pensate a chi propaganda estremo amore per i propri simili, ma solo per quelli che sono in tutto e per tutto uguali a loro... Cambia il colore della pelle? Cambiano le preferenze sessuali? Cambiano le ideologie politiche? Ecco che **da quel grande amore nasce l'odio, la separazione, l'astio**, il mettere una barriera tra noi (che ci amiamo) e tutti gli altri (che odiamo). Oppure pensiamo a un rapporto di coppia: quando l'amore sincero e vero per il partner travalica

i confini può trasformarsi in "amore" malato, un sentimento che non ha più nulla di positivo, ma che ben presto scivola in ossessione e degrada in un desiderio, quasi necessità, di controllo. È questo sì può ancora definire amore?

Rabbia sana contro le ingiustizie

La soluzione è quindi incazzarci sempre? Ecco, non esageriamo, non è che passando la vita ad arrabbiarci per qualsiasi cosa tutto diventa più bello (al massimo ci siamo guadagnati un bel mal di stomaco!). L'ideale, come suggerisce La Porta, sarebbe riuscire ad apprendere e a trasmettere un'educazione alla rabbia che ne colga i lati positivi preservandoli dalle sue possibili degenerazioni.



«Dobbiamo tornare a provare una rabbia migliore, ripulita dagli egoismi e guidata dal senso di giustizia»

Salvatore La Porta, perché dovremmo incazzarci di più?

Dipende: se parliamo di rancore, ossessione e furia, ci arrabbiamo troppo. La nostra epoca è piena di questi sentimenti. L'Italia e l'Europa attraversano giorni di confini, naufragi, odio e fascismi: sono tutti frutti di una rabbia malata, abbandonata a sé stessa. **Dobbiamo imparare a vivere una furia sana e solidale**; quel tipo di indignazione che porta tanti volontari a dedicare i propri giorni (spesso la propria incolumità) a popoli privati dei propri diritti, divisi e dispersi, come i curdi o i palestinesi; a lottare per sostenere la gente più povera e debole delle proprie città occupando centri sociali, scendendo in piazza, raccogliendo denunce e intimidazioni. Questo tipo di rabbia è un sentimento sempre più raro.

In che senso dovremmo incazzarci meglio?

Dobbiamo tornare a provare una rabbia migliore, ripulita dagli egoi-

smi e guidata dal senso di giustizia; la qualità dell'ira è uno dei criteri fondamentali per giudicare una civiltà. La nostra è un'epoca colma di rabbia personale, rancore, furia, crudeltà. Quando una civiltà perde la capacità di infuriarsi per l'ingiustizia subita da un estraneo e usa questo sentimento soltanto per difendere chi ama e quello che le appartiene, è il preludio di giorni duri e pieni di odio: una rabbia del genere si sfoga sempre sui più deboli e sugli emarginati, è il cane da guardia dei potenti, mantiene lo status quo. **L'ira, quando è sana, è un sentimento solidale, che unisce gli uomini al di là dell'etnia, della religione, dei gusti sessuali, al di là di qualsiasi differenza o confine.** Infuriarsi per l'ingiustizia subita da un estraneo o da un nemico è la cosa più nobile che possiamo fare.

Quando la rabbia può trasformarsi in odio?

Ogni volta che si lega all'amore e all'egoismo. Ogni volta che il criterio per arrabbiarsi non è la giustizia ma la protezione di chi ci è più caro, al di là dei pro-

Intervista a
Salvatore
La Porta

pri torti, o le nostre proprietà materiali e intellettuali. **La rabbia va educata.** Serve una vera e propria educazione sentimentale: è necessario insegnare a utilizzarla in maniera imparziale, per separarci da chi, per quanto ci sia caro, si comporta in maniera ingiusta. Ogni volta che voltiamo la testa, ignorando i torti commessi da chi amiamo: difendendo gli errori del nostro partito, proteggendo i nostri figli quando prevaricano i più deboli, difendendo un'idea che, per quanto cara, è totalmente sbagliata. Ogni volta che reagiamo con furia contro chi minaccia quel che amiamo, prepariamo il terreno all'odio: dobbiamo infuriarci contro l'ingiustizia, non per amore. **L'amore è un sentimento pericolosissimo, va maneggiato con cura.** Può essere il presupposto dell'odio.

I social media traboccano di odio, come si può arginare questo fenomeno?

Con la razionalità. Gran parte dell'odio che vediamo in rete è il frutto di un sistema di raccolta e analisi dei dati malato e irrazionale: le informazioni che riceviamo sono selezionate dai nostri gusti personali, dagli algoritmi che gestiscono il flusso di informazioni; restringono la nostra visuale e ci rendono fanatici. I social network uniscono le per-

Sì, perché «la rabbia è sempre legata a un sentimento di giustizia» scrive La Porta, «veniamo presi dall'ira quando sentiamo di aver subito un torto o quando vediamo qualcuno che lo subisce: la conseguenza immediata della rabbia è il confronto, la sincerità, il tentativo di ristabilire, in un modo o nell'altro, la giustizia e l'ordine delle cose». Anche perché, se non esprimiamo la nostra rabbia sana, rischiamo di trasformarla in bieco rancore e, come scrive La Porta, «il rancoroso odia. Odiare è il suo maggior piacere [...] nessun argomento lo appassiona più del motivo della sua rabbia». Chiuso in sé, questa persona vive per odiare, non pensa ad altro. Possiamo ancora chiamarla vita? Cerchiamo quindi di educare la nostra rabbia, soprattutto cerchiamo di **provare quella sana che scaturisce di fronte alle ingiustizie, indigniamoci di fronte ai soprusi** e sì, incazziamoci anche perché solo così possiamo davvero sperare che qualcosa cambi.

sone con le stesse idee, li rafforzano nelle proprie convinzioni, rendendoli partecipi di una visione del mondo sempre più limitata e difficile da falsificare. Quando le persone si sentono parte di un gruppo iniziano a deformare la propria rabbia: la usano per proteggere il branco e aggredire l'estaneo, la trasformano in odio. Bisogna imparare ad essere critici, mettere alla prova le proprie convinzioni cercando continuamente di falsificarle: in rete si fa l'opposto, si cercano soltanto verifiche, evitando le fonti che potrebbero far crollare la nostra impalcatura intellettuale. Il pensiero critico e la razionalità si possono rafforzare, sono patrimonio - spesso sepolto - di ogni essere umano.

Quali sono le cinque cose che più la fanno arrabbiare?

In realtà sono soltanto due: la stupidità e la vigliaccheria.

Potrebbe indicarmi i passi per un'educazione della rabbia?

Sviluppare l'empatia per chi ci è estraneo; coltivare il pensiero critico; fare estrema attenzione all'amore, impedendo che deformi la nostra capacità di giudizio, ed avere il coraggio di fare quel che crediamo giusto.

IL PARERE DELLO PSICOLOGO LUIGI BAGGIO

QUANDO LA RABBIA fa bene alla salute

La rabbia fa parte delle emozioni primarie, come la paura, la gioia, la tristezza... Si chiamano primarie perché sono innate e si possono trovare in qualsiasi popolazione della terra, a prescindere dalla cultura, dal grado di educazione, dal tipo di organizzazione sociale. **La rabbia nasce dalla frustrazione, dalla mancanza e si scatena grazie all'istinto che ciascuno ha di difendersi.** In questo senso viene definita un'emozione adattiva, cioè un'emozione che permetta all'essere umano di far emergere le proprie risorse per riuscire a sopravvivere in un ambiente difficile. Si potrebbe dire che **la rabbia emerge "quando il gioco si fa duro"**.

Oggi, soprattutto nella nostra società, sono poche le occasioni in cui la rabbia serve per sopravvivere in senso fisico. Raramente una tigre dai denti a sciabola ci attraversa la strada per farci diventare la sua colazione. Sono invece molte di più le occasioni in cui siamo costretti ad usare la nostra rabbia per poter sopravvivere in senso psicologico.

La rabbia è quella spinta che ci permette di superare un ostacolo quando non sappiamo più che pesci pigliare, è quell'energia che ci permette di rimanere svegli tutta la notte per completare un lavoro, è quello spunto che ci fa trovare l'idea creativa quando quelle razionali non sembrano più funzionare, è quel desiderio di sfida che ci fa mettere in gioco anche quando sono in pochi a credere nelle nostre possibilità di farcela. **La rabbia, quando non viene utilizzata con una finalità distruttiva, diventa energia creativa, realizzatrice.** Meglio allora chiamarla determinazione, qualche volta anche cocciutaggine, se proprio vogliamo metterci un po' di simpatia.

Infatti, attraverso la determinazione incanaliamo l'energia che ci arriva dalla rabbia. Il meccanismo è il medesimo. La rabbia nasce dalla frustrazione di non raggiungere un obiettivo. Se accettiamo in maniera passiva questa frustrazione, allora la rabbia si ritorcerà contro di noi, provocando un'implosione dalle caratteristiche decisamente depressive: ci sentiamo incapaci e molliamo. Se non accettiamo tale frustrazione, allora la rabbia uscirà verso l'esterno, creando una spinta a fare, a non cedere, a continuare a correre

verso l'obiettivo da raggiungere. In questo caso, anche il fatto di non arrivare fino in fondo non si trasformerà in una perdita di autostima, poiché la rabbia utilizzata ci darà la consapevolezza di aver fatto il meglio che potevamo fare.

Ovviamente, il passaggio da una rabbia distruttiva, orientata a rompere legami e a creare immagini negative di noi stessi, a una rabbia costruttiva, capace di unire, di chiarire, di allargare i punti di vista, non è così immediato. Spesso usiamo espressioni come "scaricare la rabbia" o "sfogare la rabbia", vedendo queste azioni come unica possibilità di stare meglio e non trattenere un'emozione considerata negativa. Messa così è come dire che far funzionare meglio la nostra auto dobbiamo scaricare il carburante. Il risultato è che avremmo sprecato una risorsa importante e saremmo comunque fermi.

La rabbia va incanalata, va sfruttata per realizzare, mai tenuta dentro e mai scaricata come si farebbe con un pacco pesante da portare. **I passi per gestirla bene sono i seguenti:**

1 Capire di essere arrabbiati. Non è scontato, talvolta la rabbia si presenta in maniera subdola, con una stretta allo stomaco o con la schiena che si blocca.

2 Capire che cosa ci ha fatto arrabbiare. Impariamo a sezionare la "scena del crimine", a capire quale comportamento hanno mosso la rabbia. Solo se facciamo una buona diagnosi possiamo mettere in atto un buon intervento.

3 Capire se la rabbia che proviamo è attribuibile all'esterno o a noi stessi: talvolta siamo noi la causa "del nostro mal".

4 Cercare delle alternative.

"Scaricare la rabbia" è solo una possibilità, e nemmeno la migliore. Cerchiamo alternative valide, lasciamo galoppare la creatività. È solo in questo modo che la rabbia fa funzionare meglio le cose.

5 Inserire sempre un po' di umorismo. Più ci prendiamo sul serio, più rischiamo di prendere le cose di petto e più aumentiamo la possibilità che qualcosa vada storto. L'umorismo è la capacità di alleggerire, ci aiuta a vedere le cose da prospettive diverse, permette di non prendere tutto esclusivamente sul personale. Così si mantiene attivo l'emisfero destro, quello più flessibile e creativo, per poter affrontare anche le situazioni difficili da vincerle.