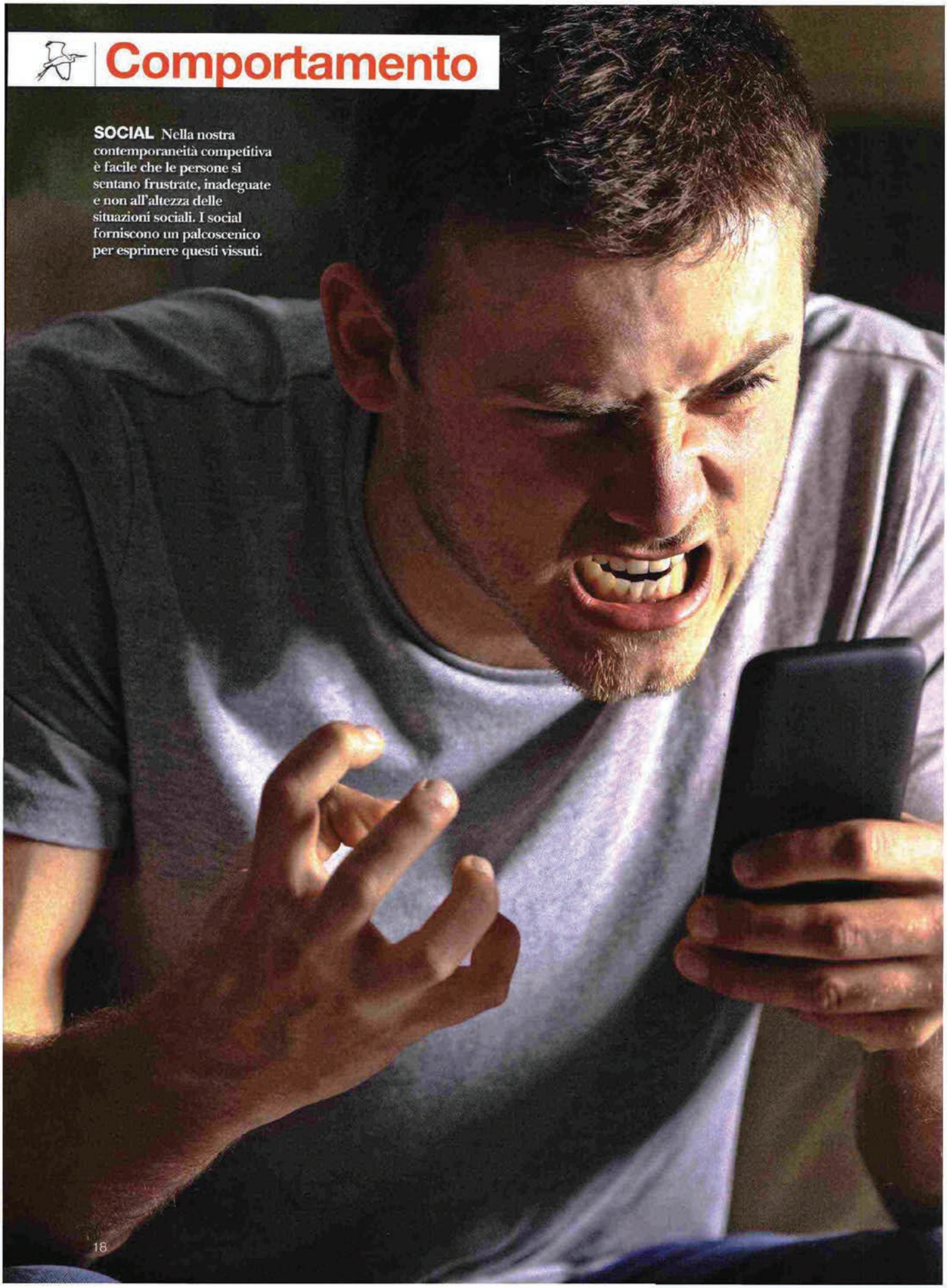
Comportamento

SOCIAL Nella nostra contemporaneità competitiva è facile che le persone si sentano frustrate, inadeguate e non all'altezza delle situazioni sociali. I social forniscono un palcoscenico per esprimere questi vissuti.



NON TUTTA LA **RABBIA** VIENE PER **NUOCERE**

È un'emozione naturale e ha una base genetica, quindi non va sempre condannata. Quando non supera i limiti, infatti, è positiva perché ci spinge a reagire ai soprusi, a difenderci o a scoprire le ragioni profonde di un nostro disagio. In più può incoraggiarci ai cambiamenti *di Andrea Porta*

Aggressioni verbali e fisiche per un semaforo non rispettato. Parole violente vomitate sui social. C'è rabbia dappertutto, ormai, e spesso scatenata da inezie. Anche se oggi assume connotati diversi rispetto al passato, di certo l'ira è un'emozione che accompagna da sempre l'uomo: già San Tommaso distingueva l'ira biliosa, che si attiva subito dopo aver subito un torto e che si spegne altrettanto rapidamente, l'iracondia, sentimento "cronico" che si acutizza ogniqualvolta si pensa all'episodio che l'ha scatenata, come spesso avviene online, e il furore, che si presenta nel momento della vendetta. Cambia il mondo, ma le pulsioni no.

Frustrazione sociale

Oggi la rabbia è spesso scatenata dalla frustrazione. «Da un lato le condizioni socioeconomiche, motivate anche dalla pandemia, hanno influito pesantemente», spiega ad *Airone* Roberta Milanese, psicoterapeuta, ricercatrice associata presso il Centro di terapia strategica di Milano e autrice del recente *Rabbia. Un'emozione da addomesticare (e cavalcare)* (Ponte alle Grazie). «Inoltre nella nostra contemporaneità fortemente competitiva è facile che le persone si sentano frustrate, inadeguate e non all'altezza delle situazioni sociali». Peraltro i social forniscono un palcoscenico per esprimere questi vissuti: «Diventano così un ricettacolo di frustrazioni e di odio anche perché online veniamo facilmente a contatto con persone che hanno opinioni molto diverse dalle nostre», dice Milanese. E questo non fa altro che incrementare in noi l'insofferenza.

È contagiosa

La diffusione della rabbia sui social potrebbe però avere anche una base biologica, secondo uno studio recente condotto da un'équipe dell'università di Stanford (USA) che ha individuato in alcuni topi maschi i "neuroni specchio dell'aggressività". Popolazione di cellule nervose scoperte negli anni Novanta nel cervello dei primati dall'équipe del neurologo italiano Giacomo Rizzolatti, i neuroni specchio si accendono quando un soggetto osserva un suo simile eseguire un movimento esattamente come se lo stesse compiendo lui. Presenti anche nell'uomo, sono considerati alla base dell'empatia in quanto ci permettono di "sentire" ciò che sta provando chi abbiamo davanti. Lo studio americano ha però mostrato che neuroni simili a questi si accendono anche in presenza di violenza, sia quando un roditore si azzuffa sia quando osserva una lite tra

altri topi. Tale meccanismo potrebbe essere presente anche nell'uomo: «Vista la popolarità dei videogiochi violenti», spiegano gli studiosi, «appare chiaro come l'aggressività osservata negli altri sia appagante». Tutto ciò farebbe pensare a un "contagio emotivo": una persona mite in un contesto di violenza può quindi diventare aggressiva? Film violenti influenzano i nostri comportamenti? Non lo sappiamo ancora, ma di certo la viralità di video aggressivi sui social deve voler dire qualcosa...

GEMELLI **Le differenze individuali in fatto di irascibilità sono legate a fattori genetici o ambientali. Lo dice uno studio canadese condotto su 555 coppie di gemelli.**

La genetica dell'ira

Certo ci sono condizioni esterne che agevolano i comportamenti di rabbia e aggressività: «In situazioni di elevato stress il nostro livello di sopportazione degli stimoli disturbanti tende ad abbassarsi», ha spiegato in un'intervista Giampaolo Perna, psichiatra presso il Centro per i disturbi d'ansia e di panico presso l'Istituto Humanitas San Pio X di Milano. «In condizioni di fatica psicofisica, in chi ha un temperamento più irritabile si osserva una riduzione della capacità di controllo e l'istinto ha il sopravvento».

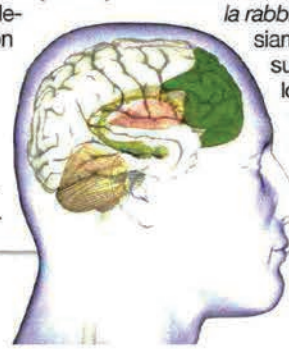
Naturalmente conta anche la predisposizione individuale: ci sono persone più iraconde di altre. «Già nell'infanzia notiamo bambini più reattivi di altri di fronte agli stimoli esterni», dice Milanese. Uno studio condotto all'Università di Montreal (Canada) su 555 coppie di piccoli gemelli ha valutato in che termini le differenze individuali in fatto di irascibilità sono legate a fattori genetici oppure ambientali. Le condotte aggressive dei bimbi sono state registrate dai loro insegnanti all'età di 6, 7, 9, 10 e 12 anni: dai dati è emerso che solo dopo i 6 anni si evidenzia un'influenza dei fattori sociali, relazionali e familiari nella tipologia e intensità dell'aggressività espressa laddove prima di quell'età la componente genetica sembra essere preponderante. «Nei bambini più grandi contano molto le esperienze acquisite nel corso della vita e dunque anche il ruolo dei genitori», dice Milanese. Attenzione, però: ciò non significa che chi ha genitori più irascibili è più predisposto a comportamenti aggressivi. «Ci sono bambini con padri collerici che, proprio grazie a ciò, apprendono a gestire bene la rabbia e a relazionarsi con le persone irascibili», aggiunge la psicologa.

A volte è legittima

Per comprendere la rabbia e limitarne le conseguenze drammatiche occorre però far pace con questo sentimento. Che ci piaccia o no, infatti, è un'emozione del tutto naturale, importante e necessaria, quando non supera i limiti. La rabbia infatti è un meccanismo prezioso che ha un valore evoluzionistico: ci spinge a reagire di fronte ai soprusi e a lottare per difenderci. «Nel suo saggio *Il dono della rabbia*», dice Milanese,

La rabbia si forma in un'area precisa del cervello: la regione frontale

Rabbia e aggressività sono motivate anche da specifiche condizioni neuropsichiatriche. Uno studio uscito su *Nature Neuroscience* nel 1999 aveva mostrato come la causa di comportamenti violenti da parte di due pazienti fosse imputabile a un danno a livello della corteccia prefrontale subìto nella prima infanzia. Tre anni prima, in una ricerca pubblicata su *Neurology*, alcuni studiosi avevano valutato 279 veterani della guerra del Vietnam riscontrando che in questi soggetti un danno frontale era correlato a reazioni violente e aggressività. Nel 2000 è invece uscito sugli *Archives of General Psychiatry* uno studio che aveva rilevato come i soggetti con personalità aggressiva e impulsiva presentino una riduzione dell'11 per cento della sostanza grigia a livello della corteccia prefrontale. **Che la parte frontale del cervello sia connessa alla rabbia e all'aggressività sembrava già chiaro dal 13 ottobre 1848** quando Phineas Gage, operaio delle ferrovie che nel Vermont (USA), fu colpito violentemente da una barra di metallo che gli attraversò il cranio dalla guancia sinistra fino alla sommità della testa. Secondo testimoni, l'uomo – che sopravvisse miracolosamente – da quel momento cambiò personalità: da responsabile e serio divenne violento, irriverente, aggressivo e blasfemo. «Alla luce delle conoscenze scientifiche moderne», scrive lo psichiatra Alberto Siracusano in *Ira funesta. Imparare a gestire la rabbia* (Mondadori), «possiamo dire che quest'uomo subì accidentalmente una lobectomia. La parte più danneggiata dalla barra metallica era l'area preposta al controllo delle emozioni e della rabbia».



«il nipote di Gandhi, Arun, rivela che fu proprio la rabbia verso le ingiustizie e spingere il nonno alla lotta non violenta». I cambiamenti verso il meglio partono sempre da una sana rabbia: «È interessante notare», scrive la psicologa nel suo libro, «che nel Vangelo la rabbia non è condannata di per sé, ma solo nella misura in cui porta ad agire in maniera incontrollata e vendicativa». Nel suo *Compendio di teologia ascetica e mistica*, il presbitero francese Adolphe Tanquerey parlava di "ira legittima": «Un Santo sdegno che altro non è se non desiderio ardente ma ragionevole di infliggere ai colpevoli il giusto castigo».

Gandhi

Scopriamone le cause

Comprendere le cause della nostra rabbia ci aiuterebbe a capire noi stessi e le nostre paure profonde. «Avremmo dovuto educare la nostra rabbia e invece l'abbiamo resa vigliacca», scrive Salvatore La Porta in *Elogio della rabbia* (Il Saggiatore). «Ignorando la nostra furia rischiamo di separarci dalla parte più vera di noi. Non si tratta di sopirla o sfogarla in riti catartici: è la nostra migliore occasione per costruire un posto dove vivere in cui ci siano meno ingiustizie». Qual è allora il primo passo per sfruttare questa emozione? «Viverla appieno», risponde Milanese. Frasi come "non ha senso arrabbiarsi" sono sbagliatissime: ci portano a ignorare quel che proviamo. «Se la rabbia costruttiva ci spinge a lottare per far valere le nostre ragioni, la rabbia trattenuta dei timidi diventa rancore», aggiunge Perna: «questa non risolve nulla, ma anzi aumenta l'irritabilità».

Reazioni "isteriche"

La rabbia ci mostra ciò che non va: «Magari nasconde lo stress che stiamo ignorando oppure un senso di ingiustizia per un torto subìto che non vogliamo vedere», dice la psicologa. «A volte un accesso d'ira in coppia può mettere in luce problemi relazionali». Perciò chi non prova mai rabbia dovrebbe fare attenzione: sta forse cercando di evitare i conflitti, il che alla lunga è logorante. «Spesso il motivo della rabbia è banale ed è solo il pretesto che fa esplodere mille contraddizioni e tensioni sociali», spiegano Rosario Sorrentino e Cinzia Tani in *Rabbia. L'emozione che non sappiamo controllare* (Mondadori). La rabbia ingiustificata è quindi sintomo che il problema non è in chi ci provoca, ma in noi. Comprenderlo ci aiuterebbe anche a prevenire manifestazioni inappropriate. Come capita a chi si infiamma frequentemente e per un nonnulla, magari ferendo emotivamente gli altri: tali reazioni, impropriamente definite "isteriche", sono frequenti nelle personalità immature e narcisiste, in difficoltà a controllare i propri impulsi. «Le osserviamo in molte persone ai vertici di organizzazioni, che per cause irrilevanti aggrediscono verbalmente i collaboratori per poi calmarsi immediatamente», dice Milanese. Non a caso uno studio su 131 soggetti condotto da Sonya Deschênes sotto la supervisione dello psicologo Michel Dugas della Concordia University (USA) ha dimostrato che la rabbia è componente e causa di molti disturbi nevrotici: il nervosismo non espresso sembra infatti capace di favorire l'insorgenza di stati d'ansia e depressione.

FA DAVVERO BENE SFOGARSI?

☑ **Urlare e lanciare oggetti per sfogare l'ira non serve a nulla.** «Questi comportamenti ci danno solo l'illusione di scaricare la rabbia», dice la psicologa Roberta Milanese. «Liberano solo l'energia accumulata, causa di un aumento del battito cardiaco e di un incremento di adrenalina circolante». Da qui deriva la sensazione di pace che ci pervade dopo esserci sfogati. Tuttavia ciò non ci consente di capire le cause del nostro malessere, ma anzi ci porta a ignorarle. Così in capo a qualche tempo saremo di nuovo arrabbiati, forse più di prima. **Urlare inoltre nuoce alla salute**: secondo Charles Spielberger e Perry London della University of South Florida e della Rutgers University (USA), **«reazioni inadeguate di collera non elaborata possono contribuire all'insorgenza di ipertensione»**.

IN AUTO Alcune condizioni esterne agevolano i comportamenti di rabbia e aggressività: per esempio la guida, che provocando stress, abbassa il nostro livello di sopportazione degli stimoli disturbanti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA