

# Arrabbiarsi in cielo in terra e in ogni luogo

Phoebe Miranda

Quando l'Istituto di Psicosintesi mi ha chiesto di scegliere un argomento da trattare ho pensato ai temi che sono emersi durante l'anno in corso. Insieme agli argomenti più comuni come quelli sui rapporti e sulla comunicazione sia con il mondo interno sia con il mondo esterno, il tema prevalente è stato come affrontare e gestire gli attacchi di rabbia.

E' necessario fare chiarezza su alcuni termini che spesso si confondono tra loro:

1. Aggressività
2. Energia aggressiva
3. Comportamento aggressivo
4. Ira
5. Rabbia

1) e 2) Aggressività è un termine entrato da poco nel nostro lessico, ha origine dal latino "ad gredior" ed indica non solo aggressioni di tipo fisico, ma anche verbali nonché comportamenti ostili. L'aggressività è un sentimento specifico per me innato nel genere umano e costituisce un meccanismo di difesa necessario alla nostra specie. Assaggioli si riferisce all'aggressività dicendo: "E' un impulso cieco e prepotente all'autoaffermazione, alla manifestazione di ogni elemento del nostro essere senza scelta, senza alcuna preoccupazione delle conse-

guenze, senza riguardo per gli altri".

3) Comportamento aggressivo: qualsiasi azione atta a promuovere un danno fisico o morale ad altri.

L'intenzionalità e il danno sono all'origine di questa condotta.

4) Ira: emozione violenta con tendenza alla distruzione capace di rimuovere alcuni dei freni inibitori che normalmente stemperano le scelte del soggetto coinvolto.

5) Rabbia: malattia virale che colpisce tutti i mammiferi che vivono sulla terraferma, ed in particolare il cane; in questo caso la rabbia è caratterizzata da accessi spasmodici, encefalite e morte.

Per traslato la rabbia ha preso lo stesso significato dell'ira.

Chiaramente aggressività e collera non sono sovrapponibili ad ira e rabbia. Le prime hanno vari modi di esprimersi; per esempio si può dire male di un collega per prenderne il posto e comunque c'è sempre l'intenzionalità. Si aggredisce in diversi modi, ma sempre intenzionalmente.

Nella nostra legislazione la premeditazione è considerata un aggravante del reato.

Le seconde - l'ira e la rabbia - sono le due facce di-

struttive dell'aggressività. Nonostante siano sinonimi l'ira è più usata nella lingua scritta, la rabbia nel linguaggio parlato.

Alcuni cenni storici:

"Cantami o diva del pelide Achille l'ira funesta".

L'Iliade è costellato di arrabbiate solenni, violente e travolgenti reazioni di vendetta. L'ira di Achille che non vuole cedere la schiava Criseide, l'ira di Apollo per l'onta subita dal suo sacerdote, padre di Criseide, l'ira di Atena per Aiace e l'ira di Poseidone verso Aiace stesso. Zeus poi è ritratto come tonante nell'atto di scagliare fulmini.

Nel Vecchio Testamento - Genesi 1.24 - Dio di fronte al peccato di Adamo ed Eva esplose in una vera e propria scenata e scaccia i colpevoli dal paradiso terrestre maledicendo loro ed estendendo la maledizione a tutto il genere umano.

Altre sono le occasioni d'ira divina. Sempre nella Genesi, nella causa del diluvio universale, si descrive proprio lo stato d'animo di Dio: "Jahve vide che la malvagità dell'uomo era grande... E si irritò nel suo cuore". La distruzione di Sodoma e Gomorra è uno dei tanti episodi noti per le punizioni dei peccati

dell'uomo.

Nel tempo degli eroi - considerato tempo arcaico - l'arrabbiarsi davanti al peccato dell'uomo era lecito se non addirittura obbligatorio ed è legato al senso di giustizia e alla violazione delle leggi.

Con l'avvento dei grandi filosofi dell'antichità il valore del concetto cambia.

Seneca, ad esempio, definisce l'ira la passione più turpe ed insiste: "Le passioni sono funeste sia quando fanno da serve sia quando fanno da padrone".

Anche per i filosofi greci e romani arrabbiarsi era considerato indegno per l'essere umano.

Nel Nuovo Testamento è riportato l'episodio di Gesù che scaccia i mercanti dal Tempio mostrando la sua rabbia rovesciando i banchi dei mercanti ed esclamando: "Sta scritto: la mia casa sarà chiamata luogo di preghiera e voi ne fate una spelonca di ladri". Questo è l'unico episodio d'ira riportato dai Vangeli. Vi è solo un cenno all'"ira di Dio" nella prima lettera di S. Paolo ai Romani, e nell'inno scritto da Tommaso di Celano.

Un altro esempio dell'ira come promotore d'eventi è narrato nei primi versi dell'Orlando furioso dove si rac-

conta l'ira di Agramante. Va ricordato inoltre, che l'iracondia è considerata uno dei sette peccati capitali. Tutte le scuole psicologiche, sono concordi nel ritenere che l'ira ha due volti. Sia Assagioli sia Pers e gli psicologi della Gestalt, alla quale io aderisco, danno molta importanza al riconoscere ed imparare a gestire ed uti-

lizzare i nostri sentimenti, e la rabbia è un sentimento. Se da una parte mette in evidenza problemi irrisolti, dall'altra è una grande fonte di energia naturale e quando riusciamo a utilizzarla in senso positivo la sua spinta risulta particolarmente utile all'economia del nostro organismo. Il concetto importante da

comprendere è che, nonostante venga spesso etichettata come emozione negativa da evitare in noi come negli altri, diventa veramente negativa quando non viene riconosciuta ed usata nel momento che emerge, ma repressa con conseguenze distruttive. Non soltanto le grandi ire o le ire sociali, ma anche e

soprattutto le piccole rabbie quotidiane sono determinanti con il loro decorso che ha un inizio, un proseguito e una fine. Gli studi fatti sugli effetti delle inibizioni della rabbia hanno accertato che, reprimendola, la rivolgiamo verso noi stessi provocando attacchi depressivi e perdita dell'autostima. Inoltre quan-

**Henri Rousseau - Paesaggio esotico, 1905**



do la mente non riesce più a gestire i conflitti, il corpo entra in sofferenza e numerose malattie psicosomatiche come ulcera, ma di schiena, psoriasi, possono essere collegate al soffocamento della rabbia.

Da qualsiasi parte la si osservi, teniamo sempre presente che alla base di qualsiasi reazione rabbiosa c'è una frustrazione.

Durante un attacco d'ira il nostro corpo subisce dei cambiamenti notevoli: aggrottiamo la fronte, corrughiamo le sopracciglia, digrigniamo i denti, cambiamo il tono della voce, subentra la paura di perdere il controllo. Quando ciò avviene, la corteccia cerebrale viene bypassata lasciando il passo ai centri inferiori cioè al sistema limbico ed in particolare all'amigdala. Le manifestazioni psicofisiche sono quelle di una forte attivazione del sistema simpatico, ovvero accelerazione del battito cardiaco, aumento della pressione arteriosa, rossore dovuto alla maggior irrorazione dei vasi sanguigni periferici, aumento della tensione muscolare, il tutto dovuto a scariche di adrenalina.

Una qualità riconosciuta alla rabbia in quanto emozione è la breve durata.

La reazione istintiva di fronte ad uno stimolo è prepararsi all'attacco o alla fuga.

Sono state studiate le reazioni che ci fanno arrabbiare e si possono dividere grosso modo in quattro categorie: Minacce all'integrità personale o ai propri beni materiali (qualcuno ci urta la macchina).

Impedimento al raggiungimento dei nostri scopi (ricevere un'informazione sbagliata).

Frustrazioni psicologiche, imposizioni di esperienze spiacevoli, danni all'autostima. Particolarmente gravi frasi come "lascia, tanto non ce la fai", "...quando tocchi qualcosa la rompi", che possono causare reazioni di rabbia ma anche qualcosa di più profondo.

Ingiustizia per sé e/o per altri. Per esempio essere accusati di qualcosa che non si è fatto, non essere creduti.

Un punto da considerare è che non esiste un rapporto di causa/effetto. Ognuno di noi reagisce allo stimolo in modo soggettivo; dipende da come siamo attaccati e dal nostro stato d'animo del momento. Se abbiamo accumulato tensione basta un piccolo stimolo per farci esplodere (da qui il detto "l'ultima goccia che fa traboccare il vaso") inoltre vige quello che io chiamo l'effetto somma (es. se chiamo più volte una persona e quella non mi risponde).

La rabbia di fronte ad una provocazione premeditata è molto più intensa.

Un'altra cosa da tener presente è che non ci si dovrebbe arrabbiare con persone molto anziane o malate, e con bambini piccoli, ma ogni tanto l'ira prende il sopravvento e poi ci sentiamo scontenti con noi stessi e pieni di sensi di colpa. Cosa importante da sottolineare è che crediamo che la rabbia sia scatenata sempre da qualcosa che è esterna a noi. Diverso è se la rabbia è subita da un abuso di potere. Può capitare di essere aggrediti da un capo ufficio, da una caposala, da un militare dove l'unico comportamento obbligato è l'obbedienza.

La rabbia è considerata in modo diverso, secondo me, se espressa da uomini

o donne. Alle donne viene richiesto, ancora oggi, un atteggiamento sottomesso infatti una donna arrabbiata viene definita un'arpia, una strega, non grida né urla bensì sbraita, se risponde a chi la provoca è petulante, mentre l'uomo arrabbiato può essere descritto come dice Boccaccio di Filippo Argenti "uomo nerboruto e forte, sdegnoso e iracundo". Infatti l'uomo arrabbiato è visto più come un giustiziere, un facinoroso, un prepotente ma virile.

Mentre per l'intensità della rabbia non c'è differenza fra uomini e donne. Tutti ci arrabbiamo con lo stesso vigore; a volte la differenza sta nel linguaggio, le donne utilizzano meno parole scurrili. Gli uomini in genere trasferiscono le emozioni nel corpo e nell'azione diretta, le donne ricorrono a due strategie: aggirando il fatto e quindi ricorrendo ad attacchi psicologici (esempio la maldicenza) oppure tendendo a sfogare la rabbia su soggetti sostitutivi.

Con chi ci arrabbiamo?

In genere ci arrabbiamo con un altro essere umano ma anche con animali, oggetti, istituzioni.

Un tipo di rabbia particolare è quella che rivoliamo contro noi stessi che nel gergo della Gestalt è chiamata "retroflessione". La spiegazione è semplice: la rabbia non è soltanto il risultato di una semplice frustrazione, ma si pensa che dietro l'evento per noi negativo ci sia dell'intenzionalità per cui la persona che l'ha prodotto avrebbe potuto evitarlo e non l'ha fatto.

Le statistiche che riguardano le persone con cui ci arrabbiamo sono abbastan-

za precise. Circa un terzo di queste sono emotivamente vicine - partner, genitori, figli - poiché da essi ci aspettiamo amore e protezione e la rabbia esplose quando le nostre speranze vengono disattese. Inoltre con esse passiamo molto più tempo e sappiamo che in ogni situazione una persona che ci vuole bene è più propensa al perdono.

Esistono casi particolari in cui un piccolo diverbio porta a galla una situazione remota ed il nostro risentimento è nutrito da ricordi del passato.

Un altro 30% è rappresentato dal conflitto con le persone amiche, anche in questo caso è valido l'esempio fatto per i familiari. Il 10% rappresenta le persone che odiamo, infatti possibilmente le evitiamo e comunque da loro non abbiamo aspettative.

Ricordo le parole del mio formatore il prof. Simmons: "Ricordatevi che quando non c'è scontro non c'è incontro. Infatti lo scontro è sinonimo di interesse ed indica passaggi di emozioni".

Altre due piccole considerazioni da fare:

ci arrabbiamo con chi ha ragione (ribadiscono il nostro torto); ci arrabbiamo con persone che in passato abbiamo trattato ingiustamente. Pensiamo più o meno inconsciamente che la persona in oggetto non è degna di stima.

Cosa fare per dominare la rabbia?

Io credo nello sfogo fisico - è un modo molto efficace per scaricare le tensioni - ed ho trovato il modo di utilizzarlo: lucidare le mattonelle. Ritengo altrettanto utile fare una passeggiata, salire

e scendere le scale, fare ginnastica.

Per chi è dedito alla meditazione può essere utile visualizzare di tenere fra le mani una brocca, di infilarci tutti i pensieri rabbiosi e poi rovesciarla.

Infine ritengo utile stendersi o sedersi con la schiena eretta e concentrarsi sul respiro.

Riepilogando: è sicuramente utile sfogare la rabbia come lo è altrettanto adoperare l'energia che ci comunica, ma è estremamente dannoso lasciarsi trasportare dall'ira fino a perdere la ragione. "In medio stat virtus" ovvero: arrabbiarsi ma con moderazione, sfogarsi ma con moderazione ed affrontare la vita con più calma possibile. ■

## About aggressiveness

*Aggressiveness, rage, anger are very similar concepts and emotions, inside them we can find a common root sharing different facets.*

*Aggressiveness comes from the Latin noun "ad gredior", it refers to opposite behaviours both physical and verbal.*

*Aggressiveness is an inborn congenital feeling in human kind, it is a defence mechanism which is necessary to our nature .*

*Assagioli refers: "It is a blind and pressing impulse to assert oneself, to express every part of our being, without any choice, not concerned on the outcome, not taking care of others".*

*Rage is a much more archaic noun .*

*Easily we can find mentions in Literature and History about "ruinous rages" assumed to the Peleides Achilles and several other heroes of the ancient times .*

*Even in the Old Testament, Jahve himself often felt hot-tempered .*

*Anger, usually used in the voice-language, is commonly related with a sudden mood more than with a premeditated attitude.*

*Anyway, we can talk without distinction about aggressiveness, rage or anger.*

*But we have to be conscious that all these emotions are connected with a strong Energy.*

*So it is not a good purpose for us to check them down , to repress them without an attentive inspection of the out-breaking reasons that move them and the percep-*

*tion of the opportunity to make them spread out.*

*We can risk to damage our psychic and physical body, getting hold of somatisations such as backache, ulcer, psoriasis...*

*It would be better for us to be conscious of the causes of our anger, so that we can make a good use of our Energy in order to stream it towards purposes useful and not bad for the others and ourselves.*

*We can suggest a practical activity or the exercise of the writing which is always useful to objectively express what moves inside us.*

