

A tu per tu con la *rabbia*

di

Ilaria Buccioni¹

*Chiunque può arrabbiarsi, è facile.
la cosa più difficile, è arrabbiarsi
con la persona giusta, nella giusta misura,
al momento giusto, per un giusto motivo e
nella maniera giusta.*

Aristotele

Il presente articolo nasce da una riflessione, a nostro avviso indispensabile, sul ruolo dell'emozione "rabbia" nelle nostre relazioni interpersonali. Saranno parte importante del contenuto il lavoro di autorevoli autori, l'esperienza personale – ricchezza di ognuno di noi - e quella relativa a percorsi educativi e di formazione sulle cosiddette competenze trasversali. In tali contesti in particolare, soffermarsi sul vissuto di rabbia, a nostro avviso, è sempre più rilevante per il raggiungimento degli obiettivi formativi, siano essi relativi alle dinamiche interne al gruppo di riferimento o rivolti a destinatari-terzi (colleghi, alunni, parenti, amici, genitori, partner...); che si parli di comunicazione, di dinamiche relazioni, di conflittualità, di prosocialità, oppure si affrontino i temi del benessere o dei rischi psico-sociali (mobbing, stress, burn-out...).

Certi di non essere esaustivi con quanto seguirà, vorremmo banalmente iniziare ad infrangere il tabù della comunicazione sulla rabbia, per provare a conoscerla meglio e rivalutarla nella sua portata positiva; senza paura di guardarne le potenzialità ed i lati scuri, provando a

proporre alcuni spunti di riflessione utili per favorirne la valorizzazione nelle nostre relazioni interpersonali.

E' difficile trovare persone che si sentano a proprio agio con la rabbia: chi dice di non arrabbiarsi mai, e chi è sempre pronto a scattare. Se a scatenare l'emozione sono conflitti con genitori, partner, colleghi la rabbia mal espressa o repressa spesso avvelena l'intera relazione.

Inghiottire la rabbia fa male, ma gridarla senza controllo anche. Se esplodere in una furia cieca ha l'indiscusso beneficio di scaricare la nostra adrenalina e farci sentire un po' più liberi, spesso ci lascia con malesseri fisici, con un grande senso di colpa, o con il timore di aver fatto del male, e comunque con "molti pezzi da rincollare". Anche chi riesce a mettere la sordina alla rabbia non sempre ne ricava benessere. Reprimere le manifestazioni d'ira è nocivo ai "buoni rapporti" e alla salute psicofisica - depressione, problemi psicosomatici come l'ulcera e l'emicrania possono colpire i troppo accomodanti. Al contrario, capita spesso che la vita di una relazione si ristabilisca e addirittura ritrovi stimoli nuovi, quando la rabbia viene espressa in modo responsabile, costruttivo, non aggressivo.

Come tutte le emozioni, la rabbia non è mai giusta, o sbagliata, semplicemente esiste e ci chiede di prenderne atto, comprenderla e gestirla al meglio. Possiamo imparare a vivere la rabbia in maniera chiara, salda e non-violenta e riuscire a renderla così manifesta. Questo richiede un lavoro su se stessi, per conoscere quello che proviamo, per conoscere la verità di ciò che accade in noi, e allo stesso tempo, imparare modalità non-violente e collaborative per esprimere le proprie emozioni piuttosto che accontentarsi di "dirne o non dirne quattro all'altro". La rabbia è la reazione ad un limite, esprime il bisogno, molto vitale, di affermare se stessi: i bambini si arrabbiano violentemente, con le cose, con i divieti e le persone. La rabbia è un segnale che ci avverte che qualcuno ci sta

¹ Docente di Teoria e Tecnica della comunicazione interpersonale presso l'Università degli Studi di Siena – formazione post-laurea; si occupa di ricerca e coordina il progetto CO.R.E.M. (Comunicazione, Relazioni, Emozioni) presso la medesima università. Counselor relazionale e formatrice; coordina progetti internazionali sull'empowerment e lo sviluppo del potenziale umano nelle organizzazioni e nel contesto sociale allargato. È presidente dell'Istituto Human Relations e presidente uscente della sezione Toscana dell'Associazione ANCORE (Associazione Nazionale Counselor Relazionali).

facendo del male, che i nostri diritti vengono violati, che i nostri bisogni o desideri non sono adeguatamente soddisfatti o, più semplicemente, che qualcosa non va; è un segnale importante da non trascurare. Proprio come il dolore fisico ci costringe a togliere la mano dal fuoco, il dolore della rabbia protegge l'integrità di noi stessi e ci induce a dire "no" a chi o cosa ci sta danneggiando, e "sì" ai dettami del nostro profondo sentire. Essa ci fa capire che forse stiamo evitando di affrontare un'importante questione emotiva o che in una relazione stiamo compromettendo una parte "troppo" rilevante di noi stessi: le nostre convinzioni, i nostri valori, i nostri desideri, le nostre ambizioni. La rabbia ci avverte che stiamo dando e facendo più di quanto potremmo "comodamente" dare e fare; oppure ci comunica che altri stanno facendo "troppo" per noi, a spese della nostra crescita e della nostra maturazione. Se provare rabbia denota la presenza di un problema, tuttavia sfogarla non sempre lo risolve. Alle volte manifestare la rabbia può servire a mantenere e irrigidire gli schemi di comportamento abituali che agiscono in un rapporto, garantendo così che il cambiamento non avverrà. Quando il livello di intensità emotiva è alto, molti di noi si impegnano in maniera non costruttiva a cambiare l'altra persona e, così facendo, non esercitano il potere di chiarire e cambiare se stessi. La vecchia teoria secondo la quale sfogare la rabbia serve a proteggerci dai rischi psicologici non è esatta. Il senso di depressione, di auto-tradimento, di scarsa stima di sé e odio verso se stessi sono inevitabili quando, pur lottando contro circostanze ingiuste e lamentandoci di questo, continuiamo a vivere in un modo che tradisce le nostre speranze, i nostri valori e le nostre potenzialità. Le persone che si barricano dietro manifestazioni inutili di rabbia soffrono altrettanto profondamente di quelle che non osano assolutamente ammettere di provare rabbia. Questi ultimi imparano a trattenere la rabbia, non solo perché gli altri la disapprovano, ma anche

perché la sua espressione implica mettere in atto modalità nuove di relazionarsi e comunicare. Potremmo così, paradossalmente, individuare due modalità estreme di gestire i vissuti di rabbia: quella dei *bravi ragazzi*, che cercano a tutti i costi di evitare rabbia o la conflittualità e quella dei *rompiscatole*, che si arrabbiano con facilità, ma i litigi, le lamentele e le colpevolizzazioni a cui prendono parte non hanno un esito costruttivo.

Al di là delle estremizzazioni, pochi di noi sono abituati a considerare la rabbia positivamente; tra le emozioni è infatti socialmente mal tollerata e la sua esternazione è spesso giudicata in modo pesantemente negativo dal *bon ton*. I tabù che circondano il sentire e l'esprimere la rabbia - in particolare per le donne - sono così vincolanti che diventa difficile perfino capire quando siamo arrabbiati. Pensate ad una donna che esprime la propria rabbia; nel migliore dei casi viene considerata una persona irrazionale, isterica, una bisbetica. Così molte donne sono abituate a restare al proprio posto o ad esprimere le proprie posizioni e bisogni nel modo più asettico e distaccato. La rabbia non è né legittima né illegittima, né significativa, né inutile, ma come tutte le nostre emozioni semplicemente esiste; è la punta emergente di un iceberg che cela sotto di sé emozioni più profonde che l'hanno generata (paura, risentimento, frustrazione...). E' qualcosa che sentiamo interiormente; esiste per un motivo ben preciso e merita sempre rispetto e attenzione da parte nostra: abbiamo tutti il diritto di provare qualsiasi emozione e la rabbia non è certo esclusa. Essa è quindi è un vissuto naturale generato da un modo di pensare innaturale. Proprio per questo ci sono interrogativi riguardo la rabbia che comunque è utile porsi:

- Per quale ragione provo rabbia?
- Qual'è e di chi è il problema?

- Quale bisogno sento insoddisfatto? Quale diritto violato?
- Qual'è l'immagine o il giudizio - su noi o sull'altro - che condiziona i miei pensieri e mi fa arrabbiare?
- Come posso imparare ad esprimere la mia rabbia senza poi sentirmi confuso/a, in colpa, impotente?
- Quando sono in collera come faccio a comunicare chiaramente le mie sensazioni senza mettermi sulla difensiva o senza aggressività?
- Quali rischi e quali perdite dovrei affrontare se diventassi più sicuro/a e più chiaro/a con me stesso/a?
- Se arrabbiarmi non serve, come agire diversamente?

Queste domande possono essere uno spunto non per eliminare il senso di rabbia o dubitare della sua validità, ma per una conoscenza più approfondita delle sue origini e imparare ad agire in un modo nuovo, per il nostro benessere e per il benessere delle nostre relazioni interpersonali. Riconoscere il bisogno non soddisfatto che sottostà alla rabbia è determinante, in quanto ogni volta che siamo arrabbiati ne siamo scollegati e ci rifugiamo nei nostri pensieri, analizzando la situazione in un modo che renderà pressoché improbabile la sua soddisfazione. Sono quindi i giudizi, le valutazioni su noi stessi e sugli altri la causa della nostra rabbia, che paradossalmente è un modo alienato per esprimere le nostre esigenze. Ed è proprio questa valutazione che la genera, senza renderci conto che gli altri sono soltanto uno stimolo e la completa responsabilità della sua nascita spetta ai nostri pensieri: il modo in cui scegliamo di interpretare una situazione contribuisce a determinare il nostro potere di cambiare le cose o di rendere la situazione ancora peggiore.

Non si possono comunque tralasciare le condizioni sociali che favoriscono i nostri comportamenti. Si può infatti affermare che gli schemi che ci tengono bloccati nelle relazioni con le persone importanti traggono origine e forma anche dagli schemi di una società bloccata. Una società che preferisce la via più breve del trovare capri espiatori piuttosto che cercare di capire e sentire, che si tratti di conflitti coniugali oppure di corsa alle armi nucleari. Viviamo infatti in un mondo in cui la frustrazione, l'aggressività diffusa, la mancanza di comunicazione ed ascolto creano le basi per la "non accettazione" dell'altro e di noi stessi, con conseguente stress, senso di insoddisfazione, rassegnazione, aggressività. Partiamo così da una dimensione di conflittualità interiore che riguarda la non accettazione di sé e dalla propria insoddisfazione personale, per riportarla sui piani intermedi (famiglia, lavoro, scuola, condominio...) alimentando discriminazione sessuale, razziale, culturale. Questo favorisce un terreno emotivo e culturale che inevitabilmente supporta macroconflitti, guerre, prevaricazioni e sfruttamento a livello mondiale. L'incompetenza emotivo-relazionale è uno dei principali fattori scatenanti; il mondo è pieno di rabbia taciuta che blocca ed impedisce le trasformazioni necessarie alla vita e di rabbia esplosiva che sconvolge e distrugge la vita. Come afferma D'Ansembourg: *"...noi tutti potremmo vivere meglio, in pace tra di noi e con rispetto per la vita, se esprimessimo in modo più chiaro, frequente e pacato, i motivi che ci fanno arrabbiare, in modo consapevole e non violento, piuttosto che tenerli chiusi dentro di noi e trasformarli in polvere da sparo pronta ad esplodere"*. Quando esprimiamo la nostra rabbia precocemente invece di trattenerla dentro di noi, siamo disposti a spiegarci più tranquillamente, con tono fermo, ma comprensivo. La nostra collera è così più facile da ascoltare senza provocare chiusure emotive e relazionali nell'altro. L'epigramma di Aristotele

racchiude la sintesi; si tratta di “...arrabbiarsi con la persona giusta, nella giusta misura, al momento giusto, per un giusto motivo e nella maniera giusta”. L’assicurarsi di rispettare questi elementi, quando si esprime la propria rabbia o il proprio disaccordo, non è certamente facile, in qualsiasi tipo di relazione noi ci troviamo – coppia, famiglia, lavoro, società. Ciononostante è solo attraverso la verità che le relazioni possono rimanere vive e ricche, a lungo.

Comprendere come la rabbia possa essere salutare quando impariamo a farne un “buon uso” ci svela come essa sia indice di una grande vitalità che si agita dentro di noi e che chiede di essere ascoltata ed utilizzata a buon fine. Ascoltando la nostra collera e lasciandoci scuotere vigorosamente da essa, possiamo renderci pienamente conto delle trappole che ci siamo costruiti, che non ci permettono di essere “pienamente soddisfatti” della nostra vita, dei nostri rapporti e trovare soluzioni. Quello che a volte succede però è che le persone forti e vitali sono definite aggressive ed invadenti. Riemerge in questo caso, la paura dell’intensità o della violenza ma si tratta anche della confusione diffusa tra vigore e violenza, tra affermazione ed aggressività. Quante persone sono convinte che arrabbiarsi e non essere d’accordo, significhi essere violenti! Il rispetto e la stima dell’altro non ci impediscono l’espressione, anche vigorosa, della rabbia e del disaccordo. Naturalmente questo tipo di energia non è facile da accettare; è più semplice etichettarla tout court come violenta e rifiutarla, screditarla piuttosto che lasciarsi chiamare in causa e, soprattutto, rimettersi in discussione. La rabbia ben intenzionata, trasformatrice, costruttiva è ancora sconosciuta a molti di noi, ma è una forza importante e fondamentale per imparare ad accettare il conflitto e la divergenza come un elemento fondante e fondamentale della natura umana, in una dimensione evolutiva e non distruttiva. La rabbia non ci verrà risparmiata

e sperare di poter vivere una vita intera senza provarla o scontrarsi con quella degli altri è pura utopia. Diventa così essenziale imparare a convivere con essa, imparare ad esprimere e ad ascoltare il dissenso per mantenere sia la pace collettiva che individuale.

Georges Bernanos afferma: “Da molto tempo, sto pensando al fatto che, se un giorno le nostre sempre più potenti armi di distruzione, finiranno per estinguere la nostra specie sul pianeta, non sarà a causa della crudeltà umana, o per le rappresaglie di vendetta da questa risvegliate...ma a causa della docilità, dell’assenza di responsabilità dell’uomo moderno, della sua accettazione vile e servile di ogni decisione pubblica. Gli orrori a cui abbiamo assistito, gli orrori ancora più abominevoli a cui assisteremo, non indicano che i ribelli, i disobbedienti, i renitenti, sono sempre di più nel mondo, ma piuttosto che ci sono sempre più uomini docili ed obbedienti”².

Oggi ci troviamo di fronte alla grande sfida di ascoltare attentamente la nostra rabbia - una risorsa e un’energia importante - e di utilizzarla per cambiare, in cammino verso il nostro benessere individuale e verso una migliore qualità di vita del mondo in cui viviamo!

Lecture di approfondimento

- D’Ansembourg T., *Più felici di così si può*, Esserci, Reggio Emilia, 2006.
- Gordon T., *Genitori efficaci*, La Meridiana, Bari, 2004.
- Lerner H., *La danza della rabbia*, Tea, Milano, 2002
- Rosenberg Marshall, *The surprising purpose of anger. Beyond Anger Management: Finding the Gift* (trad. Italiana), ed. Esserci, Reggio Emilia, 2006.

² Citato da Rosenberg Marshall in *Le parole sono finestre; oppure muri*, Esserci.

