

Laura Occhini

# Rabbia

Dalla difesa all'ostilità

*Saggi e studi*

PSICOLOGIA

**FrancoAngeli**



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.





I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Laura Occhini

# **Rabbia**

Dalla difesa all'ostilità

**FrancoAngeli**

PSICOLOGIA

Volume pubblicato con il contributo del Dipartimento di Scienze della Formazione,  
Scienze Umane e della Comunicazione interculturale dell'Università degli Studi di Siena

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# *Indice*

<b>Introduzione</b>	pag.	9
<b>1. Le emozioni</b>	»	23
1. Cos'è una emozione?	»	24
1.1. Emozioni: componenti e funzioni	»	33
1.2. Tipologie emotive	»	39
2. Emozione: la componente fisiologica	»	43
3. Emozione: la componente cognitiva	»	56
<b>2. La rabbia</b>	»	67
1. Breve introduzione alle emozioni fondamentali	»	68
2. Cos'è la rabbia?	»	84
3. Rabbia: dalle parole alle ragioni	»	99
4. Le manifestazioni della rabbia	»	113
5. Rabbia e aggressività	»	128
<b>3. Rabbia e psicopatologia</b>	»	141
1. Introduzione	»	142
2. Rabbia di stato e rabbia di tratto	»	148
3. La rabbia in psicologia clinica	»	155
Conclusioni (brevissime)	»	165
<b>Bibliografia</b>	»	167
<b>Indice dei nomi</b>	»	187



“Pape Satàn, pape Satàn aleppe!”  
cominciò Pluto con la voce chioccia;  
e quel savio gentil, che tutto seppe,  
disse per confortarmi: “Non ti nocchia  
la tua paura; ché, poder ch’elli abbia,  
non ci torrà lo scender questa roccia”.  
Poi si rivolse a quella ‘nfiata labbia,  
e disse: “Taci, maladetto lupo!  
consuma dentro te con la tua rabbia”

(Dante Alighieri, *Inferno* VII,1-9)



## Introduzione

Gli animi sempre più amareggiati dalla presenza de' mali, irritati dall'insistenza del pericolo, abbracciavano più volentieri quella credenza: ché la collera aspira a punire: e, come osservò acutamente, a questo stesso proposito, un uomo d'ingegno<sup>1</sup>, le piace più d'attribuire i mali a una perversità umana, contro cui possa far le sue vendette, che di riconoscerli da una causa, con la quale non ci sia altro da fare che rassegnarsi.

(A. Manzoni, *I promessi sposi*)

Credo sia possibile che a molti di voi sia capitato di pensare che, negli ultimi anni, i livelli di rabbia e di aggressione relazionale siano sempre più frequenti. Lo avete forse notato per strada, nei locali che frequentate, nel posto di lavoro e negli scambi virtuali sui social media (o forse soprattutto in questi ultimi). E, magari, può esservi venuto in mente che fosse solo una vostra percezione, che questa impressione dipendesse dal vostro stato d'animo irritato, dalla vostra stanchezza, da uno stato di insofferenza più che da un'oggettiva modificazione generalizzata del comportamento umano. Oppure potreste pensare che nulla è cambiato e che queste siano le reazioni normali alla normale difficile convivenza fra esseri umani.

In realtà tutte le affermazioni precedenti corrispondono ad un pezzo di verità. Non la sua totale espressione, certo! Ma ne sono, ciascuna, una parziale lettura.

Sì: le manifestazioni di rabbia e di aggressione relazionale conseguente all'aumento di rabbia sono davvero aumentate. Sì: dipende anche dal fatto che la vostra tolleranza è assai diminuita e tendete a reagire con moti di rabbia a molti più eventi di quelli a cui avreste reagito (con la stessa emozione) qualche tempo fa. Ed è altrettanto reale che una gran parte delle reazioni di rabbia vengano vissute in risposta ad una esperienza puramente virtuale. Ed è parzialmente vero che queste manifestazioni sono più comuni in

<sup>1</sup> Qui, Alessandro Manzoni si riferisce al pensiero di Pietro Verri sulla punizione e sulle pene che l'Autore espose nell'opera *Osservazioni sulla tortura* (1777).

alcuni ambienti piuttosto che in altri e che questo ci dà la sensazione che le nostre interpretazioni siano errate o frutto di stati d'animo momentanei.

L'aumento delle aggressioni dovute a scatti d'ira è documentato da molti articoli di cronaca ma, anche, da un ampio numero di ricerche che dimostrano come i fenomeni di “perdita del controllo sulla rabbia” siano spesso all'origine di veri e propri atti lesivi che, in rari casi, si realizzano nell'effetto estremo dell'omicidio.

Negli Stati Uniti dove il fenomeno ha assunto – a partire dagli anni '80 – un preoccupante incremento, gli eventi hanno modificato il linguaggio con cui la rabbia viene descritta e il modo stesso di interpretare e trattare questa emozione. Molte frasi gergali, entrate nell'uso comune e che cominciano ad essere note anche nel nostro paese, descrivono delle vere e proprie reazioni violente alla rabbia quotidiana e reiterata che ciascuno di noi sperimenta abitualmente. Il *going postal*, ad esempio, è lo scoppio di violenza all'interno del luogo di lavoro, le cui cause vanno ricercate, comunemente, nelle condizioni avverse sul piano relazionale, a livello della qualità delle mansioni e della loro pesantezza o nella percezione del soggetto di essere trattato ingiustamente e con discriminazione sulle aspettative di carriera e sulla retribuzione. Il termine, apparentemente slegato dal fenomeno, deve la sua originaria attribuzione ad una serie di eventi che, dal 1986 in poi, colpiscono alcuni uffici postali statunitensi dove dipendenti insoddisfatti o frustrati nelle loro aspettative compiono stragi di colleghi imbracciando armi da fuoco (Ames, 2005). E che negli Stati Uniti il fenomeno si sia esteso anche alle scuole è una notizia ormai nota a tutti noi (Worsham, 1998). La frustrazione, in questi casi, diventa odio e l'odio innesca il bisogno di vendetta che si traduce in furia omicida. Alla base, probabilmente un bisogno irrealizzato e la sensazione di dover affrontare l'ingiustizia – reale, percepita o immaginata – in completa solitudine. Frustrazione, rabbia, solitudine e bisogno di vendetta: un circolo vizioso che trova l'illusione di soluzione nella umiliazione dei “bersagli” o nella loro eliminazione fisica (Ames, 2007).

Ci capita ogni giorno, poi, di incappare nella *road rage*, la rabbia che porta a violenti scontri verbali e fisici nelle strade per motivi spesso futili e perlopiù legati al traffico, ai parcheggi e al comportamento di guida (Biassoni *et al.*, 2016). C'è la *trolley rage*, quel furore “da carrello” che ci invade quando siamo in un ipermercato e chi ci sta intorno sembra volerci ostacolare in ogni modo: da quello che risponde ai messaggi sul suo telefonino e blocca la corsia, al bambino lasciato libero di scorrazzare e di urtare qualunque cosa capiti, fino al furbetto che prova a passarci avanti nella fila alle casse (Watt Smith, 2015). Per queste forme di rabbia quasi furiosa (*rage* – furia), c'è forse una spiegazione legata al fenomeno dell'*overcrowding* (so-

vraffollamento) ormai tipico – forse insanabile – delle metropoli, o delle città in generale, che obbliga l’individuo a continue dilazioni del tempo, a cedimenti del proprio spazio che impongono la sperimentazione di continue frustrazioni che, in una escalation cumulativa, finiscono per far implodere il sistema di automonitoraggio individuale e si concludono con un moto di rabbia apparentemente sovradimensionato rispetto all’evento che l’ha scatenato (Sorrentino e Tani, 2009).

C’è la *tecnorage* (o *mouse rage*) la rabbia di coloro ai quali la tecnologia sembra proprio non voler obbedire e quel PC – che dovrebbe fare esattamente quello che gli chiediamo – si rifiuta di farci stampare un documento o di salvare un file o di farci comprendere quale comando dobbiamo inviare... e davvero ci vien voglia di spaccare tutto; esattamente come quegli impiegati nei video di youtube che diventano virali nei social per la violenza con cui i loro protagonisti devastano i loro mezzi tecnologici.

Ancora: è stata identificata, addirittura, una *wrap rage*; una rabbia violenta che si scatena quando ci troviamo di fronte ad un imballaggio che, per quanti sforzi facciamo, risulta inviolabile. Sembra impossibile, ma si è dovuto ricorrere all’intervento delle associazioni di consumatori per limitare le conseguenze di questa reazione rabbiosa che, secondo alcuni report medici, hanno portato, ogni anno, migliaia di pazienti al pronto soccorso per lacerazioni e ferite da *packing* complesso (Elliot, 2008). L’ambiente intorno a noi cambia, cambiano gli oggetti di uso quotidiano, cambia il modo di utilizzarli e quelli che fanno più fatica a cambiare sono e rimangono gli esseri umani. Quelli come noi che, nell’insistente tentativo di adattarsi ai cambiamenti, finiscono per uscirne stressati e rabbiosi.

Negli ultimi anni, inoltre, si è potuto assistere a un proliferare di ricerche e di pubblicazioni su un tema particolarmente delicato che si manifesta prevalentemente negli scambi sui social network: l’*hate speech* (parole d’odio). Molti Autori, di differenti estrazioni disciplinari, hanno tentato un inquadramento del fenomeno sia dal punto di vista legale che sotto un profilo psicosociale fornendo una fotografia piuttosto inquietante (Ziccardi, 2016; Bortone e Cerquozzi, 2017; Cerquozzi, 2018).

Se possiamo concordare sul fatto che rabbia e odio non siano affatto fenomeni comparabili – perché come vedremo nel primo capitolo non è possibile fare un confronto fra “emozione” e “sentimento” – è abbastanza convincente la posizione di chi sostiene che alcune forme di comportamento aggressivo, come appunto l’*hate speech*, siano il risultato di una rabbia sotto soglia, ma pervasiva, che trova un motivo di sfogo in una interazione virtuale e soprattutto mirata a particolari gruppi umani, quelli che vengono ritenuti, di volta in volta, i capri espiatori ideali della propria frustrazione. È

attraverso il *Sentiment Analysis*<sup>2</sup>, un particolare metodo di misurazione delle emozioni e della loro espressione, che si è potuto constatare l'aumento del livello di negatività e di aggressione all'interno di strumenti comunicativi quali i social media e anche che, in gran parte, queste manifestazioni negative sono caratterizzate da un potente sentimento di rabbia (Ceron, Curini e Iacus, 2016). Nessuno è risparmiato da questo fenomeno, a meno che non sia fuori da qualsiasi circuito social.

Alcune categorie di persone risultano essere obiettivi privilegiati: nell'*hate speech indiretto* sono presi di mira interi gruppi di popolazione con attacchi di tipo mirato. Ceron e i suoi collaboratori (2017) hanno portato alla luce che, in occasione della campagna sul referendum costituzionale in Italia (dicembre 2016), i post su Facebook, o i tweet su Twitter, contenevano un numero altissimo di elementi che facevano rilevare un intenso livello di rabbia e non poche frasi che incitavano all'odio; ben il 40,4% si riferivano a ingiurie nei confronti della classe politica. E se ciò può essere scontato (ma non comprensibile) visto il particolare momento politico, quello che turba sono le percentuali che si riferiscono agli altri target degli sfoghi di rabbia: quelli misogini, contro le donne (27,7%) quelli xenofobi, contro gli immigrati (23,3%) e in ultimo quelli omofobi (8,6%). Lontano da particolari contingenze politiche, invece, gli obiettivi principali rimangono le donne che, con una sensibile percentuale, vengono attaccate sia come genere che nelle loro funzioni sociali e lavorative che nella loro sfera sessuale.

A questo proposito voglio raccontarvi un social-episodio che mi ha profondamente turbato. Sulla bacheca di un mio contatto comparve un post di condoglianze per la morte di due archivisti. Una morte avvenuta nel posto di lavoro a causa di un particolarissimo incidente le cui cause sono ancora oggi, mentre scrivo, al vaglio degli inquirenti. Tra i commenti, oltre a quelli appropriati ad un lutto traumatico, questo:

Già sono pochi coloro che lavorano nella cultura, se poi li si stermina così, finiamo proprio per lasciare solo le donne. Che tristezza.

Alcune donne provarono a rispondergli in termini molto civili cercando di spiegare l'inopportunità (questo è stato il termine utilizzato con prevalenza) della sua considerazione. La risposta non si è fece attendere. Ma fu molto lontana da quello che, ciascuno di noi, si aspetterebbe da un uomo giovane, con un'alta scolarizzazione e una professione legata alla divulgazione culturale ad alti livelli. Perché è proprio di un uomo di questo livello

<sup>2</sup> Il **Sentiment Analysis** è uno strumento di ricerca che permette di analizzare le emozioni, gli atteggiamenti e le opinioni degli individui nei confronti di prodotti, servizi, eventi o argomenti in particolari periodi di tempo, particolari ambienti o in specifici target di utenza sfruttando le tecniche del Natural Language Processing (Chowdhury, 2003; Liu, 2012).

che stiamo parlando e la sua risposta è sconcertante (e per una donna anche profondamente offensiva):

Non è un caso che rispondano solo donne alla mia provocazione. Potrei scommettere che i posti liberati, con qualche magheggio di quote rosa, saranno assegnati ad altre donne, probabilmente non talentuose e soggiuntrici. La verità non è mai gentile, né simpatica, come non è gentile né simpatica la Vostra mania di accanirvi contro di essa a discapito dei poveri uomini morti sul lavoro, che eroicamente hanno inalato la letale e mortifera mofeta, immagino progettata da qualche donna abortista... chissà. Dopotutto la morte è femmina.

È pur vero che, ultimamente, dopo qualsiasi scivolone comunicativo – che sia solo bizzarro, che evidenzi la tendenza alla castroneria, all'ignoranza, alla volgare maleducazione o all'intenzione offensiva – ci si giustifica quasi sempre con la scusante della “provocazione”, laddove il senso di questa parola, pur nel suo uso ormai consueto, è completamente spogliato del suo reale significato e quandanche lo si applichi alla pura e semplice arroganza nell'espone le proprie idee in maniera impulsiva o, in alternativa, per ritrattare al fatto di aver offeso un buon numero di persone attraverso l'inopportuna manifestazione delle proprie volgari opinioni.

L'*hate speech diretto*, invece, riguarda attacchi mirati a un individuo che, tanto più è esposto dal punto di vista mediatico, tanto più diviene bersaglio della rabbia e dell'odio degli utenti dei social. Poco tempo fa, ad esempio, mi è capitato di assistere, su un social, ad una serie di offese (anche piuttosto pesanti) scagliate contro un consigliere comunale della città in cui vivo. Una città piccola, di provincia, in cui è probabile che il consigliere comunale sia una persona che puoi facilmente incontrare in un bar e con il quale sarebbe facilissimo scambiare opinioni, anche contrapposte, in un civile confronto. Ma il dissenso, la rabbia e i messaggi d'odio che ne derivano prendono forma con più facilità in un ambiente in cui il confronto è privo di fisicità e di contatto, privo della possibilità, per l'altro, di guardarti negli occhi mentre lo insulti o mentre getti discredito sulle sue intenzioni e sul suo operato. I social network sono dei filtri che diluiscono la relazione e abbassano il livello dell'automonitoraggio e del senso dell'opportuno che dovrebbero essere applicati a qualsiasi scambio relazionale. E forse questo è già abbastanza risaputo da non far più notizia. In questo specifico evento io ero invece interessata a comprendere i motivi che spingevano un gruppo di persone a non aver ritegno nell'aggreddire verbalmente un loro conoscente; volevo comprendere attraverso quale meccanismo un individuo si senta legittimato a colpirne un altro fino a includere nelle sue minacce gli affetti familiari di un'altra persona con la quale è in disaccordo. Semplicemente ho provato a scoprirlo, chiedendo se – realmente – sembrasse loro opportu-

no inveire contro un'altra persona con quei toni, pubblicamente e senza dare all'altro la possibilità di una replica o di un tentativo di giustificazione. La risposta – per usare un eufemismo – è curiosa:

Questo s(...), è un personaggio pubblico e quindi deve accettare che c'è anche chi gli dice in faccia quello che pensa. Se non voleva essere criticato non si candidava.

Il ragionamento è assolutamente sganciato dalla realtà: innanzitutto il consigliere in questione non poteva leggere quanto veniva scritto su di lui, chi lo attaccava non solo non gli stava parlando in faccia ma era anche certo che quello che veniva scritto non sarebbe mai giunto al destinatario. Ma il ragionamento di fondo più sconvolgente è riferito al concetto di “personaggio pubblico”. Un uomo pubblico, in virtù del fatto che è conosciuto e identificabile, che è accessibile tramite social, non è costretto per questo motivo a subire ingiurie, minacce di morte o offese. Un personaggio pubblico, in virtù del fatto che è “pubblico” non è il ricettacolo della frustrazione e del bisogno altrui di scaricare la propria rabbia. Un consigliere comunale è “pubblico” nella misura in cui è stato eletto dai cittadini non è pubblico nel senso che “appartiene” ai cittadini che possono disporre della sua persona come ricettacolo di odio. L'espressione di una opinione nei confronti di un personaggio pubblico non è comparabile all'ingiuria: esprimere la propria opinione significa avere delle idee da proporre e questo non equivale al diritto di offesa o al diritto di propagare fiele. Il web, i social, sono incubatori di frustrazioni e di emozioni negative che vengono convogliate, in maniera privilegiata, verso quegli individui che, a torto, riteniamo “pubblici” e quindi costretti a sopportare l'incontinenza emotiva di chi, non essendo “pubblico”, cerca un simbolo su cui riversare temporaneamente la colpa della propria insoddisfazione.

Ma in fondo, anche in storie come queste, il substrato affettivo che domina è la rabbia disfunzionale, quella che non ha utilità e non serve a nient'altro che a colpire il nostro interlocutore e che, solo momentaneamente, ci dà l'impressione di esserci liberati della tensione emotiva che stavamo provando. In realtà stiamo semplicemente alimentando un clima relazionale negativo perché, se c'è una cosa che possiamo affermare con una certa dose di certezza, è che la rabbia è contagiosa e gli strumenti comunicativi di massa, la TV, i social network, i sistemi di messaggistica, fungono spesso da promotori e divulgatori di temi molto sensibili alla reazione di protesta e di sdegno che tanto ci avvicina emotivamente alla rabbia. Sono, per dirla con Sorrentino (Sorrentino e Tani, 2009), *predatori di emozioni* e ci coinvolgono nella sperimentazione di stati d'animo e in stati emozionali che, fuori da quei contesti che ci vedono passivi ricettori, non avremmo mini-

mamente provato o, quantomeno, avremmo sperimentato con una intensità minore.

Vorrei, a questo proposito, riportarvi per esteso la testimonianza scritta di Ilaria Sabbatini. Ilaria è una ricercatrice di storia medioevale, molto attiva sui social in cui, spesso, valuta e analizza molti temi di ordine storico, sociale e di costume. Siamo in contatto da alcuni anni e la seguo sempre con piacere. Il 3 agosto 2018 mi imbatto in un suo commento:

Io non ho la televisione da un sacco di tempo. Questo mi è costato degli sfottò notevoli negli anni passati ma non importa. Ho continuato a fare le mie scelte senza alcuno snobismo: semplicemente ci siamo organizzati in modo diverso. Ed è il caso di sottolineare che adesso seguo l'informazione molto più di prima. Con un videoproiettore, una connessione alla rete, un calendario dei programmi, i nomi delle serie e dei film, ci facciamo il palinsesto da soli. È cominciato tutto con i programmi dell'ora di pranzo. Vivendo con altri familiari – per scelta solidaristica – succedeva che ci fosse sempre la televisione accesa che mandava programmi in cui la gente urlava, piangeva, litigava, minacciava, con una grandissima confusione non solo per le orecchie ma anche per la mente e lo spirito. Così, senza imporre nulla a nessuno, abbiamo acceso la televisione sempre di meno finché semplicemente abbiamo dato via il nostro apparecchio. Il risultato è che grazie ai giornali online si seguono di più le notizie, si interagisce con l'informazione, si verifica in tempo reale, si parla di più con le persone (anche attraverso i social), si legge di più. Ovviamente non è invito a fare come noi. Però questo è il nostro modo per mantenere l'equilibrio. È importante, soprattutto ora, affrontare le cose con razionalità, non agitarsi, avere il tempo di verificare e di riflettere. E non è detto che chi evita di esprimere un'opinione ogni 45 minuti sui social non abbia opinioni, se ne fregghi, sia cinico o indifferente. Agitarsi, lanciarsi anatemi, incalzare gli interlocutori, sono cose che aumentano il livello di scontro. E in questo momento alzare il livello di scontro significa abbassare il livello di confronto che non è affatto una cosa positiva.

Gli chiesi, sfacciatamente, se potesse spiegarmi quali erano, dal suo punto di vista, le dinamiche e i processi attraverso i quali la televisione e i suoi programmi finivano per diventare incubatori di tensione emotiva:

In pratica in casa guardavamo spesso programmi consistenti in talk show dove la gente litigava, processi fittizi, trasmissioni improntate allo scontro, senza mediazioni di sorta. Mia madre e la madre di mio marito erano sempre coinvolte in questi stati d'animo. Ne parlavano come se fossero cose accadute a un amico, non riuscivano a prendere le distanze. Da parte nostra seguivamo programmi analoghi (neanche noi innocenti) ma magari mirati all'attualità. Così ai problemi effettivi si aggiungeva un clima di agitazione continua. Poi abbiamo cominciato a evitare i TG basati sulle modalità sensazionalistiche (ironizzavamo annunciando: "strappato, squartato, slabbrato" come in alcune parodie televisive di qualche anno fa). Adesso ci sono dei TG accettabili da cui si riesce a capire meglio cosa succede e qualche

approfondimento buono. La radio per esempio per noi è un'ottima soluzione, perché ci accompagna viaggiando e spesso si intercettano ottimi approfondimenti. La dinamica dell'irritabilità era proprio un fenomeno fisico non solo tematico. Il fatto di usare toni sempre alti e voci sempre allarmate, aumentava l'agitazione ma non aveva nessun effetto sulle azioni concrete. La sensazione era di essere sovraccarichi ma di girare a vuoto.

È una testimonianza lucida che definisce i confini di una rabbia vuota, afinalistica, che però si autoriproduce in un meccanismo “virale” e che è diventato un leitmotiv della nostra quotidianità: pur non essendo coinvolti in una relazione vis-à-vis, siamo travolti dai temi emotivi di fondo di quello che sta accadendo nello schermo che abbiamo di fronte e che diventa in tutto e per tutto una “realtà emotiva”; veniamo coinvolti fino a sentirci a disagio, a sperimentare rabbia, invidia, senso di frustrazione e bisogno di rivalsa. Il confronto diventa “scontro” aperto fra fazioni e non scambio fra opinioni diverse. La rabbia diventa la tonalità umorale di fondo che, però, non rimane relegata al mondo virtuale ma si estende a quello reale e diventa parte della percezione di noi stessi in rapporto agli altri e agli eventi che ci coinvolgono come protagonisti.

Tanto reale ed invasiva che diventa un rumore di fondo inespresso che crea una tensione sotto soglia ma costante. L'aumento del livello di tensione rende necessario sfogarsi in maniera accettabile e, sull'onda di questo nuovissimo bisogno, molti imprenditori si stanno attrezzando creando, soprattutto nel nord Italia (Bologna, Milano), le *rage room* (la stanza della rabbia) di statunitense ispirazione. Sono stanze insonorizzate in cui si può accedere armati di mazze e, per 15 minuti, ci è concesso di spaccare tutto quello che si trova nella stanza in completa solitudine, in completa sicurezza e accompagnati dalla colonna sonora che abbiamo scelto per sfogare quei moti di rabbia a lungo trattenuti<sup>3</sup>. È un format di successo che serve a “sfogare” una emozione che è montata altrove, fuori da quella stanza e in un mondo virtuale dove è difficile individuare l'innescò emotivo. Sfogarsi! Usare l'aggressività eterodiretta per liberarsi della rabbia e della tensione che questa provoca a livello emotivo. Colpisce che, secondo i gestori delle *rage room*, i clienti medi che utilizzano il servizio sono donne fra i 20 e i 30 anni, ossia il tipo di utenza medio dei social network più utilizzati<sup>4</sup>. Forse

<sup>3</sup> Fonte: *Corriere della Sera* 9.10.2018 – [https://corrieredibologna.corriere.it/foto-gallery/bologna/cronaca/18\\_ottobre\\_09/bologna-ora-c-stanza-rabbia-entri-spacchi-tutto-c8d8e446-cb8c-11e8-9245-e1d63b4513a5.shtml](https://corrieredibologna.corriere.it/foto-gallery/bologna/cronaca/18_ottobre_09/bologna-ora-c-stanza-rabbia-entri-spacchi-tutto-c8d8e446-cb8c-11e8-9245-e1d63b4513a5.shtml).

<sup>4</sup> Fonte: *Digital in 2018* “Report: gli utenti internet nel mondo superano i 4 miliardi. In Italia sono più di 43 milioni” – <https://wearesocial.com/it/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.

un caso? Dovremmo, da ricercatori, provare ad approfondire se esista o meno una correlazione attendibile fra i due dati.

Forse è proprio in virtù del proliferare di questi fenomeni che mi è sembrato che un libro sulla rabbia potesse far comprendere meglio i meccanismi psicologici di questa emozione e potesse contribuire a sciogliere – presuntuosamente, forse – l’inganno di quell’interpretazione dicotomica con cui la rabbia spesso viene descritta: da una parte una emozione che può avvelenare un clima relazionale e renderlo ostile e invivibile (come abbiamo appena visto) ma, dall’altra, una emozione che è indispensabile per segnalare i confini oltre i quali l’altro può lesionarmi o ledere i miei diritti e che, per questo, diventa “fondamentale” ai fini dell’adattamento e della sopravvivenza, intesa in senso evolutivistico e come analizzeremo approfonditamente nel capitolo 2 (Buss, 2012).

Non è indispensabile ricordare che l’ira è considerata uno dei sette vizi/peccati capitali (o mortali)<sup>5</sup> per ribadire l’intensità con cui questa emozione è controllata socialmente!

Posso essere d’accordo: i suoi effetti sociali non sono né gradevoli né tantomeno funzionali; ma sono in accordo solo se distinguiamo la rabbia ingiustificata, la rabbia dei prepotenti, la tendenza ad arrabbiarsi per qualsiasi piccola frustrazione dalla rabbia che, giustamente, ha la funzione di “opposizione” a un comportamento prevaricatore volutamente svalutante o da quella che ci fa reagire ad aperte manifestazioni d’ingiustizia con “sdegno”.

Se la nostra cultura non riesce a sciogliere l’ambiguità che lega la rabbia all’aggressività o, con troppa superficialità, non riesce a disgiungere l’aggressività reattiva da quella proattiva (capitolo 2), rimane da chiedersi se, per caso, non si confonda troppo facilmente l’ira per vitium con l’ira per zelum di tomistica memoria (D’Aquino, 1265-1273); o che si pretenda che a un atto aggressivo subito (sia esso fisico, verbale o ideologico) si reagisca con il contrappasso comportamentale della *flemma* o *indolenza* aristotelica (Etica Nicomachea – II,7) e della sottomissione!

<sup>5</sup> I **vizi capitali** (spesso chiamati impropriamente “peccati”) sono considerati “mortali” perché in grado di corrompere l’anima in quanto tendenti al male. Si contrappongono all’esercizio della virtù che tende al bene. I sette vizi capitali sono ira, superbia, lussuria, gola, avarizia, accidia e invidia. A coloro che avessero intenzione di approfondire il tema da un punto di vista psicologico, sociale e filosofico, consiglio di leggere i seguenti volumi: Thurman, *Ira*; Epstein, *Invidia*; Dyson, *Superbia*; Blackburn, *Lussuria*; Tickle, *Avarizia*; Prose, *Gola*; Wasserstein, *Accidia*, tutti editi nel 2006 da Raffaello Cortina, nella serie “I sette vizi capitali”. Molto interessante anche la riedizione del testo di Galimberti *I vizi capitali e i nuovi vizi* edito da Feltrinelli nel 2006 e il testo di Bazzicalupo *La Passione dell’Essere. I sette vizi capitali* edito da Il Mulino nel 2008.

Sia chiara la mia intenzione di condannare la rabbia insensata ma, per puro amore della provocazione, mi viene da affermare che è bene non sostituire il peccato dell'ira con il peccato dell'ignavia. Che non si condanni la rabbia anche quando questa si manifesta per “zelo”<sup>6</sup>; per il giusto diritto, quindi, di difendere se stessi e i propri valori o per controbattere alle offese al comune senso della giustizia. Mi piacerebbe che si potesse rivalutare il grande valore etico della “indignazione”, il sentimento che nasce dalla constatazione che si sta perpetrando una ingiustizia che deve essere penalizzata (Galli, 1990). E mi piacerebbe anche che non si confondesse la rabbia violenta con la convin-



zione che chi la esprime sia una persona che afferma il proprio valore attraverso la sottomissione di un altro individuo.

A ragione di esempio sulla differenza tra ira malevola e rabbia giustamente diretta, vi voglio proporre un passo della *Divina Commedia* che illustra come, a queste due forme di rabbia, sia necessario fornire una lettura morale completamente distinta. Siamo nell'VIII° canto dell'*Inferno*: Virgilio e Dante si imbarcano con Flegia<sup>7</sup> (vedi anche cap. 2) e si avviano ad at-

<sup>6</sup> L'immagine è tratta da Cesare Ripa (1603; *Iconologia: «Zelo»*, pag. 487-488 – Il testo fra parentesi è mio): *Huomo in abito di Sacerdote, che nella destra mano tenga una sferza, & nella sinistra una lucerna accesa. (...) a che fare due cose accennate in quest'immagine sono necessarissime, cioè insegnare à gl'ignoranti (la lucerna come simbolo di luce che illumina il buio della non conoscenza) & correggere, & castigare gl'errori (il flagello con il quale punire chi, pur “conoscendo”, non si comporta in osservanza dei valori umani e religiosi).*

<sup>7</sup> Flegiās (Φλεγιάς) – **Flegia** è l'eroe eponimo dei Flegi. Ebbe molti figli, tra cui Coronide che fece innamorare di sé il dio Apollo. Coronide e Apollo genereranno Esculapio (dio della medicina). La donna fu uccisa dallo stesso Apollo perché innamorata di Ischi (un comunissimo mortale); Flegia, per vendicarsi della morte di sua figlia, tentò di incendiare il tempio di Apollo a Delfi. Per questa sua empietà fu punito e mandato negli Inferi. È interessante notare come Flegia, il piromane (il nome di Flegia deriva dalla parola greca phlégō – fuoco), sia posto alle porte della città infuocata di Dite e come la sua funzione di custode sia assegnata al girone degli iracondi. Come vedremo nel capitolo 2, la rabbia è spesso simbolicamente associata al calore e al fuoco.

