

natural
WELLNESS

VEDO

ROSSO

Qualcosa va storto, ti senti messa all'angolo, o non c'è modo di rimediare a un'ingiustizia. E ti monta la furia: contro il tuo nemico, una persona o una situazione. Ma il più delle volte quell'astio lo dirotti su te stessa. Una psicoanalista spiega come riconoscere la rabbia, legittimarla, esprimerla senza vergogna e trasformarla in energia che rafforzi il tuo Io

DI GAIA GIORGETTI

La rabbia è come il fuoco. Divampa, brucia, può distruggere, ma anche illuminarci. È un'emozione naturale, istintiva, ma secoli di cultura sessista la concedono agli uomini come segno di forza e la negano a noi donne, perché quando perdiamo le staffe veniamo percepite come isteriche, maleducate, non amabili. Sull'ira di Achille Omero ci ha scritto *Illiade*, mentre è Medea, la donna rabbiosa per eccellenza, che il mito ci tramanda. Una folle sconsiderata che uccide i figli per vendetta. Invece, la rabbia non va temuta, né esorcizzata e tantomeno repressa: bisogna conoscerla, riconoscerla e imparare a incanalarla, come spiega Monica Morganti, psicoanalista junghiana, che ha scritto *La rabbia delle donne* (Franco Angeli editore), tema sul quale lavora da anni con le sue pazienti e i suoi gruppi di meditazione. La rabbia è probabilmente l'emozione più discriminata al mondo: tollerata, addirittura esaltata tra il genere maschile, viene considerata un disvalore quando ad arrabbiarci siamo noi. Motivo per cui, da sempre, ci neghiamo il diritto di mostrarci adirate, con gravi ricadute per il nostro corpo e la nostra mente. Che cos'è esattamente questo sentimento? Come riconoscerlo e gestirlo? Come aprirgli la porta per rivendicare che sì, siamo tremendamente arrabbiate, ma faremo fruttare questa energia per il nostro benessere?►

Sam Bisso / Trunk Archive

natural
WELLNESS VEDO ROSSO**Dottorssa Morganti, cos'è la rabbia?**

La rabbia è un'emozione naturale, negli animali e negli esseri umani. La proviamo ogni volta che subiamo una frustrazione, accompagnata dall'impossibilità di cambiare le cose: quando ci sentiamo messe all'angolo, senza una via di uscita. Il sentimento di rabbia ha due oggetti: lo si prova verso chi o cosa ci impedisce di fare ciò che desideriamo, oppure con se stessi, nel qual caso è una forma di autoaggressione che sfocia nella depressione.

È come un'arma che possiamo dirigere contro gli altri o contro noi stesse?

Più che un'arma è un'energia, non negativa ma neutra.

Quindi non fa male?

No, perché è naturale, di fronte a qualcosa che ci blocca si produce inevitabilmente. C'è molta confusione in proposito, la rabbia è vista come qualcosa di negativo indirizzato verso gli altri, mentre la sua energia è tesa a produrre un cambiamento.

Spesso è associata all'odio e a sentimenti cattivi. Perché?

La rabbia diventa negativa quando non governiamo la forza che imprigiona, ma ne siamo travolti. O odiando la cosa o la persona che ci genera frustrazione o odiando noi stesse: ci accadono cose brutte perché siamo sbagliate.

Invece, come capire che questa energia può farci bene?

Se noi usciamo da questo stereotipo del pensiero, possiamo usare la rabbia per cambiare la nostra vita, senza trasformare questa emozione in odio.

NON TRASFORMIAMO
L'IRA IN DEPRESSIONE**Come si fa, in pratica?**

Imparando a sentire la rabbia, quando arriva è sempre legata a qualcosa che ci è accaduto. Il mio corpo reagisce se subisce una frustrazione. Dobbiamo cercare di indagare l'origine di quella emozione, capirla per utilizzare l'energia che genera.

Parliamo della rabbia femminile. È diversa da quella degli uomini?

La rabbia femminile non è diversa da quella maschile, ma è molto differente il modo che abbiamo noi donne di viverla. Noi siamo abituate a pensare che arrabbiarsi è sbagliato, per questo non sappiamo governare questa emo-

zione: più facile che le donne esplodano e poi si sentano in colpa o che indirizzino la rabbia contro se stesse, trasformandola in depressione, che non è altro che rabbia spostata.

Esempi?

Il più classico è quando un uomo si arrabbia al semaforo, va in escandescenze, sbraita. Probabilmente sta scaricando una frustrazione accumulata in ufficio. Se lo fa una donna? In termini estetici una che va fuori di testa ci disturba molto di più. È un fatto culturale, che ci condiziona anche soggettivamente e ci porta a non accettare di essere e mostrarci arrabbiate, perché ci vediamo sgradevoli e non amabili.

SI RIAPRE IL DOLORE
DI ANTICHE FERITE**Ok, non dobbiamo negarci di essere arrabbiate, ma mettiamo che il capo ci maltratti e vorremmo dirgliene di tutti i colori. Che si fa in questo caso?**

Non tutti reagiamo di fronte alle situazioni allo stesso modo, perché moltissimo dipende dal nostro vissuto. Quando, per esempio, il comportamento del capo ci genera una sofferenza grande, probabilmente ciò che è successo ha agganciato una ferita antica. Altro caso tipico è quando in fila alle Poste qualcuno ci passa davanti, può succedere che proviamo un lieve disturbo e tutto finisce lì o che la cosa ci faccia infuriare. In questo secondo caso, può essere che abbiamo un problema di visibilità, legato a una ferita antica, magari in famiglia nostro padre non ci considerava e noi pensavamo di essere invisibili ai suoi occhi. Perciò, quando ci superano in una coda quella sensazione riemerge. La percezione della rabbia è soggettiva e va sempre indagato a fondo il motivo per cui la proviamo. Se lo facciamo, possiamo agire con realismo, e per il nostro bene.

Che significa agire con realismo e utilizzare positivamente l'energia della rabbia?

Si dice che i dipendenti che si lamentano sono quelli che non si licenziano mai, mentre il dipendente che non si lamenta è quello che sta chiuso nel suo ufficio e spedisce i curri- ▶

IRA MASCHILE

Molti nemici molto onore?

Per le donne sentirsi oggetto della rabbia altrui è devastante.

Non è così invece per gli uomini ai quali la cultura secolare regala una massima molto illuminante: molti nemici molto onore.

Il maschio è guerriero e la circostanza che qualcuno sia arrabbiato con lui esalta e aumenta il suo potere.

Per noi donne, essere oggetto dell'ira di qualcuno ha un significato opposto: vuol dire che non ci ama e ci sentiamo distrutte per questo. Ecco perché per le donne la rabbia è un sentimento distruttivo, mentre per l'uomo è un sentimento adrenalinico.

SEI ALESSITIMICA?

Quelle che non si arrabbiano proprio mai

Diffidare da chi non va mai sulle furie, perché non è vero e non è possibile.

Ci sono persone che rimuovono totalmente le emozioni, compresa la rabbia: sono definite alessitimiche, cioè hanno rinunciato a essere in contatto con ciò che provano, come se avessero chiuso la porta tra la mente e il cuore. Chi non si arrabbia ha solo smesso di sentire e ha chiuso il canale emotivo, vivendo una dimensione solo mentale, con rischi psicosomatici molto gravi per il loro equilibrio psicofisico.

natural
WELLNESS VEDO ROSSO

cula per andarsene. C'è un tipo di rabbia lamentosa, non canalizzata, per cui non opponiamo alla rabbia il cambiamento. Se il posto di lavoro è disfunzionale e mi fa arrabbiare, la cosa saggia è provare ad andarsene. Canalizzare la rabbia è capire il problema e agire per cambiare.

NON SIAMO SORELLASTRE
DI CENERENTOLA**Ma se siamo infuriate è possibile essere razionali?**

La rabbia è certamente un sentimento istintivo ed è razionalizzabile. Basta guardarla.

Come facciamo a guardarla?

È come sedersi accanto al fuoco e osservarlo: vedremo molte cose. Così possiamo capire come mai ci mandano in bestia sempre alcune e non altre; come mai reagiamo in modo esplosivo anziché indirizzato; come mai gli altri non si accorgono che siamo arrabbiate perché facciamo sempre la faccia di quelle contente. Razionalizzare significa stare vicino alla nostra rabbia e scrutarla bene.

Perché noi donne passiamo per isteriche se perdiamo le staffe?

Il problema delle donne è che la rabbia nel nostro immaginario è qualcosa che non dobbiamo provare: le arrabbiate erano le sorellastre di Cenerentola, nessuna di noi vuole essere loro. Per le donne essere amate è centrale. Prendersela con qualcuno fa scattare la paura dell'abbandono.

Perché all'uomo questo non capita?

Perché l'archetipo profondo dell'uomo non è essere amato, ma avere successo e potere, collegati alla rabbia, non contrapposti.

Quali sono le situazioni tipiche della rabbia femminile?

Le donne tendenzialmente vanno fuori di testa quando sentono di essere minacciate, di essere abbandonate, di non essere scelte, tutte situazioni legate all'emotività e all'affettività. Difatti, quando il capo ci antepone una collega in modo non corretto, la questione che ci fa star male non è l'ingiustizia, ma il fatto di non essere state scelte. C'è sempre un motivo affettivo a muovere la rabbia femminile.

Quali sono i sintomi?

Fisici, tachicardia, senso di caldo, bisogno di fuga, pianto, crampi allo stomaco. Ha una risposta corporea immediata perché c'è più adrenalina e aumenta l'energia. Se la bloc-

chiamo trattenendola, genera altri disturbi fisici, come il mal di testa, l'aumento di pressione e tanti altri problemi psicosomatici.

Come si gestisce di solito la rabbia?

Di solito la manifestiamo in modo esplosivo, urlando, piangendo, i bambini rompono le cose, gli adulti fanno più o meno lo stesso, sbattono le porte, alzano persino le mani. Questo procura un sollievo immediato, perché scarica l'energia, ma è un modo di usare la rabbia nel senso sbagliato, perché il problema rimane lì. Bisogna scaricarla un po', ma tenere abbastanza energia dentro, per vedere alla luce del fuoco la realtà delle cose, per poi intervenire.


ENTRIAMO IN SINTONIA
COL NOSTRO IO**Scaricare un po' la tensione: l'urlo di Fantozzi può funzionare?**

Esistono tanti sistemi, ognuno ha il suo. Il famoso urlo di Fantozzi è uno di questi, ma si può uscire a fare una camminata, si può sistemare la casa, come facevano le nostre nonne, si può addirittura fare meditazione concentrandosi sul respiro: quel che conta è lasciare uscire un po' di quell'energia, come se fosse una pentola a pressione. Non va spenta, perché il minestrone non si cuoce, ma neppure portata alla massima potenza perché esplode.

Perciò quando ci arrabbiamo è giusto manifestarlo usando la testa?

Absolutamente sì, in modo consapevole. La rabbia è un sentimento di allarme, è come se uno avesse un sistema antirapina in casa che ci dice se stanno arrivando i ladri. Non va tarato in modo che rilevi la presenza anche di un uccellino, ma non va neppure spento. L'allarme è vitale: se mi sto arrabbiando è perché sta accadendo qualcosa di sbagliato nella mia vita, lo devo sapere per intervenire.

L'antidoto alla nostra rabbia è essere un po' egoiste?

Bisogna capire perché ci hanno fatto arrabbiare e agire per il nostro bene. Più che egoismo, si chiama egosintonia e significa essere in sintonia col proprio io. 

HATERS, ODIATORI
Indirizzano male la rabbia e peggiorano il mondo

La rabbia è uno dei sentimenti con il maggiore appeal, tra i più quotati nel mondo contemporaneo. Il motivo? La frustrazione generale, il senso di infelicità diffuso, la sensazione di sentirsi in gabbia e non potere cambiare le cose. Quando la rabbia diventa collettiva e si sfoga come accade sul web, coalizzando il popolo degli "odiatori", significa che questo flusso non è stato canalizzato ma ha solo trovato un fiume dove scorrere, il web per esempio. La rabbia collettiva dovrebbe essere gestita anch'essa come un'energia utile al cambiamento, con l'impegno sociale e politico delle persone. Arrabbiate e, quindi, unite per cambiare le cose, il mondo intorno.

SELF THERAPY
Guida pratica

Monica Morganti, psicoterapeuta transpersonale junghiana e psicologa di comunità, conduce gruppi di crescita

con le donne sui temi della sofferenza interiore femminile e della rabbia. Sul tema ha pubblicato *Il fuoco della rabbia: percorsi terapeutici tra oriente e occidente* (2004) e *La rabbia delle donne* (2006) che ha avuto sei ristampe, una guida nella quale accompagna le lettrici in un percorso terapeutico che permette di ascoltarsi e capirsi, imparando a non fare del male a se stesse e agli altri.