



Perché un'automobile che ci impedisce di uscire da un parcheggio ci fa diventare folli di rabbia? Certamente è una cosa che ci infastidisce, ma a meno che non stiamo vivendo una situazione di emergenza, non costituisce certo una minaccia alla nostra sopravvivenza. Ad ognuno possono venire in mente episodi in cui ci si è sentiti “arrabbiatissimi” senza che ci fosse nessuna minaccia effettiva (qualche minuto di ritardo, un saluto negato, etc.). In realtà spesso la rabbia viene scatenata dalle nostre interpretazioni delle azioni dell'altro, dai significati simbolici che vi attribuiamo. Ad esempio “posso pensare che il proprietario dell'auto che mi ostacola non ha alcun rispetto per me, non ha pensato affatto al disagio che poteva arrecarmi, che è un prepotente, etc”. Questa catena di pensieri, che spesso si susseguono in modo automatico e inconsapevole, non fa altro che aumentare la mia rabbia, per cui quando finalmente arriva il proprietario dell'automobile io sono pronto anche alle vie di fatto, con tutte le conseguenze negative del caso (tra cui perdere ancora più tempo). Ciascuno si arrabbia, ma i motivi per cui ciò accade, possono essere molteplici. L'esempio sopra citato è importante per comprendere come non è il fatto contingente che ci fa irritare, ma è il significato che noi diamo che ci fa “perdere le staffe”. Questo aspetto riflette la difficoltà a cui si va incontro nel momento in cui si tenta di stilare una sorta di classificazione delle cause per cui ci arrabbiamo. Una cosa senza dubbio è ben nota: che non c'è nulla che ci faccia infuriare di più di quando qualcuno attacca qualcosa che sentiamo proprio e a cui siamo particolarmente legati. Spesso si sente dire “si è arrabbiato *per niente*”. Ma su quale base si stabilisce che si sta trattando di un futile motivo?

E' chiaro che fa questa affermazione, fa riferimento al proprio sistema di valori, ed esclude la possibilità che ciò che per uno può essere “niente”, per un altro può rappresentare invece qualcosa di importante. Senza rendersi conto sta escludendo l'altro.



Forse il punto di partenza per comprendere è proprio questo: smettere di credere che conta solo quello che è importante per sé stessi e iniziare invece a prendere in considerazione l'idea che ognuno ha un proprio percorso di vita e si è costruito una propria costellazioni di valori, di cose in cui credere. Ogni cosa ha un valore oggettivo e misurabile: ad esempio, un appartamento, un'automobile, etc... ma accanto a questo, vi è il valore simbolico che la persona dà all'oggetto. Una penna ad esempio, non è un bene insostituibile: se questa mi viene prestata, ed io la perdo, apparentemente non credo di aver fatto un danno tale per cui chi me l'ha data in prestito debba arrabbiarsi. Se ciò accadesse, la reazione potrebbe sembrarci esagerata e dentro di noi pensiamo "in fondo che sarà mai, è solo una penna!". Eppure, se consideriamo il fatto che quell'oggetto era un regalo da parte di una persona cara, possiamo meglio comprendere il dispiacere e l'arrabbiatura di chi abbiamo di fronte. Questo è un esempio banale che rappresenta, tuttavia in modo semplificato, molte situazioni quotidiane; questa chiave di lettura può aiutarci a capire quanto sia fondamentale comprendere il punto di vista dell'altro per evitare incomprensioni e malintesi. Oltre a questo giocano un ruolo centrale anche altri fattori che ci rendono suscettibili alla rabbia, come il nostro vissuto, la nostra personalità, il periodo che si sta attraversando, ect. Ci sono periodi in cui ci sentiamo estremamente vulnerabili agli eventi, dove basta veramente poco per farci reagire in modo inconsueto; sentiamo che qualcosa non sta andando nel verso giusto e il nostro normale equilibrio si è incrinato. In realtà non sta accadendo nulla di inspiegabile o di assurdo: stiamo attraversando un periodo di forte stress. Lo stress è uno dei fattori principali alla reazione d'ira e sembrano proprio questi i periodi in cui si dà l'idea di arrabbiarsi per un non nulla; questo accade in quanto in questi momenti la nostra soglia di sopportazione (comunemente detta "pazienza") è più bassa. Ognuno di noi almeno una volta nella vita ha utilizzato il termine "stress" per descrivere una situazione di disagio, di tensione, di forte preoccupazione o di ansia. Lo stress è causato da alcuni eventi particolari, detti stressor sia interni che esterni che rompono l'omeostasi dell'organismo.



Ricordiamo che l'omeostasi sta ad indicare la tendenza naturale alla stabilità e all'equilibrio dell'organismo. Al fine di mantenere tale equilibrio vi sono delle reazioni omeostatiche che servono proprio a fronteggiare questi eventi stressanti. Oggi utilizziamo il termine stress in modo molto generico, spesso impreciso, soprattutto se si pensa all'origine di questa parola. La parola è legata al settore metallurgico, nel quale era tradizionalmente utilizzata per indicare gli effetti che grandi pressioni a cui erano sottoposti i metalli allo scopo di determinare una rottura e in particolare fa riferimento alle prove di trazione, di flessione e di torsione (prove definite di stress). E' proprio di pressioni e di effetti si deve parlare quando si utilizza tale parola. L'origine della parola deriva dal latino "*strictus*" che significa "stretto, angusto, serrato". Negli anni grazie ai lavori di Hans Selye il termine venne inserito e utilizzato anche nelle scienze mediche e biopsicologiche. Fu proprio Selye a darne una definizione vera e propria: egli infatti aveva preso in prestito il termine proprio dalla metallurgia per indicare una concatenazione di eventi omeostatici, adattamenti, e modificazioni fisiologiche che gli animali da laboratorio mettevano in atto come effetto delle pressioni esercitate da agenti nocivi introdotti nel loro organismo. Selye è considerato, a giusta ragione, il padre fondatore delle ricerche sullo stress. Da un punto di vista etimologico, il termine "stress" è passato dal significato iniziale di avversità, difficoltà, afflizione, a quello più recente di pressione, sollecitazione, tensione o sforzo ed è frequentemente usato per indicare una "spinta a reagire" esercitata sull'organismo da diversi stimoli sia esterni all'individuo, sia interni (stressors). Nel 1975 l'autore fornisce all'organizzazione mondiale per la sanità (O.M.S.) la seguente definizione: stress o sindrome generale di adattamento è una risposta aspecifica a qualsiasi richiesta (demand) proveniente dall'ambiente. Con il termine "aspecifico" egli elude la solita visione che un effetto, una risposta biologica, sia sempre riconducibile a una sola causa. Enfatizza, invece, il fatto che stimoli differenti possano indurre una risposta stereotipata, chiamata stress, determinata non tanto dalla natura dello stimolo, quanto dalla sua intensità. In base a tale definizione, lo stress deriva da



una dinamica fra individuo e ambiente che scatena una risposta interiore dell'individuo o meglio delle modificazioni fisiologiche. Tali effetti, come aveva spiegato Selye nei suoi studi pionieristici, non sono necessariamente negativi. Gli effetti negativi si verificano quando vi è un'incongruenza fra le richieste esterne, proveniente appunto dall'ambiente, e la capacità soggettiva di esaudirle. Tale incongruenza viene definita distress, e si contrappone alla condizione di eustress che è positiva e fonte di gratificazione per la persona. Ogni individuo ha una diversa resistenza allo stress; i fenomeni che generano stress si possono riconoscere in genere nell'angoscia, nello sforzo fisico, come anche nelle situazioni di successo; ciò significa che lo stress non è generato da una fonte necessariamente negativa: lo stimolo esterno (stressor) può essere anche positivo; ciò che crea disagio alla persona infatti è l'intensità dell'agente stressante. Tanto più è intenso l'impatto, quanto più alta è la richiesta e il bisogno di adattamento dell'organismo al nuovo stimolo sia esso positivo che negativo. Secondo Selye, gli individui posseggono un "serbatoio di energie" per fronteggiare gli stimoli esterni, in base al quale si determina il livello di resistenza al fenomeno. Tale "serbatoio di energie" si esaurisce facilmente quando l'agente stressante è come già detto, particolarmente intenso, ma anche quando più fattori agiscono contemporaneamente e la loro azione è persistente nel tempo. La reazione d'ira quando siamo sotto stress è repentina ed immediata. Questo accade perché la nostra condizione è stata già messa precedentemente a dura prova. Una qualunque cosa in questi momenti può rappresentare la cosiddetta "goccia che fa traboccare il vaso". Ci possiamo irritare perché ci sentiamo offesi e criticati; ci arrabbiamo perché una performance nella quale si aveva dato il massimo impegno e dedizione non è stata apprezzata, o addirittura è stata screditata e percepiamo un attacco diretto a noi stessi. Vedere nelle altre persone l'intenzionalità di ferirci è anche questo motivo di rabbia soprattutto quando l'attacco ci appare ingiustificato. Come già accennato nel primo paragrafo, la rabbia scatta quando qualcuno invade il nostro territorio, o meglio dire, viola alcuni nostri diritti. In letteratura una classificazione dei diritti umani viene fornita da



Lower il quale riconosce: il diritto di esistere; il diritto di sicurezza; il diritto all'autonomia e all'indipendenza; il diritto di desiderare e muoversi direttamente e apertamente verso la soddisfazione dei propri bisogni (rabbia positiva, rabbia negativa: rancore non sfogato). Oggi forse con l'attuale situazione socio-economica, ci sentiamo privati di alcuni di questi diritti: il periodo che il nostro paese, e dunque noi, stiamo attraversando non è dei migliori e si sta mettendo a dura prova la nostra capacità di sopportazione. Si percepisce instabilità, vulnerabilità, scontentezza. Abbiamo visto cambiare il valore di molte cose e come ben sappiamo, ogni cambiamento crea dei momenti di tentennamento e timore. E' possibile e non solo, è anche probabile subire un licenziamento ed essere "tirati fuori dai giochi" e questo mette fortemente in discussione molti diritti dell'uomo. E non è solo l'aspetto economico che viene intaccato, ma l'aspetto psicologico e sociale. E' l'animo umano che viene scalfito: non era un caso se Charles Darwin affermava "Il lavoro nobilita l'uomo e lo rende libero" e ancora, come scriveva Karl Marx nel suo libro Il Capitale, "E' il lavoro a rendere tale un uomo". Di fronte a tutto questo non si prova rabbia? Sicuramente sì, ma il modo di gestire questo sentimento non è il medesimo in tutte le persone. La differenza sta nella considerazione che ognuno ha di sé stesso. Uno stesso strumento può essere usato in modi differenti e la diversità d'impiego dipende da chi lo utilizza: la rabbia in questo caso può essere uno strumento. Non è sconforto, è un'energia. Come abbiamo detto prima, ci arrabbiamo quando siamo saturi e ci sentiamo provocati, e delle volte adirarsi può rappresentare uno stimolo a cambiare qualcosa, a reagire e sfidare sé stessi. Ma questo tipo di comportamento attivo e reattivo, o meglio mi viene da dire questo tipo di "rabbia costruttiva", verrà sfruttata in tal senso, da chi crede in sé stesso, nelle proprie abilità e capacità; da chi tiene alto il proprio livello di autostima e impiega gli strumenti per arrivare al successo e realizzare i propri obiettivi. Al contrario ci sono persone nelle quali prevale un forte senso di impotenza verso molti aspetti della vita. Sono coloro che hanno la profonda ed inconscia convinzione di essere senza possibilità di agire nei confronti della



situazioni problematiche della vita, di non potervi influire e quindi di non poter fare nulla dato che loro si sentono inetti ed incapaci (assenza di capacità di problem solving). Essi quindi, non contando nulla, sono “impotenti” ad influire in qualunque modo sulle difficoltà che la vita comporta e considerano le difficoltà stesse come un nemico che li minaccia e li mette in difficoltà. Il senso d’impotenza in queste persone provoca l’instaurarsi di un potente sentimento di rabbia (inconscio) dietro la facciata rassegnata e il comportamento passivo: la persona che ne è caratterizzata, a causa del suo sentimento inconscio di impotenza, diventa furioso contro di sé e contro gli altri; tale furia si può scatenare da un momento all’altro anche in occasione di un fatto banale della vita quotidiana. E vediamo come questo forte sentimento diviene in questi casi uno strumento distruttivo e non più costruttivo. La violenza però scatta anche quando ci sentiamo traditi o abbandonati. L’abbandono è una vera e propria causa di disagio emotivo: se un rapporto affettivo (inteso in senso esteso) tra un individuo ed uno o più componenti del mondo esterno si spezza, questo avvenimento può minare alla base una situazione di stabilità psicologica. La situazione è ovviamente variabile a seconda di molti fattori; innanzitutto essa dipende dal modo con il quale si è verificata la risoluzione del legame: tanto più la rottura è imprevista, brusca e di difficile risanamento (subentra il timore che non si torni più allo stato precedente), tanto più potrebbe essere grave il danno che ne può conseguire. Un altro fattore da considerare è relativo alla persona che subisce l’abbandono: età e personalità rivestono ruoli estremamente importanti. Nell’infanzia ad esempio i sentimenti di abbandono sono molto frequenti, e di solito sono legati alla mancanza, temporanea o definitiva, di figure familiari, in primis quella della madre. Un caso tipico e sintomatico, anche se non traumatica al punto di lasciare cicatrici emotive, è quello del primo giorno di scuola, in cui il bambino non si vuole allontanare dalla figura materna e ciò gli causa momenti di sconforto e di rabbia. E’ frequente infatti vedere in questi casi i bambini arrabbiarsi contro la maestra che è vista in quel momento come oggetto frustrante che impedisce al bambino il contatto con la mamma. Questo esempio fa



capire come la reazione di rabbia si manifesti appunto in situazioni in cui ci sentiamo ostacolati. Nell'età adulta invece, la psicopatologia dell'abbandono si viene a verificare ad esempio a fronte della scomparsa di persone amate (lutto) dove ci sentiamo privati senza alcuna ragione e giustificazione di una parte di noi. Ci scagliamo contro il destino, contro la religione. Ci sentiamo traditi. Nella vita, il modo in cui si reagisce a determinate circostanze, tutto dipende da quanto si è rimasti delusi, vale a dire da quanto si è rimasti feriti. Il problema è che le persone ferite tendono a ferire a loro volta, spesso volutamente: e questo sia nel caso delle ferite gravi e drammatiche che hanno ricevuto, sia in quello delle ferite più lievi, almeno in apparenza. Questo circolo vizioso è stato osservato, ad esempio, in coloro che hanno subito molestie sessuali da bambini, i quali tendono poi facilmente a divenire a loro volta, entrati nell'età adulta, molestatore. Tendono cioè a riprodurre, il cerchio infernale della loro sofferenza e dell'offesa che hanno subito. E tutti sappiamo come il primo istinto di chi ha ricevuto uno sgarbo, sia quello di ricambiarlo, magari, a volte anche con più intensità. Ogni caso di pedofilia genera rabbia per molti motivi e se siamo d'accordo sul fatto che la rabbia scatta quando ci sentiamo attaccati e vediamo negati alcuni nostri diritti, in casi come questi viene proprio negato il diritto alla vita e alla libertà. Il pedofilo nega al bambino il diritto di essere un bambino.

Fonte:

Bandura

Fromm

Marx

Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. New York, J.B. Lippicott, trad. it *Stress senza paura*, Milano. Rizzoli, 1976.

