“Troppo poca” rabbia

Nella cultura britannica (e in molte altre, del resto) si dà per scontato che essere arrabbiati sia in qualche modo negativo o problematico. In effetti, in inglese abbiamo molti modi di dire che indicano gli aspetti potenzialmente esplosivi e negativi della rabbia (ad esempio, “*sembri un orso con il mal di testa*”, “*non mordermi la testa*” e “*non perdere la testa!*”, per citarne solo alcuni). Crescendo, per una serie di ragioni, pensavo che provare rabbia – e certamente esprimerla – fosse una cosa negativa, qualcosa che avrei dovuto cercare di non fare. Ma che dire del fatto di avere troppa poca rabbia? Come potrebbe essere un problema? Non essere arrabbiati è una cosa positiva? Bene, prendiamoci un momento per riflettere su questo con un esperimento mentale. Immagina che io possa eliminare completamente la tua capacità di provare rabbia, in modo che tu non possa mai più arrabbiarti. Come sarebbe la vita? Pensa in particolare a un paio di situazioni. Immagina che, senza accesso alla rabbia, qualcuno faccia qualcosa di veramente spiacevole a te, a tuo figlio o a una persona che ami. Immagina che ti rubi qualcosa a cui tieni profondamente, o che ti imbrogli di qualcosa che ti appartiene di diritto. Se non provassi rabbia, come reagiresti? Ti sentiresti a tuo agio a non poterla provare in queste situazioni?

Motivi per essere arrabbiati

Potresti aver notato di sentirti infelice al pensiero di non provare rabbia negli scenari sopra descritti. Ciò che questo potrebbe suggerirti è che la rabbia è un’emozione cruciale, un’emozione di cui non vorremmo fare a meno, soprattutto in determinate situazioni. Per quanto ne sappiamo, la rabbia si è evoluta per darci energia e aiutarci ad agire, in particolare nel contesto di altre persone che ci trattano (o trattano altri) ingiustamente, quando subiamo una trasgressione o siamo bloccati da qualcosa che è importante per noi. Può anche aiutare a segnalare una minaccia agli altri e a dissuaderli dal trattarci (o trattare coloro a cui teniamo) in modo ingiusto o dannoso. Ma possiamo credere che la rabbia sia un’emozione negativa e distruttiva, e questo può impedirci di imparare a provare ed esprimere la rabbia in modo costruttivo e sano.

Prendiamo l’esempio di una persona che ha avuto difficoltà a provare ed esprimere la rabbia. Tomas è arrivato in terapia presentando inizialmente alti livelli di ansia. In particolare, si sentiva ansioso in presenza di persone in posizioni di autorità e quando gli altri nutrivano grandi aspettative o richieste verso di lui. Tra questi c’erano il suo capo, i colleghi di lavoro e anche i familiari (in particolare suo padre). Tomas ha imparato nel corso degli anni che il modo migliore per evitare di sentirsi ansioso e di incorrere in rabbia e critiche da parte degli altri era evitare di fare qualsiasi cosa che potesse turbare, deludere o contraddire le persone. Sfortunatamente, comportarsi in questo modo passivo e sottomesso significava che gli altri spesso si approfittavano di lui, chiedendogli di fare molte cose per loro, parlandogli con sufficienza e prendendosi il merito del lavoro che aveva svolto. Col tempo, ha raccontato di sentirsi stanco, di cattivo umore e “un po’ stressato”. Quando ci siamo chiesti per la prima volta se Tomas provasse rabbia per il modo in cui veniva trattato dagli altri, lui ha subito negato: “No, non sono una persona arrabbiata; anzi, tutti dicono che sono una persona davvero gentile e premurosa”. Abbiamo esplorato la sua associazione tra rabbia e “non gentilezza”, e da dove derivasse (mi ha detto che suo padre era una persona arrabbiata, che poteva essere crudele e scortese con lui e sua madre). Mi ha anche detto che considerava la rabbia “l’emozione dei bulli” e che implicava “urlare, gridare e picchiare le persone”. Ci è voluto del tempo affinché Tomas adottasse una prospettiva diversa sulla rabbia, riconoscendo di averne appreso una versione distorta attraverso l’ostilità e la rabbia di suo padre, e non sorprendeva che, di conseguenza, avesse fatto il possibile per evitare di arrabbiarsi come faceva suo padre. Attraverso lo sviluppo della sua mente compassionevole, imparò che la rabbia era molto più che violenza e urla, e a riconoscere che era qualcosa di cui era gravemente privo nella sua vita (come continuò a raccontare, la rabbia era “come le verdure che non hanno un sapore molto gradevole, ma sono sane da mangiare”). Abbiamo quindi intrapreso un programma per aiutarlo ad aprirsi ai sentimenti di rabbia e a usarli come una fonte utile di assertività, dignità e sicurezza.

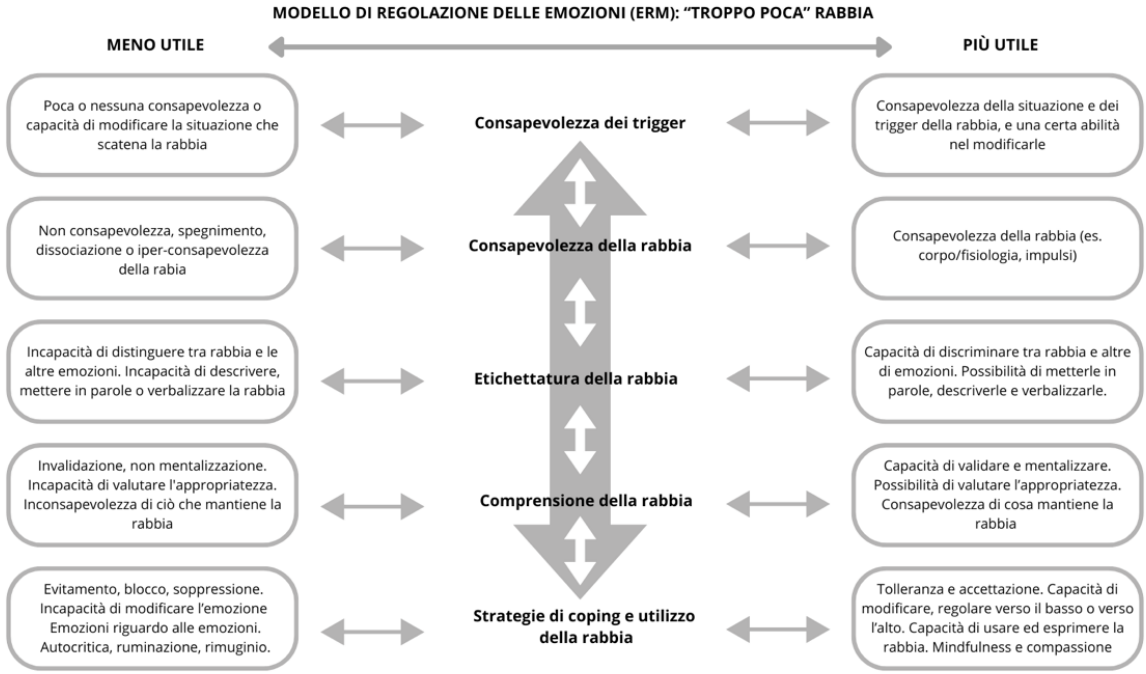
Come lavorare con “troppa poca” rabbia

Ci sono diversi passaggi su cui possiamo lavorare insieme. Vale la pena ricordare, tuttavia, che non esiste una quantità “giusta” di rabbia da provare o esprimere, e che è probabile che ognuno di noi abbia diversi *trigger* a partire dai quali viene innescata la rabbia. Pertanto, i seguenti passaggi ti aiuteranno a considerare come e

perché la rabbia può essere un'emozione difficile da provare e cosa puoi fare per iniziare a sentirti più sicuro nel provare ed esprimere la rabbia in modo utile ed equilibrato.

Fase 1: Cos'è la rabbia bloccante? Vediamolo nel modello di regolazione delle emozioni

Dai un'occhiata al modello di regolazione delle emozioni qui sotto, con cui abbiamo lavorato nel libro. Per quanto riguarda la tua difficoltà con la troppo poca rabbia, quale fase del modello ti corrisponde sul lato sinistro? Nel fare questo, è utile tenere a mente i contesti o i fattori scatenanti più comuni della rabbia. Ad esempio, la rabbia come risposta a una trasgressione in cui noi o qualcun altro (come una persona cara o vulnerabile, un bambino o un anziano) siamo stati maltrattati, crudelmente o in un modo che va contro il nostro codice sociale o culturale.



Quando Tomas ha analizzato la situazione, si è reso conto che i suoi sentimenti (ansia, vergogna) riguardo alla rabbia nella Fase 5 del modello (coping) smorzavano l'efficacia di tutti gli altri passi del modello. Avendo una forte percezione che la rabbia fosse negativa, aveva poca consapevolezza di quali situazioni o fattori scatenanti potessero esservi associati. Non era consapevole di come si manifestasse quando emergeva dentro di lui, non era in grado di descrivere e dare parole ai diversi tipi di rabbia, la invalidava e faceva fatica a comprendere perché la rabbia potesse essere comprensibile, data una situazione particolare.

In base a quali passi della regolazione emotiva ritieni più difficili per te, è utile tornare ai capitoli del libro principale che si riferiscono specificamente a come sviluppare le competenze relative a quella "fase" (Sezione IV, Capitoli da 12 a 16). Prenditi il tempo necessario per affrontare questo passaggio, sviluppando competenze e fiducia in te stesso. Vale anche la pena notare che a volte, con la rabbia, le persone possono sentirsi piuttosto bloccate in generale, per poi passare a livelli più alti (forse fino all'aggressività) in rare occasioni. In questo caso, vale la pena prendersi del tempo per elaborare il modello di regolazione delle emozioni per entrambe le "estremità" di questo spettro della rabbia e per esplorare questo capitolo (come gestire la rabbia in modo controllato), ma anche per approfondire il capitolo online che tratta di come gestire la rabbia "eccessiva".

Nel resto di questo capitolo, ci concentreremo su come la tua mente compassionevole può aiutarti a imparare a praticare una versione saggia ed equilibrata della rabbia che ti aiuterà a far valere te stesso e i tuoi bisogni. Ci sono molti modi diversi per farlo, ma qui ci concentreremo solo su due principali.

Fase 2: Concentrarsi sulle situazioni che inducono la rabbia

Dato che la rabbia può essere associata a esperienze di trasgressione e maltrattamento, possiamo usare questo per aiutarti a interagire con essa e a viverla. Prenditi del tempo per ricordare scenari che associ alla trasgressione: magari hai visto o letto qualcosa di recente al telegiornale, o qualcosa che un politico ha detto o fatto. Magari qualcosa al lavoro, ad esempio un collega che arriva in ufficio in ritardo ogni giorno, o che sembra non fare la sua parte nel team. O forse potrebbe trattarsi di una situazione quotidiana, come qualcuno che salta la fila (soprattutto se sei inglese!); o che occupa un parcheggio che hai pazientemente aspettato; o qualcuno che promette e poi si dimentica di fare qualcosa per te. Potrebbe trattarsi di qualcosa che ti è successo (quindi da recuperare nella memoria), o semplicemente di situazioni generali legate alla trasgressione e all'ingiustizia. Prenditi del tempo per pensarci e, se ti è utile, prendi qualche appunto su un foglio.
Ora, prenditi del tempo per ricordare questa situazione. Cerca di fissarne l'immagine nella mente. Rivedi lo scenario più volte, un po' come un DVD, riproducendo lentamente ogni fase di ciò che è accaduto. Ora, per quanto possibile, immagina di entrare in contatto con una parte di te che è arrabbiata per quello che è successo. Non importa se in realtà non ti sentivi arrabbiato per il tempo, o anche se pensi "ma io non mi arrabbierei per questo", la cosa più importante qui è cercare di pensare "come se" la tua parte arrabbiata fosse attiva e stesse riflettendo su questa situazione. Prenditi circa 30 secondi per connetterti con questa parte di te e poi, dalla sua prospettiva, poniti le seguenti domande:

- Cerca di notare in quale parte del tuo corpo puoi sentire la tua parte arrabbiata
- Se questa sensazione di rabbia dovesse crescere e rafforzarsi, dove si sposterebbe nel corpo? Dove vorrebbe spostarsi la sua energia nel tuo corpo?
- Se questa parte arrabbiata avesse il controllo completo, cosa vorrebbe fare in questa situazione (ad esempio, gridare, lamentarsi, contestare)?
- Cosa vorrebbe dire questa parte arrabbiata, dato quello che è successo? Se potesse parlare, cosa direbbe?
- Cosa vorrebbe che accadesse? Quale sarebbe un buon risultato per la tua parte arrabbiata, data la situazione?

È importante prendersi del tempo in questa fase, esplorando la propria "parte arrabbiata" attraverso diversi scenari legati alla trasgressione che potrebbero aiutare a esplorare e sperimentare la rabbia. Alcune persone trovano molto utile dedicare 5 o 10 minuti a scrivere di queste situazioni partendo dalla parte arrabbiata, lasciando semplicemente scorrere la penna, documentando pensieri, sentimenti e reazioni alla situazione. È importante provare questo esercizio con diversi scenari che inducono rabbia, per esercitarti a entrare in questa parte arrabbiata di te ripetutamente. Nota come ti senti quando inizi a entrare in contatto con la rabbia: muovendoti al suo interno, esplorando come ti senti fisicamente quando la vivi, come modella i tuoi pensieri, la tua attenzione e i tuoi impulsi. Se trovi alcuni aspetti di questi esercizi difficili, ripensa al modello di regolazione delle emozioni e individua quale fase potrebbe inibire la tua esperienza di connessione con la rabbia. Se identifichi una fase del modello di regolazione delle emozioni con cui hai difficoltà, prenditi del tempo per leggere il capitolo che ti aiuta a elaborare e sviluppare competenze in quell'area (Capitoli da 12 a 16 del libro principale).

Fase 3: Rabbia nel momento presente - usare intenzionalmente le situazioni scatenanti

Nella fase precedente, abbiamo visto come entrare in contatto con la rabbia attraverso ricordi o scenari basati sulla trasgressione e, sulla base di questi, esplorare vari aspetti del tuo sé arrabbiato. Una volta che ti sentirai più sicuro, può essere utile stabilire l'intenzione di provare più rabbia nel "qui e ora". Ecco come praticarlo. Dati gli scenari che hai identificato nella Fase 2 e che associ alla rabbia, può essere utile pensare a situazioni che potrebbero emergere nei prossimi giorni o settimane e che potrebbero farti subire una trasgressione o essere maltrattato. Potrebbe trattarsi di molte cose, ad esempio una riunione di gruppo con un collega che è spesso maleducato o irrispettoso nei confronti tuoi o degli altri, o andare in quel supermercato dove il personale è spesso maleducato e sprezzante. Potrebbe accadere mentre vai al lavoro, dove gli altri automobilisti sono sconsiderati o non ricambiano i tuoi gesti di gentilezza facendo passare prima gli altri. Potrebbe essere passare davanti alla camera disordinata di tuo figlio adolescente dopo avergli chiesto di riordinarla per l'ennesima volta!

Una volta che hai in mente un paio di scenari, è il momento di stabilire il tuo obiettivo. Considerata la tua saggezza sul perché sia utile iniziare a provare un po' più rabbia nella vita, pensa a come fare per essere più consapevole dei tuoi sentimenti in queste situazioni. Ora, potresti farlo e non notare alcuna rabbia, il che va bene. Ma l'obiettivo qui è essere più consapevole dei tuoi sentimenti – monitorarli ed essere consapevole della loro forma e consistenza – durante le situazioni che potrebbero scatenare la rabbia. Alcune persone con cui ho lavorato trovano utile impostare dei promemoria (una persona aveva una nota sul telefono ogni settimana che diceva "riunione arrabbiata!" per ricordarsi di prestare attenzione alle proprie emozioni).
Se noti sentimenti di rabbia "nel momento", può essere utile prendere qualche appunto in seguito. Cerca di scrivere le risposte alle seguenti domande:

- Dove noti la rabbia nel tuo corpo?
- Se questa rabbia dovesse crescere e rafforzarsi, dove si sposterebbe nel tuo corpo? Dove vorrebbe spostarsi la sua energia nel tuo corpo?
- Se questa parte arrabbiata avesse il controllo completo, cosa vorrebbe fare in questa situazione (ad esempio, gridare, lamentarsi, contestare)?
- Cosa vorrebbe dire questa parte arrabbiata, dato quello che è successo? Se potesse parlare, cosa direbbe?
- Cosa vorrebbe che succedesse? Quale sarebbe un buon risultato per la tua parte arrabbiata, data la situazione?

Nelle prossime settimane, prova questo passaggio in diverse situazioni che potrebbero scatenare la rabbia. Osserva cosa si prova a familiarizzare con la tua parte arrabbiata, sperimentandone e comprendendone lo schema e la forma.

Fase 4: Esprimere la rabbia e allenare l'assertività

Sebbene entrare in contatto con la rabbia sia utile, è anche importante considerare cosa fare con i sentimenti di rabbia quando emergono. Nel capitolo 16c del libro principale, abbiamo esaminato come esercitarsi a esprimere le emozioni e ad acquisire abilità assertive per soddisfare i nostri bisogni. Per quanto riguarda la "troppo poca" rabbia, può essere utile dedicare un po' di tempo a questo capitolo, esplorando i passaggi descritti e usandoli come modo per iniziare ad "ascoltare" la propria parte arrabbiata e a riflettere su come esprimerla. Non preoccupatevi se all'inizio questo sembra artificioso; come per molte cose nella vita (pensate a imparare a guidare un'auto), all'inizio possiamo pensare che non saremo mai in grado di padroneggiare una certa abilità, ma con il tempo e la pratica troverete più facile incarnare ed esprimere la vostra rabbia. Potrebbe anche valere la pena di rivisitare il Capitolo 16b, che affronta l'aumento dell'intensità delle emozioni, e vedere se è possibile utilizzarlo insieme al lavoro che hai iniziato a fare in questo capitolo.

Riflessioni chiave

- Molte persone trovano la rabbia un'emozione difficile da vivere in modo sano e utile e, di fatto, possono sentirsi bloccate rispetto ad essa.
- Tenere a mente perché la rabbia è un'emozione preziosa può aiutarci a vedere le cose da una prospettiva diversa.
- Trovare scenari – sia attraverso la memoria, sia attraverso la consapevolezza dei fattori scatenanti che si presentano nella vita – può aiutare ad allenarsi a diventare più consapevoli della forma e dell'esperienza del proprio sé arrabbiato.
- Esercitarsi a esprimere ed essere assertivi può essere un modo utile per dare alla rabbia una forma o un aspetto utile.