



LA RABBIA



**Come nasce e cosa la fa cessare?
Suggerimenti ed Esercizi**

LA RABBIA

Lo stimolo che scatena la nostra rabbia non ne è la causa.

1. Cosa fa cessare la rabbia

Fonte: Thich Nhat Hanh - *Spegni il fuoco della rabbia*, Mondadori, Milano, 2002

Far cessare la rabbia è una pratica che ha a che fare con la trasformazione della sofferenza e del dolore che alberga **dentro di noi**.

Quindi è qualcosa che viene “da fuori”?

Al contrario è una capacità che possiamo coltivare a partire da dentro, da noi stessi.

Quando qualcuno ci offende, ci insulta, ci giudica, agisce un comportamento che ci urta o compie un’azione che ci fa arrabbiare, il comportamento che ne scaturisce è quello di “farlo soffrire a sua volta, nella speranza che questo riduca la nostra personale sofferenza”.

Questo scatena un circolo vizioso e una crescita esponenziale del dolore da entrambe le parti.

“La maggior parte di noi si comporta in questo modo. Non abbiamo alcuna voglia di tornare a noi stessi, abbiamo voglia di correre dietro all’altro per dargli una lezione.

Se la nostra casa va a fuoco, la prima cosa da fare è cercare di spegnere l’incendio, non correre dietro alla persona che crediamo l’abbia appiccato. Mentre inseguiamo il presunto incendiario la nostra casa finirà distrutta fra le fiamme. Non è saggio!

Dobbiamo tornare a casa e cercare di spegnere l'incendio.

“La rabbia va gestita con grande gentilezza e voglia di comprensione: non è il nostro nemico, è il nostro bambino piccolo. È come il nostro stomaco, i nostri polmoni: quando abbiamo qualche problema allo stomaco o ai polmoni non ci viene in mente di buttarli via. Lo stesso vale per la nostra rabbia: la accettiamo perché sappiamo che possiamo prendercene cura, che possiamo trasformarla in energia positiva”.

Così come un agricoltore non si sognerebbe mai di buttare via i rifiuti organici perché è in grado di trasformarli in concime, che si trasformerà in lattuga, radicchio e fiori.

Ecco perché **gestire la rabbia è una pratica: dipende da come noi coltiviamo il nostro giardino interno.** Con quale tipo di energia lo facciamo? Con amore o con oppressione? Come ci relazioniamo con le nostre emozioni? Le vogliamo solamente controllare o siamo interessati, per esempio, a comprendere qual è il loro significato, il loro scopo positivo per noi? Come possiamo trasformarle in forze utili per il nostro progresso di vita?

Dunque, è importante tornare a se stessi e prendersi cura del nostro “bambino interiore”, della nostra rabbia e non c'è cosa più urgente di questa. Le nostre emozioni vogliono “essere viste”, guardate nel modo giusto, comprese.

Per questo dobbiamo tornare al bambino ferito che è dentro di noi, per aiutarlo a guarire”. Praticare ogni giorno per tornare al proprio bambino, abbracciarlo con tenerezza, ascoltarlo con comprensione, parlargli oppure scrivergli una lettera, portarlo con sé a fare una passeggiata, al mare o in montagna, stare con lui con l'energia giusta, **l'atteggiamento dell'ascolto profondo e l'energia della “presenza mentale”.**

La strategia generale per lavorare sulla rabbia consiste dapprima nell'imparare e nel comprendere correttamente le tecniche, e nel mettere in pratica le tecniche

nell'atmosfera pacifica di una pausa di riflessione, o di una seduta meditativa.

- 1) analizzare la rabbia (ad esempio, riconoscere i bisogni insoddisfatti che ne sono l'origine, cioè i nostri punti deboli)
- 2) riformulare le situazioni (ad esempio, riconoscere i nostri errori, riconoscere come contribuiamo a creare le situazioni, affrontare in modo pacifico le critiche infondate, ecc)
- 3) comprendere ognuno le esigenze e le preoccupazioni dell'altro, cioè ascoltare l'altro con la vera intenzione di capire le sue motivazioni, che non significa approvarle
- 4) accettare ciò che accade e di avere una limitata possibilità di controllo
- 5) coltivare le emozioni opposte, amore e compassione
- 6) non aspettarsi risultati dall'oggi al domani

2. Cosa fa sorgere la rabbia

Fonte: Lavorare sulla rabbia di Thubten Chodron, Ubaldini Editore

La causa più profonda della rabbia è la nostra ignoranza che interpreta la realtà in modo erraneo, ma vi sono anche altri fattori che contribuiscono al suo scatenarsi in particolari circostanze.

Alcuni di essi sono:

1. l'attenzione inappropriata che proietta negatività;
2. la forza del nostro attaccamento (legame, devozione, dedizione. Il contrario è l'avversione);
3. il contatto con fattori esterni.

1

Cosa fa sorgere la rabbia? L'attenzione inappropriata, che in questo caso ingigantisce le caratteristiche negative di una persona, di un oggetto, di una situazione o di un'idea o proietta su di essi aspetti negativi inesistenti, creando così una versione dei fatti erronea.

Quando ci sorprendiamo a rimuginare su un problema, attribuendo motivazioni negative a qualcuno, convincendoci delle sue cattive intenzioni e saltando alle conclusioni riguardo ai disastrosi risultati delle sue azioni, l'attenzione inappropriata ha preso il sopravvento.

Lavorare sulla rabbia considerando le situazioni da un altro punto di vista trasforma la nostra attenzione da inappropriata in appropriata, con effetti benefici sul piano mentale e relazionale.

2

L'attaccamento / desiderio è causato da un'attenzione inappropriata che ingigantisce o proietta qualità positive. L'attaccamento figura sovente tra i fattori che provocano il sorgere della rabbia, giacché più siamo attaccati a qualcosa o a qualcuno, più ci adiriamo quando ci viene negato.

Se esaminiamo la nostra vita, troveremo molti esempi di come l'attaccamento ci renda collerici quando non possiamo ottenere l'oggetto dei nostri desideri o veniamo separati da esso. Più le nostre aspettative diventano irrealizzabili, più siamo inclini al disappunto e alla rabbia.

L'attaccamento genera anche amarezza e paura, che spesso, a loro volta, sono alla base della rabbia. Ad esempio, quando siamo attaccati a qualcuno, ci sentiamo feriti se non ricambia il nostro affetto.

Poi, per superare la sensazione di impotenza che proviamo, spesso ci arrabbiamo con lui. Talvolta invece, trovato il lavoro che avevamo sempre sognato e desiderato, temiamo che un collega prenda il nostro posto.

Incapaci di ammettere la nostra paura, proviamo rabbia e gelosia nei suoi confronti. Anche in questo caso la collera trae origine dall'attaccamento.

Quando teniamo a qualcosa, gli attribuiamo più valore di quanto ne abbia. Poi ci fissiamo su di esso, pensando di doverlo possedere per essere felici.

L'oggetto del nostro attaccamento può essere un bene materiale, un luogo, una persona, uno scopo, o un'idea. Possiamo però essere attaccati anche alla nostra rettitudine e bontà o a fare le cose in un certo modo, come pure alla reputazione, l'immagine, l'approvazione, le regole, la dottrina religiosa, le convinzioni politiche, e così via. In tutti questi casi, proiettiamo sugli oggetti del nostro attaccamento un valore che supera di gran lunga la loro effettiva importanza.

Desiderare qualcosa o essere ben disposti verso qualcosa non è sempre attaccamento.

Con un atteggiamento mentale equilibrato, possiamo aspirare a sviluppare l'amore, la comprensione, la saggezza e la pazienza.

Queste aspirazioni virtuose si basano su una corretta comprensione e ricercano la felicità sulla base di uno sviluppo mentale interiore.

Al contrario, la rabbia e l'attaccamento si basano su proiezioni scorrette e operano sul presupposto che la felicità e la sofferenza provengano da fonti esterne (gli oggetti e le persone, che in realtà, essendo per natura transitori, non possono offrirci la pace e la felicità durature che cerchiamo).

Contemplare la natura impermanente della persona o della cosa a cui siamo attaccati ci aiuta a liberarci dal disappunto, l'amarrezza, la paura e la rabbia creati dall'attaccamento.

Riflettere profondamente sulle nostre potenzialità di essere umani e sulle nostre priorità a lungo termine ci consente anche di concentrarci su ciò che vi è di positivo nella nostra vita, tralasciando queste emozioni dolorose.

3

Tra i fattori esterni rientrano gli oggetti che ci appaiono sgradevoli, gli amici mal scelti e determinati stimoli visivi, scritti e verbali. Nella vita incontriamo inevitabilmente oggetti che ci sembrano spiacevoli o irritanti. Può trattarsi di persone, idee, condizioni (come la malattia) o situazioni.

Quando cominciamo ad addestrarci alla pazienza, è consigliabile evitare il contatto con essi.

Ciò non serve a evitarli, ma a concederci un certo spazio mentale in cui applicare con successo gli antidoti contro la rabbia nella pratica meditativa o nei momenti di riflessione. Una volta maturata una pratica abbastanza stabile, possiamo nuovamente esporci a questi oggetti ed entrare in rapporto con essi in un modo diverso.

Talvolta non possiamo evitare le persone con cui tendiamo ad arrabbiarci. In questo caso dovremmo fare del nostro meglio. Se sentiamo che qualcuno ci sta innervosendo, è meglio andarsene dicendo che torneremo più tardi, quando ci saremo calmati. In questo modo, eviteremo di dire o fare cose che esaspererebbero la situazione e di cui in seguito ci pentiremo.

Occorre scegliere amici che ci aiutino a elaborare la rabbia in modo costruttivo. Parlando con tali amici di un evento disturbante, non dovremmo aspettarci che si schierino con noi contro l'altra persona. Lavorare sulla mente, o riconoscere il ruolo che abbiamo nel conflitto è più importante che immergerci in un problema cercando di risolverlo alla cieca con una mente senza controllo.

La rabbia può essere attivata anche da stimoli verbali, scritti e visivi, come i libri, i giornali, la televisione, internet e la radio.

Come mostrano alcune ricerche, per tenere vivo l'interesse degli spettatori i film e i programmi televisivi devono creare frequenti momenti di tensione.

Analizzando le nostre **reazioni** mentre vediamo il film e ascoltiamo una musica, noteremo spesso che certi personaggi ed eventi ci irritano. Ciò rafforza la tendenza della nostra mente a esprimere giudizi e ad arrabbiarsi.

È di grande aiuto divenire consapevoli delle cause e delle condizioni della rabbia analizzando le nostre **reazioni**.

Come riconosciamo di essere arrabbiati?

1. Meditando sul respiro, possiamo acquisire dimestichezza con il tono e il “sapore” delle varie emozioni che rientrano nella rabbia, impareremo ad identificarle e classificarle: la stizza, la frustrazione, l’astio, la gelosia, il rancore, il furore, l’aggressività, l’odio, e così via.
2. Facendo attenzione alle sensazioni fisiche. Ad esempio, se sentiamo chiudersi la bocca dello stomaco, serrarsi le mandibole o aumentare il calore corporeo, ciò potrebbe segnalare l’insorgere della rabbia.
3. Analizzando i nostri stati d’animo. Quando siamo di cattivo umore, possiamo fermarci a pensare: “cosa significa questa sensazione? Quale circostanza l’ha provocata?”. Talvolta occorre studiare i modelli ricorrenti nei nostri stati d’animo e nei nostri comportamenti tali modelli possono offrirci indizi su come funziona la nostra mente e sulle cause che scatenano la rabbia.

3. Le sorprendenti funzioni della rabbia

Fonte: Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione nonviolenta di Bertram Rosenberg Marshall

In questo piccolo testo **Marshall Rosemberg ci fa comprendere come la “rabbia” abbia una funzione importante e anzi fondamentale nella nostra vita.**

Non un’emozione da reprimere, qualcosa di negativo di cui vergognarsi ma anzi da vedere come un dono, come un segnale importante che sta ad indicare che un nostro bisogno è stato violato.

Un testo che consiglio di leggere attentamente, un piccolo manuale di “comunicazione” e di “intelligenza emotiva”. Rosemberg è abbastanza critico con l’atteggiamento di chi incoraggia a dare sfogo alla rabbia, a gridare, urlare, battere pugni sul cuscino senza poi capire le ragioni che stanno alla base della rabbia per trasformarla.

Se ci rapportiamo con la nostra “rabbia” negandola o reprimendola finiremo con esprimerla in modi molto pericolosi per noi stessi e per gli altri, come quel serial killer che al dire dei suoi conoscenti “era un uomo buono”, “sembrava una persona così gentile”, un uomo che “non aveva mai alzato la voce con nessuno e non sembrava mai arrabbiato con nessuno”.

Nel modello di “Comunicazione non violenta” ideato da Marshall Rosemberg **ogni sentimento è l’espressione di un bisogno**. Quando i nostri bisogni sono soddisfatti i sentimenti che scaturiranno saranno di gioia, pace e soddisfazione; quando sono insoddisfatti sperimenteremo al contrario sentimenti di paura, rabbia e tristezza.

Lo stimolo non è la causa

Il primo passo per saper affrontare in modo adeguato la rabbia è diventare consapevoli che **“lo stimolo che scatena la nostra rabbia non ne è la causa”**.

Più specificatamente **“non è quello che gli altri fanno che ci fa arrabbiare, ma la vera causa della rabbia riguarda il modo in cui noi reagiamo al comportamento altrui. Questa consapevolezza ci richiede di saper distinguere lo stimolo dalla causa”**.

Il secondo passo è diventare consapevoli che la causa della nostra rabbia **“è una particolare valutazione che diamo a ciò che è stato fatto”**, nel senso che quello che ci capita non viene collegato ai nostri bisogni o a quelli degli altri, ma **giudicato in senso moralistico**.

Invece che collegarci al nostro al nostro “mondo interno”, alla vita che scorre dentro di noi, ai nostri sentimenti e bisogni, “pensiamo” che gli altri “si sono comportati male”, che “sono stati cattivi” o che “siano in torto”.

La base della rabbia è **“pensare che gli altri abbiano sbagliato comportandosi in un certo modo”**.

Quando ci sentiamo arrabbiati, possiamo invece rivolgerci a noi stessi dicendo **“Mi sento arrabbiato perché sto dicendo a me stesso che...”** cercando cioè di scoprire **quale nostro pensiero sta causando la nostra rabbia**.

***Esempio.** Un detenuto di un carcere svedese rivelò a Rosemberg di essere molto arrabbiato con la direzione perché non avevano ancora risposto ad una sua richiesta da tre settimane. Allora Rosemberg gli chiese di guardarsi dentro e di capire qual era la causa della sua rabbia. Il detenuto gli disse che era arrabbiato, come aveva già detto, perché la direzione non aveva ancora risposto.*

“Quello che mi ha detto è lo stimolo della sua rabbia. Nel corso dei nostri precedenti incontri ho cercato di spiegare che lo stimolo, di per sé, non è mai la causa della nostra rabbia.

Ora stiamo cercando di capirne la causa. Quindi vorrei che mi dicesse in che modo sta interpretando il comportamento della direzione, perché, la causa della rabbia, deriva dal modo in cui sta analizzando la situazione”.

*Quindi Rosenberg aiutò il detenuto a fare chiarezza dentro di sé, a fermarsi per ascoltare i pensieri che gli “frullavano nella testa”, ad osservare il dialogo interno alla radice della rabbia. Aveva svariati “giudizi” che gli “giravano per la testa, pensieri che coltivava del tipo “non è giusto”, “questo non è il modo di trattare una persona”, “sono ingiusti”, “non mi trattano bene”. **Tutti questi pensieri provocavano la sua rabbia.***

È molto importante distinguere lo **stimolo** (La direzione del carcere non risponde da tre settimane alla richiesta del detenuto) dalla **causa** (sono ingiusti, non mi trattano bene) che è quello che ci raccontiamo nella nostra testa, il contenuto del nostro dialogo interno.

Ho constatato che è molto utile scrivere le frasi del proprio dialogo interno su dei fogli. Questo aiuta ad osservare meglio i pensieri e a guardarli in modo più dis-identificato. Se poi associamo a queste frasi anche un disegno istintivo, possiamo ottenere anche qualche informazione in più circa la natura opprimente di tali pensieri.

È molto difficile distinguere lo stimolo dalla causa della nostra rabbia, perché nel mondo in cui viviamo “siamo stati educati generalmente da persone che, per motivarci a fare le cose, hanno spesso utilizzato il senso di colpa”.

Il senso di colpa è uno strumento ideale per manipolare gli altri: “Se vogliamo far sentire in colpa qualcuno, abbiamo

bisogno di comunicare in un modo che indica che il nostro dolore è causato dal suo comportamento; gli facciamo credere che il suo comportamento non è semplicemente lo stimolo dei nostri sentimenti ma ne è la causa”.

Se un genitore vuole fare sentire in colpa suo figlio potrebbe dirgli: “Quando non metti in ordine la camera mi fai arrabbiare!”.

“Quando esci con gli amici la sera mi fai arrabbiare” è la tipica frase che una ragazza dice al suo fidanzato se vuole farlo sentire in colpa e quindi per manipolarlo.

Attribuire un nostro sentimento ad una causa esterna è un’operazione “ipnotica” e manipolativa che ci paralizza perché ci toglie ogni possibilità di reagire. Quando “riceviamo” frasi di questo tipo ci sentiamo paralizzati e in colpa per essere noi la causa dello stato d’animo di chi ci sta intorno. **Non confondiamo quindi lo stimolo dalla causa della nostra rabbia.**

Se vogliamo “svegliarci” è importante diventare consapevoli della relazione causale tra i nostri pensieri, giudizi e valutazioni e la nostra rabbia. Quello che capita fuori di noi non è che lo stimolo.

Il passaggio fondamentale è affermare che “mi sento arrabbiato perché sto dicendo a me stesso che l’altra persona sta sbagliando quando si comporta in un certo modo”.

Questi pensieri possono essere giudizi diretti, “penso che questa persona sia pigra, egoista, scortese, che stia cercando di manipolarmi” oppure giudizi indiretti del tipo “Ma chi si crede di essere? Crede di essere l’unica ad aver qualcosa da dire?”. In questo caso stiamo pensando che questa persona sta agendo comunque in modo sbagliato. La stiamo giudicando.

“La causa dei nostri sentimenti non è mai quello che l’altra persona fa, ma il modo in cui lo interpretiamo [...] quello che crea la nostra rabbia è il modo in cui interpretiamo la situazione”.

Se **A** (per esempio un comportamento) =>(Determina) **C**
(La rabbia che sento)

può essere utile dare un volto a **B**. Ebbene il volto di **B** sono i pensieri, le valutazioni e soprattutto i giudizi morali che esprimiamo sullo stimolo **A**

A (Stimolo: un comportamento) => **B** (Causa: giudico quel comportamento oppure la persona che ha agito quel comportamento) => **C** (Provo rabbia)

Nel passaggio fra lo stimolo (A) e la rabbia (C) c’è sempre un processo mentale (B) che può riguardare un giudizio morale, una valutazione o interpretazione di (A).

Esempio. *Rosemberg parla di due episodi simili che hanno provocato in lui reazioni e sentimenti molto diversi. In entrambi i casi era stato colpito al naso con una gomitata da due ragazzini, per due giorni di seguito, nell’intromettersi per fermare una lite. Il primo giorno fu arrabbiatissimo, mentre il secondo, anche se il dolore al naso era stato maggiore, non si arrabbiò affatto.*

Qual era la variabile? Perché due reazioni così diverse ad uno stimolo uguale? Nell’analizzare i due episodi si accorse che mentre nel primo caso aveva formulato dei giudizi “negativi” sul ragazzino, valutandolo un’ insopportabile ragazzino viziato”, nel secondo caso il suo atteggiamento non fu giudicante perché vide il secondo ragazzo come una creatura indifesa e lo valutò come “bisogno di aiuto”.

Giudizi come bisogni insoddisfatti

Il completamento del processo di riconoscimento della rabbia consiste nel cogliere il “bisogno” che sta alla base,

alla radice della nostra rabbia. In fondo **“i giudizi che diamo sugli altri, che causano la nostra rabbia, sono in realtà un modo alienato di esprimere i nostri bisogni non soddisfatti”**.

I giudizi sono espressione di bisogni insoddisfatti.

Qui risulta importante una specificazione. Giudicare è un'attività per noi vitale. Ogni volta che facciamo un'esperienza la valutiamo in base ai nostri valori che costituiscono un riferimento per noi importante in quanto sono l'ossatura della nostra mappa del mondo.

Rosemberg si riferisce ai quei particolari giudizi che hanno una connotazione non tanto etico-morale, quanto “moralistica” e che tendono a inserire la persona in una categoria stabile, rigida, ingessata e che si è “scollegata” dalla vita vera che è il flusso costante dei sentimenti e dei bisogni che ci anima. Affermare che un ragazzo “è pigro” vuol dire etichettarlo, giudicarlo, farsi su di lui un'idea e un pensiero che non rende giustizia all'inezienza e alla complessità di un essere umano.

Può essere utile forse fare una distinzione terminologica tra giudizio e discernimento, ma stiamo utilizzando sempre categorie del nostro linguaggio.

Rosemberg è più interessato al linguaggio dei sentimenti e dei bisogni e mette spesso in luce il fatto che nel mondo in cui siamo stati educati siamo diventati più abili ad utilizzare la logica, le categorie e i concetti piuttosto che le emozioni e i sentimenti.

Cosa si agita dentro di noi?

Il primo suggerimento è quello di **ampliare il nostro vocabolario di sentimenti e di bisogni perché spesso non abbiamo proprio le parole per esprimere quello che**

sentiamo, i termini adeguati per riconoscere cosa si “muove” nostro mondo interno.

Quando siamo arrabbiati è allora importante entrare in empatia con noi stessi, sentire tutta la nostra rabbia e chiedersi con onestà “quale pensiero, giudizio o valutazione” stiamo producendo nei confronti della persona o della situazione che ci fa arrabbiare. Poi possiamo entrare in contatto con il bisogno che sta dietro quel giudizio e a quel punto la rabbia si trasformerà in altri sentimenti che ci porteranno a fare una richiesta ancorata ai nostri reali sentimenti e bisogni.

Nel caso del detenuto di cui si parla in questo libro, dopo aver riconosciuto l’origine della rabbia, si recò in direzione e disse: “Vi ho fatto una richiesta tre settimane fa, ma non ho ancora avuto risposta. Mi sento spaventato perché ho bisogno di potermi mantenere quando lascerò il carcere e temo che, se non potrò seguire i corsi che ho richiesto, sarà molto difficile per me trovare lavoro.

Quindi vorrei che mi diceste cosa vi impedisce di rispondere alla mia richiesta”.

Una delle più pericolose conseguenze della rabbia è il desiderio di punizione e di vendetta. Lo stesso modo di pensare che ci fa arrabbiare (ricordiamo che non è lo stimolo ma cosa ci diciamo della nostra testa che ci fa arrabbiare) è lo stesso che ci porta a pensare di voler punire gli altri, perché le persone meritano di soffrire per quello che hanno fatto.

Alla radice del nostro desiderio di punizione, perché gli altri sono “in torto”, “inopportuni”, “irresponsabili”, c’è la convinzione che gli altri avrebbero dovuto comportarsi diversamente, che non avrebbero dovuto fare quello che hanno fatto.

Ebbene “la punizione non ci può mai portare a soddisfare i nostri bisogni in modo costruttivo”. Ogni pensiero o frase che ripetiamo nella nostra testa che contiene la parola “dovere” genera violenza.

Uccidere, incolpare, ferire, punire e vendicarsi sono modi alienati per esprimere i nostri bisogni. In ultima analisi un modo distorto per chiedere “empatia”.

Il bisogno di contatto e di empatia è il bisogno fondamentale di ogni essere umano. “Quando pensiamo di voler ferire gli altri, quello di cui abbiamo davvero bisogno è che queste persone vedano quanto siamo feriti e capiscano in che modo il loro comportamento ha contribuito al nostro dolore”.

STIMOLO (le persone) ≠ CAUSA (i miei pensieri)

Possiamo dimostrare che la causa dei nostri sentimenti non è mai quello che l'altra persona fa, ma è il modo in cui lo interpretiamo.

Ci sono quattro modi in cui possiamo interpretare gli stimoli che scatenano la nostra rabbia:

1. nel primo modo possiamo prendere quanto accade come un'offesa personale, come un rifiuto.
2. nel secondo modo possiamo guardare dentro di noi e cercare di scoprire quali sono i nostri bisogni, questa cosa aumenta la probabilità di soddisfarli.
3. nel terzo modo potremmo cercare di capire quali sono i bisogni dell'altro che ne motivano il comportamento. Comprendere i bisogni degli altri non ci porta ad arrabbiarci. In particolare, quando siamo veramente connessi ai bisogni altrui, fino al punto in cui li comprendiamo veramente, non siamo connessi ad

alcun sentimento che proviamo noi, perché abbiamo concentrato tutta la nostra attenzione sugli altri.

4. nel quarto modo in cui possiamo porci, che è sempre, come vedremo, alla base della rabbia, è pensare che gli altri abbiano sbagliato comportandosi in un certo modo.

I pensieri che abbiamo in testa, sono sempre alla radice della rabbia, i pensieri che coltiviamo dentro di noi.

È importante non confondere il comportamento degli altri, cioè lo **stimolo** con la **causa** della rabbia.

È importante diventare consapevole di questa fondamentale relazione causale > mi sento arrabbiato perché sto dicendo a me stesso che l'altra persona sta sbagliando quando si comporta in un certo modo. Se pensiamo che l'altra persona ci stia facendo sentire in qualche modo è difficile non immaginare di punirla.

Cerchiamo di capire che quando siamo arrabbiati, stiamo utilizzando il linguaggio che tutti abbiamo imparato, un linguaggio che dice che gli altri sono cattivi o che, in qualche modo, si sono comportati male. È questo il modo di pensare che causa la rabbia.

In sintesi

1. il primo passo per esprimere la nostra rabbia, per gestirla in armonia, consiste nell'individuare lo stimolo della nostra rabbia, senza confonderlo con la causa.

2. Il secondo passo consiste nell'essere consapevoli che è la particolare valutazione che facciamo sul comportamento altrui, costituita di giudizi moralistici, che causa la nostra rabbia.
3. Il terzo passo richiede di cercare il bisogno che è alla radice della nostra rabbia, sapendo che ci arrabbiamo perché i nostri bisogni non sono soddisfatti. Il problema è che, spesso, non siamo in contatto con i nostri bisogni, ma ci rifugiamo nella nostra testa e pensiamo che ci sia qualcosa che non va nelle persone che, con il loro comportamento, non li soddisfano. I giudizi che diamo sugli altri, che causano la nostra rabbia, sono in realtà un modo poco utile di esprimere i nostri bisogni non soddisfatti.

ESERCIZIO: A stimolo => B causa => C sentimento

“La causa dei nostri sentimenti non è mai quello che l'altra persona fa, ma il modo in cui lo interpretiamo [...] quello che crea la nostra rabbia è il modo in cui interpretiamo la situazione”.

Se **A** (per esempio un comportamento) => (Determina) **C**
(La rabbia che sento)

può essere utile dare un volto a **B**.

Ebbene il volto di **B** sono i pensieri, le valutazioni e soprattutto i giudizi morali che esprimiamo sullo stimolo **A**
A (Stimolo: un comportamento)

=> **B** (Causa: giudico quel comportamento oppure la persona che ha agito quel comportamento)

=> **C** (Provo rabbia)

Nel passaggio fra lo stimolo (**A**) e la rabbia (**C**) c'è sempre un processo mentale (**B**) che può riguardare un giudizio morale, una valutazione o interpretazione di (**A**).

Cos'è un'emozione e cos'è un umore?

Considerare le emozioni come SISTEMI COMPLESSI può aiutare a distinguerli dagli stati strettamente correlati, come gli *UMORI*.

Le emozioni si differenziano dagli umori, in primo luogo perché hanno una causa chiara, sono relative a qualcosa o a qualcuno.

Gli umori, d'altro canto, sono spesso stati affettivi diffusi e liberamente fluttuanti, per ragioni sconosciute un giorno vi sentite irritabili e il giorno dopo allegri.

Ciò evidenzia una seconda differenza, le emozioni sono tipicamente brevi (minuti, secondi), mentre gli umori possono persistere a lungo, per ore e persino per giorni.

Una terza differenza è che le emozioni tipicamente implicano il sistema a componenti multiple descritto a seguire, mentre gli umori possono essere salienti solo a livello **dell'esperienza soggettiva**.

Le componenti delle emozioni

1. La **valutazione cognitiva** dell'evento esperito ovvero il giudizio che il soggetto ha dell'evento.
2. **L'esperienza soggettiva** dell'emozione ovvero il tono sentimentale a cui esso si associa.
3. **Tendenze al pensiero e all'azione**. L'impellenza ad agire o pensare coerentemente con l'emozione.
4. **Modificazioni corporee interne**. Il pattern di attivazione neurofisiologica associato all'emozione
5. **Le espressioni facciali** che accompagnano l'emozione.
6. **La risposta all'emozione** ovvero come il soggetto affronta l'emozione o la situazione che la scatena.

1 VALUTAZIONE COGNITIVA

Esempi: potreste interpretare il fatto di essere insultati come una minaccia al vostro onore, in questo caso sviluppereste rabbia.

In un'altra circostanza, potreste interpretare lo stesso insulto, come l'esclamazione insignificante di un soggetto irresponsabile e non sperimentare alcuna emozione.

Similmente, se siete individui spirituali, potreste interpretare il tramonto come una prova dell'immenso potere e della bellezza di dio e sperimentare un misto di soggezione e gratitudine.

Un'altra sera, potreste essere spaventati dall'imminente scomparsa della luce del giorno perché vi siete allontanati dal campeggio per una camminata, non avete portato una torcia, e siete preoccupati di non riuscire a tornare indietro prima che faccia buio.

2 ESPERIENZA SOGGETTIVA

La **componente sentimentale** è per definizione consapevole.

Questa componente non è sempre presente, ciononostante quando presente, **l'esperienza soggettiva** è molto importante.

A cosa servono questi **sentimenti interni**?

Evolutivamente potremmo pensare alle emozioni come ad un feedback della rilevanza delle circostanze ambientali.

Quando proviamo un'emozione negativa, come la paura o la rabbia il sentimento sgradevole ci indica che qualcosa nel nostro ambiente ci minaccia e che possiamo aver bisogno di agire velocemente per proteggerci.

Quando proviamo un'emozione positiva come la gioia o l'interesse, il sentimento piacevole ci segnala che siamo sicuri e soddisfatti, e che possiamo sentirci liberi di giocare o esplorare.

Più in generale, si ritiene che la **componente sentimentale** dell'emozione guidi il comportamento, le decisioni e l'elaborazione delle informazioni.

Il nostro comportamento sarà quindi mediato **dall'esperienza soggettiva** dell'emozione.

3 TENDENZA AL PENSIERO E ALL'AZIONE

Ogni emozione è accompagnata da **un'urgenza comportamentale**.

Ossia la spinta ad agire in un determinato modo coerentemente con l'emozione esperita.

Ad esempio, se proviamo paura (emozione) la spinta sarà quella alla fuga (**tendenza al pensiero e all'azione**) o riprendendo l'esempio precedente, se proviamo tristezza (emozione) sentiremo il bisogno di ritirarci (**tendenza al pensiero e all'azione**).

In generale emozioni negative si accompagnano a **pattern comportamentali** più precisi e definiti, mentre emozioni positive (ad esempio la gioia) tendono ad essere più aperte a svariate possibilità (giocare).

Le emozioni influiscono anche sul piano attentivo e in generale sull'apprendimento.

Nel primo caso l'emozione guida l'attenzione sui dettagli congruenti con essa della situazione nel secondo apprendiamo maggiormente eventi che sono in sintonia con il nostro tono emotivo.

Integrando l'influenza sul piano attentivo e di apprendimento emerge prepotente l'importanza delle

emozioni nella nostra interazione con il mondo esterno. I nostri giudizi sono mediati dalle emozioni.

Sia che si tratti di dare un giudizio relativo ad una persona (il professore di cattivo umore ci valuterà più severamente) sia che si tratti di giudicare una situazione (se siamo impauriti giudicheremo la maggior parte degli elementi che ci circondano come minacciosi).

È importante sapere che si tratta di **tendenze al pensiero e all'azione** e non di pensieri e azioni di per sé. Il fatto che tali urgenze si trasformino in azioni dipende dal complesso interfaccia tra controllo degli impulsi, norme culturali e altri fattori.

TENDENZE AL PENSIERO E ALL'AZIONE

Rabbia > attacco

Paura > fuga

Disgusto > espulsione

Colpa > chiedere scusa

Vergogna > scomparire

Tristezza > ritirarsi

Gioia > giocare

Interesse > esplorare

Contentezza > assaporare e integrare

Orgoglio > sognare in grande

Gratitudine > essere prosociale

Esaltazione > diventare una persona migliore

4 MODIFICAZIONI CORPOREE

In concomitanza con l'esperienza di una certa emozione possiamo avere consapevolezza di numerosi **cambiamenti fisiologici**.

Il nostro sistema simpatico prepara il nostro corpo a reagire agli stimoli attraverso la **modificazione di alcuni parametri**:

- **Pressione sanguigna e battito cardiaco aumentati.**
Aumento della frequenza respiratoria.

- Dilatazione pupillare.
- Aumento della sudorazione e diminuzione della secrezione di saliva e muco.
- Aumento del livello degli zuccheri nel sangue.
- Aumento della produzione di piastrine (maggiore velocità di coagulo del sangue).
- Maggiore apporto di sangue al cuore e ai muscoli scheletrici.
- Si rizzano i peli.
- In generale l'organismo è stimolato a produrre energia.

Successivamente il sistema parasimpatico riporta l'organismo a livelli basali.

Come abbiamo già accennato esistono delle differenze tra emozioni positive ed emozioni negative. Le emozioni negative sono più precise e producono **cambiamenti fisiologici** più ampi e definiti mentre le emozioni positive producono scarsi cambiamenti nei livelli di attivazione.

5 ESPRESSIONI FACCIALI

L'espressione facciale è il canale principale che utilizziamo per l'espressione delle emozioni agli altri. Comunicare le proprie emozioni è un importante meccanismo evolutivo, basti pensare che osservare un determinato tipo di emozione in un'altra persona è sufficiente a modificare la nostra.

Oltre alla funzione comunicativa, le **espressioni emotive** – nel viso nel corpo e nella voce – contribuiscono all'esperienza soggettiva dell'emozione, proprio come la valutazione e le modificazioni corporee.

Le **espressioni facciali** talvolta possono persino mettere in moto l'intero processo emotivo ma questo non è il modo tipico in cui si dispiegano le emozioni.

6 RISPOSTE ALL'EMOZIONE

La socialità umana passa anche attraverso la **regolazione delle proprie emozioni**, ossia la **risposta individuale alle proprie emozioni**.

Le persone reagiscono quasi sempre alle loro emozioni e si prefiggono di regolare cosa sentire o esprimere e quando farlo. Immaginate di essere felici per l'esito di un esame particolarmente difficile e di incrociare un vostro amico che nello stesso esame è stato respinto.

Dovrete nascondere la vostra gioia per non apparire scortesi verso di lui.

In generale le persone utilizzano delle tattiche cognitive e comportamentali per migliorare le proprie emozioni negative. Immaginate di aver litigato con il vostro partner: per migliorare le vostre emozioni potreste ricorrere a strategie basate sul disimpegno e la distrazione. Il disimpegno dal punto di vista cognitivo potrebbe essere, non pensare al fatto o distrarvi pensando ad altro.

Dal punto di vista comportamentale potreste pensare di evitare la situazione problematica o distrarvi facendo qualcosa di piacevole.

L'impegno, invece, potrebbe manifestarsi a livello cognitivo nel tentativo di dare una nuova valutazione a quanto accaduto o cercando di trovare soluzioni al problema.

Dal punto di vista comportamentale potreste agire per risolvere il problema.

Non stupisce che buona parte del processo di socializzazione dei bambini è finalizzata ad insegnare loro a controllare le proprie emozioni e inoltre i bambini che imparano prima a controllare le proprie emozioni sono quelli che avranno maggiore successo sociale.

Le emozioni e gli sforzi per **regolarle** vanno a braccetto, così tanto che raramente abbiamo una cosa senza l'altra.

La gente **controlla o regola** le proprie emozioni in molti modi diversi, inoltre, queste tattiche non si scelgono sempre in modo deliberato, l'uso ripetuto può farle diventare risposte automatiche al di fuori della consapevolezza conscia.

Le **risposte individuali alle emozioni**, possono influenzare le altre componenti dell'emozione, sia direttamente che indirettamente.



Sono Sarah Bracci, psicologa specializzata in percorsi di Consapevolezza, o Mindfulness.

Con le tecniche di Mindfulness è possibile imparare a gestire la rabbia, la paura, l'ansia e anche il proprio tempo.

Se senti il bisogno di un supporto, fissa un appuntamento gratuito con me, di persona oppure online, inviando un'e-mail a percorsiconsapevolezza@gmail.com o chiamando il numero +39 3384445268.