

PSICOGUIDE

ALFABETI PER LE EMOZIONI

a cura di Rosella De Leonibus

Le emozioni sono una tra le più potenti espressioni della nostra umanità: questa collana si propone di accompagnare i lettori ad una prima alfabetizzazione sull'esperienza emozionale. Nei contesti educativi e di cura, nella relazione di coppia e nelle famiglie, così come negli ambienti di lavoro, emerge via via più definito il bisogno di affinare la conoscenza del mondo delle emozioni, si fa manifesta la necessità di imparare – e insegnare – a riconoscerle e a gestirle.

Il presupposto è che ogni esperienza emozionale umana merita attenzione e rispetto, e solo in quanto riconosciuta ed accolta potrà essere poi espressa in modi appropriati, rispettosi dell'ambiente e dell'integrità del proprio sé.

Abbiamo scelto un linguaggio colloquiale ed un formato snello, libri leggeri da tenere in mano, abbastanza sottili da tenere in tasca, libri da sfogliare con agio e curiosità.

Andrea Bramucci

r come **rabbia**

Cittadella Editrice - Assisi

Introduzione

Parlare e scrivere di emozioni è un'impresa paradossale. Possiamo, infatti, domandarci quali siano le parole più adeguate per dare voce a una alterazione dello stato psico-fisico che convenzionalmente chiamiamo emozione. La parola sembra sempre eludere il senso ultimo del movimento emotivo, sembra non riuscire a cogliere ciò che l'emozione porta con sé o sta esprimendo mediante altri linguaggi, per esempio nel corpo oppure attraverso le immagini.

L'emozione presenta così il suo aspetto incommensurabile e anche enigmatico, che però influenza, spesso in modo decisivo, l'accadere individuale e sociale.

L'emozione c'è, prende forma, trova modo di esprimersi nel soggetto che la vive, è percepita dagli altri intorno, condiziona il pensiero e il comportamento. Le emozioni infatti sono inscindibili dai vissuti e dalle esperienze personali, orientano continuamente le relazioni interpersonali, producono sottili ma tenaci fili che collegano, spesso in modo inconsapevole, soggetti anche molto distanti tra loro, determinano i cambiamenti sociali attraverso la contaminazione emotiva di gruppi, movimenti sociali, folle di persone...

Perché scrivere di emozioni

E' possibile, quindi, parlare di emozioni? E' possibile darne una descrizione esauriente? E, soprattutto, in che modo ne possiamo parlare?

Negli ultimi anni le emozioni sono diventate oggetto di un intenso interesse da parte del mondo scientifico, uscendo così dai contesti in cui erano precedentemente relegate: quello riservato e un po' solitario delle stanze di psicoanalisi e psicoterapia, quello poetico, letterario e artistico in genere a cui dobbiamo le migliori descrizioni e interpretazioni delle emozioni, e quello più mondano, quotidiano, della chiacchiera e del sentimentalismo spiccio.

Il risveglio di studi, pubblicazioni e convegni intorno al tema delle emozioni e dei sentimenti ha due grandi direttrici sulle quali si innestano i contributi scientifici e di approfondimento.

Da un lato il forte impulso dato dalle neuroscienze allo studio delle emozioni negli ultimi anni. Questo tipo di studi cerca di rispondere alle domande: che cosa sono e dove si producono le emozioni, continuando così quella tradizione scientifica che nel corso dei secoli ha cercato di identificare le sedi dei "moti di spirito" o delle cosiddette "passioni". L'interesse dei neuroscienziati si è focalizzato nel cercare di individuare in modo preciso i luoghi cerebrali di produzione delle emozioni, la funzione dei neurotrasmettitori, il rapporto tra comportamento umano e processi neurofisiologici. Le tecniche di neuro-imaging ci mostrano, in modo anche spettacolare, le aree di attivazione cerebrale durante una performance emotiva.

Queste nuove tecniche e metodiche possono aprirci ancora di più ai segreti racchiusi nel nostro cervello e in particolare sulle dinamiche e sui rapporti tra emozioni, coscienza e comportamento.

L'altra direttrice sulla quale si è concentrata l'attenzione degli studiosi e degli psicologi sembra voler rispondere alle domande: a che cosa servono e che cosa possiamo farci con le nostre emozioni.

Il proliferare di studi e libri sull'argomento emozioni è determinato più da un bisogno, meglio dire emergenza sociale, e cioè la necessità da parte di bambini, adolescenti e adulti di saper maneggiare le proprie e altrui emozioni in modo da acquisire quelle capacità, ormai identificate con il termine di *life-skills*, di entrare in contatto con se stessi e con gli altri utilizzando le emozioni in modo costruttivo. Emerge, cioè, la necessità di una nuova alfabetizzazione emotiva, che può bilanciare gli eccessi logico-razionali e rendere più umano l'uomo attraverso l'accettazione profonda dei propri e altrui sentimenti.

Entrambi gli approcci sottolineano l'importanza delle emozioni e la loro connessione, da un lato con le altre funzioni vitali del soggetto attraverso la preziosa funzione – ponte che le emozioni svolgono tra la psiche e il soma – vedi anche il rapporto tra stress, emozione e malattia ; dall'altro nello spazio *tra* due o più individui l'emozione svolge l'imprescindibile funzione di ponte comunicativo e relazionale, che permette attraverso il nostro sentire di darci informazioni in tempo reale e contemporaneamente di leggere i feedback verbali, e soprattutto non-verbali che riceviamo.

Scrivere e parlare di emozioni, così ineluttabili e che ci colgono di sorpresa, ci permette di entrare in contatto con la nostra umanità e di poterla accogliere nella sua dimensione più autentica e che, a volte, ci imbarazza.

Come avvicinarci all'emozione della rabbia

Questo scritto intraprende un percorso di avvicinamento nel complesso mondo della rabbia attraverso un approccio fenomenologico ed esperienziale.

I criteri a cui affidarci per mettere in pratica questo approccio sono inerenti al descrivere, partecipare, contestualizzare l'emozione rabbia.

Descrivere la rabbia significa poterla accogliere così com'è, senza emettere un giudizio, senza chiedersi subito perché, ma cercando di ascoltare che cosa ci vuole dire.

Descrivere significa, inoltre, distinguere tra il sentire l'emozione come processo interno, l'esprimere la rabbia come processo di comunicazione con l'altro e l'agire che può trasformarsi in un pericoloso sfogo contro se stessi o qualcun altro.

Ci possiamo addentrare in questo mondo complesso e affascinante attraverso il poter partecipare la rabbia.

Partecipare l'emozione rabbia significa esplorarla nelle sue manifestazioni, i suoi modi tipici di presentarsi, utilizzando anche esempi e storie raccolte nelle stanze di psicoterapia, cercando di trovare un

senso riconoscibile e condivisibile, senza la pretesa di darne una configurazione definitiva.

Possiamo, invece, costellare l'emozione della rabbia con la consapevolezza che la costellazione da noi scelta attribuisce significati e spiegazioni ma è sempre una ri-costruzione di fenomeni ed esperienze che possono, in altra dimensione, o con altri strumenti, essere anche molto distanti tra loro, ma a noi piace vederli così.

La rabbia, come tutte le altre emozioni, si mostra sempre in un luogo, in un contesto: intrapsichico, interpersonale, comunitario, sociale.

La contestualizzazione permette di leggere una specifica rabbia in rapporto alla situazione, psicologica o relazionale, in cui si è manifestata.

La contestualizzazione ci indica che qualsiasi emozione, e la rabbia in particolare, è sempre portatrice di un messaggio esplicito o implicito, latente o manifesto, ma che in ogni caso ci dà indicazioni su *dove siamo* in questo preciso momento della nostra esistenza e *verso dove* siamo diretti nel nostro percorso di individuazione.

Un messaggio che può gratificarci oppure deluderci o rattristarci, ma in ogni caso non tenerne conto può essere problematico in un tempo successivo.

L'emozione come luogo esistenziale del soggetto

L'emozione, che come abbiamo visto svolge la funzione-ponte sia con l'individuo stesso sia nel rapporto con gli altri portando a consapevolezza

il proprio e l'altrui sentire, situa il soggetto in uno specifico luogo esistenziale e di appartenenza.

Il *dove sei* – intrapsichico e relazionale – è la caratteristica ineluttabile della dimensione umana: siamo sempre in un luogo psichico ed emotivo, in un contesto relazionale che definiamo e che ci definisce.

Accanto a uno *stare con*, l'emozione elaborata favorisce l'idea di movimento (e-movere), il possibile percorso da intraprendere il *verso dove*, il movimento che porta il soggetto singolo o plurimo, da una situazione a un'altra, in quella dimensione del viaggio, del peregrinare esistenziale e personale che volenti o nolenti tutti effettuiamo.

In particolar modo l'emozione della rabbia, lo vedremo meglio nel prosieguo di queste pagine, ci fornisce indicazioni importanti in due processi umani.

Il primo è di tipo evolutivo-psicologico: la funzione di stimolo e segnale per un qualcosa, in relazione a noi stessi o agli altri, che non va più bene, non è più adeguato o funzionale al nostro presente e al nostro futuro.

La rabbia, oltre a presentarsi attraverso manifestazioni a volte eclatanti e spesso negative, è comunque un segnale di confine, del limite che è stato infranto, di una invasione fisica o psicologica subita, di un qualcosa che ci spinge in altra direzione, verso un diverso e più gratificante luogo esistenziale. La rabbia consapevole può favorire nel soggetto o nei gruppi, soprattutto nei passaggi della crescita, la dimensione del superamento, dell'andare oltre.

Il secondo processo è di tipo sociale e comunitario, ma con ricadute sempre di tipo psicologico.

Infatti di fronte agli attuali fenomeni globali – flussi migratori, dimensione umana parcellizzata nella esperienza quotidiana, occupazione fisica di tutti gli spazi naturali e alle conseguenti ricadute a livello psicopatologico – disturbi di dipendenza, disturbi border-line, disturbi antidepressivi, che possono essere definiti come patologie di crisi di presenza o identità fluttuante, occorre dare ancor maggior spazio al sentire, ai vissuti, alla dimensione emotiva.

L'esplosione di rabbia nelle banlieu parigine o negli stadi italiani, per calarci rapidamente nel concreto, non può essere liquidata solo come manifestazione deviante da reprimere, ma ci indica altro, ci costringe a fermarci, a pensare, a capire.

E se la rabbia distruttiva non è certo il miglior modo per risolvere le proprie e le altrui frustrazioni, è solo attraverso questa emozione scomoda che velocemente possiamo renderci conto di quanto profondo sia il disagio individuale o sociale.

Con queste consapevolezze e queste implicite domande possiamo avviarci a entrare nel mondo di un'emozione difficile da vivere e da accettare: la rabbia.

Indice

| | | |
|--|------|----|
| Introduzione | Pag. | 5 |
| Perché scrivere di emozioni | » | 6 |
| Come avvicinarci all'emozione della rabbia | » | 8 |
| L'emozione come luogo esistenziale del soggetto | » | 9 |
| Rabbia: alla ricerca di una definizione possibile | » | 13 |
| Breve excursus storico della rabbia | » | 15 |
| Rabbia + x = y | » | 21 |
| La rabbia strutturata, cioè l'aggressività | » | 23 |
| Primo intermezzo | | |
| Il quadrante delle emozioni | » | 27 |
| “Piacere sono la rabbia!” | | |
| Fenomenologia di una emozione scomoda | » | 29 |
| Con la rabbia in corpo | » | 33 |
| La rabbia attraverso le tracce dei sensi | » | 37 |
| A fior di pelle: dal tatto al contatto | » | 38 |
| Sguardi e immagini: il linguaggio visivo della rabbia | » | 43 |

| | | |
|---|------|-----|
| Voci e parole di rabbia | Pag. | 47 |
| Secondo intermezzo | | |
| La rabbia narcisistica cronica: una sindrome maligna | » | 53 |
| I luoghi psichici e relazionali della rabbia e dell'aggressività | » | 57 |
| Frustrazione | » | 58 |
| Separazione | » | 62 |
| Confine | » | 68 |
| Giustizia | » | 73 |
| Terzo intermezzo | | |
| La rabbia esistenziale | » | 78 |
| Dacci oggi le nostre rabbie quotidiane | » | 81 |
| Quarto intermezzo | | |
| Rabbia e filosofia | » | 92 |
| Conclusione | | |
| Dalla rabbia compulsiva alla rabbia come possibilità | » | 95 |
| Bibliografia minima | » | 101 |