

La rabbia

Antonio Facchinetti*

Il termine «rabbia» è intriso di polisemismo, di un surplus di significato, e riceve una definizione più precisa quando questo sentimento viene analizzato nel contesto in cui si realizza.

Può avere connotazioni negative fino ad essere distruttive. In questo caso la parola «rabbia» fa riferimento al pericoloso *virus* che colpisce di solito cani, lupi e altri mammiferi e di cui, per fortuna ormai raramente, può essere contagiato anche l'uomo. In questo senso indica ira, violenza, non controllo, pericolosità che spinge ad azioni dannose a sé e agli altri. Il virus della rabbia si distingue per alcune caratteristiche che poi, per estensione, vengono trasferite in parte alla rabbia come emozione: agitazione, paralisi della deglutizione e della respirazione, idrofobia, fenomeni convulsivi e crampi muscolari dolorosi. Come emozione, la rabbia sembra infatti ripercorrere le manifestazioni comportamentali che sono tipiche della rabbia come malattia, e che figurativamente possono essere rese con il bisogno di mordere e accessi di furore. Tipiche sono, a questo proposito, le frasi idiomatiche quali: «schiumante di rabbia» o «divorato dalla rabbia».

Altre volte, il termine ha connotazioni recriminatorie e di risentimento vissute in termini rimuginatori. In questo caso fa riferimento ad un sentimento colorato da un vivo disappunto, da un senso di stizza collegata ad un dispetto. Qui la rabbia si presenta come un tormento che rode l'animo e non trova modo di sfogarsi all'esterno, un sentimento che ripiega il soggetto in se stesso nell'impotenza di modificare la situazione.

* Laurea magistrale presso l'Istituto Superiore per Formatori, Direttore dell'ufficio per l'evangelizzazione e la catechesi di Cremona.

Altre volte la rabbia ha connotazioni più positive, che mettono in evidenza la determinazione e l'energia messe a disposizione dell'azione. In questo caso c'è un aspetto pro-attivo: il sentimento indica forte determinazione, volontà accanita, che però può anche diventare un desiderio sfrenato, una smania incontrollata, una brama furiosa. Questo significato di intensa attività insieme ad un atteggiamento volitivo e determinato del soggetto è direttamente collegato con la radice etimologica della parola rabbia. Nella lingua sanscrita, infatti, troviamo il termine *rabbate*, che si può rendere con afferrare, e il derivato *rabbas* cioè impeto, forza. Le successive trasformazioni di questa radice etimologica hanno poi prodotto nella lingua tedesca *Arbeit* (lavoro), nella lingua slava il termine *rabu* (servo) e *robot* (lavoro servile) da cui discende direttamente *robot*, e in italiano *rabbia*.

Come capire?

Descrivere la rabbia significa ascoltare che cosa ci vuole dire, senza emettere un giudizio di censura e chiedersi subito perché. Descrivere significa, inoltre, distinguere tra il sentire l'emozione come processo interno e l'esprimerla come processo di comunicazione con l'altro o come puro sfogo.

* *Dove sono e verso dove vado?* Innanzitutto la rabbia va vista nel suo contesto. Come tutte le altre emozioni, si mostra sempre in un luogo, in un contesto: intrapsichico, interpersonale, comunitario, sociale. La contestualizzazione 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 (con noi stessi e con gli altri) in questo preciso momento della nostra esistenza e verso dove siamo (più o meno deliberatamente) in movimento.

* *Informazione personale.* La rabbia segnala che qualcosa non va più bene, non è più adeguato o funzionale al nostro presente o al nostro futuro. In questo caso segnala che abbiamo superato un confine, che un limite è stato infranto, che stiamo subendo un'invasione e la rabbia ci spinge in altra direzione, verso un diverso e più gratificante luogo esistenziale. Se questa informazione è vissuta in modo consa-

pevole, può favorire nei singoli o nei gruppi, soprattutto nei passaggi di crescita, la dimensione del superamento, dell'andare oltre.

* *Informazione relazione*. La rabbia segnala che la compagine umana si sta deteriorando. Pensiamo all'esplosione di rabbia nelle guerriglie urbane o negli stadi: non la si può liquidare solo come manifestazione deviante di alcuni scalmanati e da reprimere. Indica anche quanto labile sta diventando il sentimento sociale e quanto celermente ci si indirizza verso un modo di agire che privilegia la componente emotiva ed impulsiva sulla capacità di valutare le ripercussioni di quell'agire.

Il criterio dell'intensità

La rabbia è un termine polisemico anche perché ha un suo percorso dal meno al più: da una bassa attivazione – un fastidio, un nervosismo – ad un passaggio intermedio che può corrispondere a irritazione, a stizza, fino ad una modalità esplosiva dove la rabbia diventa collera, ira, furore. Le gradazioni dell'emozione basilare della rabbia sono molte, descritte fin dal tempo dell'antichità con rimandi al livello immaginativo e corporeo, con miti e personaggi famosi.

* La *stizza* ha un riferimento corporeo molto eloquente. Come la scabbia produce sulla cute punti pruriginosi e pungenti, tale è il forte senso di fastidio quando proviamo una rabbia stizzosa: vorremmo grattarla via, sentiamo una necessità impellente di scaricarla in qualche modo, toglierla di mezzo in fretta e furia.

* La *collera* è un tipo di rabbia pervasiva che si porta rapidamente al cuore. Anche questo termine attua una trasposizione dalla malattia organica al sentire emotivo. Fin dai tempi dei greci il *cholera* è conosciuto come un fiero morbo che agita le viscere. Già Ippocrate aveva intuito i rapporti tra corpo e psiche e aveva indicato nel fegato e nella cistifellea gli organi bersaglio di rabbia e collera. Inizia così quel filone di studi definito *localizzazioni*, per cui ogni sentimento ha un suo organo di riferimento; nello stomaco la paura, nell'intestino la gioia, nel cuore la bontà, nel fegato l'ira. La collera è anche detta bile. *Cholikòs* è il bilioso, l'iracondo, colui che ha il fiele in giro per il suo corpo. Il fiele è un umore di color giallo verdognolo, amaro, che serve

per sciogliere ed eliminare i grassi. Il collerico non riesce a sciogliere dentro di sé ciò che continua ad attanagliarlo, ciò che lo rende verde di rabbia. Ma la collera si rappresenta soprattutto con il colore rosso: fa venire il sangue agli occhi. La bile, come sentimento, può facilmente trasformarsi in umore nero. La collera quindi è spesso unita a pessimismo, altre volte a disperazione; è un tipo di rabbia pervasiva, con uno specifico vissuto corporeo.

* *L'ira*, arrivata a noi fin dai tempi omerici attraverso i famosi versi dell'Iliade, è un movimento d'animo disposto a nuocere, a far male, che si manifesta impetuosamente ma che, a differenza della collera, presto se ne va. Il soggetto ne viene invaso e così, senza controllo, si lascia agire dall'ira. Le altre passioni si possono nascondere o nutrire in segreto, l'ira no: nonostante si facciano tanti sforzi, l'ira non può essere nascosta e proprio il volto, anzi tutto il corpo, diventa lo specchio di questa passione. L'immagine del fuoco esprime bene la visibilità dell'ira: sia che uno tardi ad accendersi, sia che covi nel cuore un carbone ardente, sia che divampi all'improvviso, in ogni caso il fuoco è ben visibile e brucia.

* *L'ira* può trasformarsi in *furia*, *furore* che porta fuori di senno, che domina la ragione, che, come le Erinni, tortura il soggetto fino a farlo impazzire. Coloro che sono preda del furore sono guidati da un impeto smodato che li porta a commettere violenze. E se l'ira può rientrare, il furore no, rimane; diventa un tratto stabile della personalità e quindi del comportamento, un qualcosa da cui il soggetto non può più liberarsi se non con atti estremi, a volte morte compresa. *L'ira* descrive una rabbia temibile, pericolosa e distruttiva, ma è comunque collegata a situazioni e stimoli esterni che in qualche modo l'hanno innescata; il furore, invece, è ormai completamente sganciato da qualsiasi riferimento contestuale. È impulsività pura: Hulk, il personaggio della Marvel Comics, distrugge tutto ciò che si frappone tra lui e l'obiettivo che vuole raggiungere e, quando è infuriato, non distingue neanche gli amici dai nemici.

In compagnia con altre emozioni

Esistono, dunque, diverse gradazioni dell'emozione basica della rabbia. Ma questo sentimento può anche associarsi ad altri, nel qual

caso la rabbia fornisce l'energia e un'altra emozione fornisce la qualità del nuovo complesso emotivo. Ecco alcuni esempi.

* La rabbia con l'impulsività definisce *l'irruenza*. Essa si manifesta come le acque impetuose di un torrente: inarrestabili, incontrollabili, pericolose per la loro veemenza che non si sa dove può portare. L'irruenza fa sbagliare i tempi (troppo veloci), e i modi (troppo invadenti): la persona che si propone in modo irruento o veemente può risultare polemica, inadeguata, inopportuna. L'irruenza può anche manifestare una caratteristica ansiosa, un cercare subito l'attenzione, un dire subito prima che si perda l'attimo, un fare smanioso per dimostrare.

* La rabbia con il desiderio diventa *l'ardore*, il bruciare di passione. L'ardore è il combustibile che alimenta, dà forza e sostiene i sentimenti passionali, siano essi d'amore, sessuali o politici: a volte a sostegno dell'impegno e a volte spingendo oltre il lecito.

* La rabbia con il disgusto o il disprezzo dà origine allo *sdegno* (sdegnare cioè, nell'etimo del termine, rovinare i frutti di una pianta). Si prova sdegno quando succede un qualcosa che ci irrita, ci danneggia e allo stesso tempo ci intristisce. Parente prossimo dell'indignazione che spinge alla condanna, lo sdegno – come sentimento sociale – ripositiona il confine quando i valori di una persona, di un gruppo, di una organizzazione sono stati calpestati. Diventa così un sentimento nobile, oggi poco frequentato.

* La rabbia che si associa alla memoria affettiva diventa *rancore*. La rabbia sedimentata in noi con il trascorrere del tempo e che non ha potuto o non ha voluto esprimersi, non sparisce. Si inabissa come l'acqua in un terreno carsico e ricompare in una situazione e tempo lontano. Il rancore, che nell'etimo è parente di rancido (qualità di cibi vecchi e ammuffiti), si stabilizza nell'odio che serve a tutelare una parte del sé narcisistico ferito da un avvenimento doloroso. Dal rancore e dall'odio nasce la vendetta: il famoso piatto che va gustato freddo!

Da notare, in fine, che tutte queste varietà emotive possono nascondersi dietro ad una freddezza emotiva che da una parte tenta di negare la presenza di tanto turbinio interiore ma che dall'altra lo incrementa fino a farlo esplodere.

Il dolce piacere

Perché tutte le passioni, anche le più amare come quelle fin qui descritte, contengono un dolce ingrediente? Se la rabbia, con tutte le sue gradazioni e associazioni, non desse una qualche felicità, cercheremmo di farcela passare e, invece, anche quando passa ne conserviamo la nostalgia e ce la facciamo ritornare.

Seguiamo, per un momento, l'indicazione data da Aristotele nell'*Etica Nicomachea*, secondo cui il nostro animo tende immancabilmente alla felicità (*eudaimonia*) e soffermiamoci sul preciso significato di questo termine e sul modo in cui viene normalmente tradotto. *Eudaimonia* designa propriamente l'essere in un buon rapporto con il proprio *daimon*, parola che si usa rendere con «la voce della coscienza». Ma cosa vuol dire «coscienza» in tale contesto?

Nelle lingue europee moderne che hanno ereditato il latino *conscientia*, il termine ha perduto un elemento essenziale del suo significato, presente anche nel greco *syneidesis*. *Conscientia* e *syneidesis* implicavano, entrambi, la dimensione collettiva del «sapere insieme», del sapere condivisibile con altri (tanto è vero che nella Roma antica i congiurati si chiamavano *conscienti*). La forma riflessiva *syneidein eauto*, «con-sapere a se stesso», indica un sapere limitato al soggetto, ma pur sempre provvisto di valori etici universali e potenzialmente condivisibili con tutti. Nell'*eudaimonia*, come nella *syneidesis* o nella *conscientia*, non si tratta, quindi, di dar retta a private e capricciose passioni, ma di trovare un «felice» equilibrio tra le proprie intime aspirazioni e le esigenze, i doveri e i divieti posti dalla realtà, equilibrio che il soggetto sa cercare usando principi eticamente condivisibili.

Le passioni amare come la rabbia non procurano l'*eudaimonia*, l'intimo accordo tra se stessi e le norme approvate dalla cultura e dalle leggi della comunità a cui si appartiene, perché non vogliono l'equilibrio con la realtà esterna ma il trionfo del soggetto su di essa per cui – strettamente parlando – non sono passioni felici ma tristi. Eppure, a modo loro, tendono a ristabilire fra individuo e ambiente un equilibrio turbato e questo modo fornisce un surrogato di felicità, talvolta più eccitante di quella offerta dall'*eudaimonia*: un piacere selvaggio e sregolato, il piacere della rivalsea nei confronti di tutto ciò che ha remato contro di noi, il trionfo su ciò che sembrava avere la

meglio su di noi. È il piacere di «pareggiare i conti», di riprendersi il «maltolto», di darsi un auto-risarcimento. Attraverso scorciatoie e aggiramenti rabbiosi, un'assenza cocente di appagamenti difficilmente raggiungibili per la «diritta via» viene compensata da sostituti che risultano, insieme, piacevoli e dolorosi. Da qui il carattere agro-dolce di tutte queste passioni, e lo sforzo di tutelarle dalla paura o dal rimorso che ne potrebbero guastare il godimento.

Cosa succede, infatti, quando sono arrabbiato? L'elemento doloroso della rabbia è dato dall'amara constatazione di essere stato trattato in maniera opposta a quella che mi aspettavo o che presumevo di meritare. L'elemento gradevole è, invece, fornito dalla miriade di fantasie di vendetta che la rabbia innesca grazie alle quali posso immaginare come rimarginare la ferita ricevuta, posso sentirmi in uno stato di superiorità morale, trovare nuovi motivi per sentirmi nella ragione, inorgogliarmi del mio autocontrollo nel non voler reagire e prenderlo, addirittura, come atto di perdonare generosamente chi mi ha offeso. Con molteplici strategie di iper-compensazione (spontanee, abitudinarie o studiate), la rabbia mi fa escogitare tutti i modi per conseguire gli obiettivi che mi premono, curare le ferite narcisistiche, risarcire la mia dignità, difendere i miei interessi o riaffermare il mio potere. Mi assicuro, così, un accesso altrimenti non consentito alla realizzazione delle mie aspirazioni e un fiero sentimento di controllo della realtà.

La rabbia di chi è solo

La rabbia attecchisce facilmente in chi è solo, specialmente se lo è senza rendersene conto: non è connesso con gli altri, con l'ambiente, con la cultura che lo circonda se non tramite il suo ruolo; non sa distinguere tra una relazione altamente significativa, che qualora perdesse causerebbe molta sofferenza, e una relazione praticamente inesistente basata sulla superficiale conoscenza, che qualora si affievolisse non cambierebbe nulla nella sua vita; non sa che cosa sono le esperienze di reciprocità e prende per relazione profonda ciò che è solo uno scambio di pareri, una collaborazione tecnica o un'informazione di esperienze. L'esperienza della rabbia è l'esperienza di sentirsi separati e soli. Un confronto collerico è una affermazione di differenza tra due persone, quindi di separazione e distacco. Con la collera la persona dichiara la sua automatica solitudine e implicitamente ammette la sua incapacità

di creare un contatto con l'oggetto della sua collera. E così, per incapacità di contatto soggettivo e non per ragioni oggettive, diventiamo stizziti contro tutti: contro il mondo, contro i costumi moderni, contro gli invasori dei nostri territori. Non perché sono loro i cattivi ma perché noi non siamo capaci di connessione.

Ma non sempre arrabbiarsi si può. Il distanziamento causato dal movimento rabbioso rischia di far perdere ogni attaccamento all'oggetto aggredito e allora si cambia registro affettivo: si passa alle espressioni di dolore e di false attestazioni d'affetto (lacrime, tristezza, senso di colpa, richiesta di perdono, parole di «comprensione», esortazione, supplica...). L'esperienza del dolore contrasta e quasi annulla l'esperienza della rabbia: l'atteggiamento addolorato ritratta l'affermazione di solitudine e separatezza, riavvicina l'oggetto e ne sottolinea l'importanza per il sé. Il dolore, in contrasto con la rabbia, accentua il «noi» relazionale più che la supremazia dell'io.

Accade così che l'irascibile si può evolvere, nel tempo, in un gregario. Se viene «foraggiato» con lusinghe di potere, prestigio, fama riesce a distrarsi dal suo senso di non connessione e al suo posto subentra la sensazione di essere indispensabile, il perno delle situazioni, uno di «quelli che contano». Ma il prezzo da pagare è quello di non permettersi più la connessione con i propri desideri o le proprie convinzioni che riaprirebbero lo spettro della solitudine: si rinnega il proprio sentire per adeguarsi a quello altrui e si inibiscono le manifestazioni assertive e rabbiose.

Se il costo dell'adeguamento non ottiene il potere sperato, la rabbia uscirà più esplosiva, e se lo ottiene si eserciterà il potere con arroganza. La «saggezza» popolare dice che le ricompense trasformano i tuoi feroci critici in docili alleati, dimenticando però di dire che quando gli alleati si sono garantiti la ricompensa e il prestigio la loro rabbia ritornerà.

Rabbia e corruzione sociale

Il sentimento basilico della rabbia e i suoi derivati dell'ira e del desiderio di vendetta rappresentano dei balsami per un'identità lesa e antidoti contro la scontentezza provocata dall'assenza di certi beni ambiti o dal pensiero corrosivo dell'impunità per chi offende. In individui resi aspri dalle vicende della vita, implicati in rapporti

interpersonali tesi, costretti a muoversi in ambienti competitivi, l'aggressività diventa una buona arma di sopravvivenza: mantiene, produce o recupera l'autostima e la fiducia nel proprio ruolo e prestigio, crea spazi di maggiore protezione personale e sociale, ricompatta le energie, aiuta a diffidare i propri concorrenti dal mettersi di traverso e «mostra i denti» a eventuali nemici. In un clima culturale di competizione, corruzione, ma anche di solitudine e indifferenza reciproca, adirandomi o partecipando all'ira di un'intera collettività, mi ergo orgogliosamente su me stesso, mostrandomi più grande e minaccioso, come fanno quegli animali che, arcuando il dorso e drizzando il pelo, si gonfiano per farsi notare e sembrare più temibili.

La rabbia è sempre legata a rapporti basati sul potere e alla difesa aggressiva del proprio spazio fisico o psichico: in questo modo gli umani riaffermano se stessi e difendono il loro habitat affettivo e mentale per evitare di essere assaliti, umiliati, sminuiti, insultati. La rabbia e l'ira danno la garanzia di sapersi risollevarsi di scatto dopo ogni caduta o prima ancora che se ne presenti il pericolo.

Questi sentimenti attecchiscono facilmente in persone che consegnano al di fuori di sé le chiavi del proprio valore, persone che non riescono a darsi da sole il diritto alla *eudaimonia*, nel senso più sopra descritto di mantenersi la capacità di trovare un felice equilibrio fra le proprie aspirazioni e il contesto sociale più o meno favorevole. Proprio per mancanza di forza interiore, scambiano l'offesa specifica, parziale, con la minaccia alla totalità del loro essere o con la sua integrale messa in discussione (come quando, con una *pars pro toto*, si chiama poeticamente «vela» una nave). Chi, invece, si arrabbia di meno e per ragioni più sostanziose, ha imparato che, dotandosi di una personalità più salda e ben temperata, l'offesa non lo scalfisce se non in maniera parziale o superficiale, senza coinvolgerlo per intero ed eroderne l'autostima.

Disinnescare il pungiglione dell'offesa personale

La disputa tra le due principali scuole di pensiero dell'antichità, «Può l'aristotelico adirarsi senza perdere l'umanità? Può lo stoico avere umanità senza adirarsi?», trova la sua soluzione nel non reprimere o imbrigliare la rabbia, bensì nel riportarla a proporzioni adeguate alle circostanze, alla comprensione delle debolezze e preoccupazioni

degli altri e a criteri argomentabili di giustizia e di salvaguardia di coloro che non si possono difendere.

A ciò si giunge attraverso la facoltà del giudizio, sviluppando l'abitudine a discriminare tra le differenti situazioni e intenzioni sulla base di valori non egoistici ma universali o, come si dice con termine tecnico, universalizzabili. Questo significa de-assolutizzare la rabbia, ossia, invece di considerarla come *ab-soluta*, slegata da ogni contesto, onnipervasiva e ancorata a principi indiscutibili, renderla relativa (non «relativistica»), vincolandola a circostanze di volta in volta valutabili secondo regole condivisibili fornite dalla nostra vigile ed educata facoltà di giudicare.

In questo modo si taglia il cordone ombelicale che connette originariamente la rabbia alla totalità dell'io narcisisticamente inteso, sottraendole, da subito e almeno in parte, l'effetto irritante provocato dal pungiglione dell'offesa. Nello stesso tempo l'io, rinunciando alla sua stretta autoreferenzialità, perché diventato capace di comprendere maggiormente il mondo e gli uomini, paradossalmente si rafforza. Diventa così capace di ridistribuire su un'area più vasta il carico di sofferenza o di dispetto provocato dall'offesa: senza lasciarsi coinvolgere totalmente, reagisce, dopo il primo *choc*, in modo proporzionato alla gravità stimata della minaccia ricevuta, diminuendo l'irascibilità ma conservando l'efficacia della risposta. Una volta che l'io irascibile abbia perso la sua assoluta centralità e il suo assoluto primato, cessa o si riduce drasticamente anche la sua esagerata suscettibilità.

Per conseguire una maggiore armonia con noi stessi, conservando la nostra umanità e le nostre passioni, queste non devono, dunque, essere repressi, ma sapientemente elaborate e indirizzate, intrecciando affetti e conoscenza secondo l'ideale – certo difficile da raggiungere – della musica, che unisce il massimo di razionalità e di rigore matematico al massimo di pathos, il massimo di pacatezza al massimo di intensità del sentire.