

La rabbia repressa

di Salvatore Brizzi

dal suo blog www.salvatorebrizzi.com

Se siete persone tranquille, non aggressive, che apparentemente non provano rabbia, fate sicuramente parte di una di queste due categorie: gli angeli (che per la loro vicinanza al Creatore non conoscono le emozioni umane) oppure i rabbiosi repressi. A voi la scelta.

La rabbia è insita nell'essere umano per il solo fatto che questi è incarnato. La rabbia ha una ragione metafisica: l'anima impatta con la materia e si ritrova in un corpo fisico che le sta stretto in tutti i sensi. Ciò che prova è una rabbia cosmica dovuta all'attrito che si genera nello sfregamento fra spirito e materia. È un urlo di dolore che si protrae in maniera più o meno sommessa lungo tutta la vita di un essere umano.

Non volendo più sentire questo dolore inizio a lavorare su me stesso nella speranza di eliminare parti di me che non mi piacciono: "Sono troppo aggressivo!" "Sono troppo timido!" "Sono depresso!" "Sono ansioso!". Spesso ci prendiamo in giro dicendo: "In realtà non voglio eliminare la mia rabbia, perché so che è sbagliato, la voglio solo trasformare... trascendere... gestire... osservare..." ma dietro queste espressioni si nasconde il desiderio di non possedere più quell'aspetto, si nasconde un profondo rifiuto, se non un odio, per quella parte di me. Il problema è che queste parti non possono venire cacciate in alcun modo. Loro ci sono perché io ci sono.

Ciò che accade è che **l'io si contrae e spinge l'emozione dall'altra parte del confine dell'io**, nella speranza di non essere punito da papà e mamma a causa di questa orribile emozione. L'emozione ai miei occhi diventa 'cattiva', quindi nell'osservarla mi disidentifico e dico che non è mia, è la mia personalità animale a provarla, la mia macchina biologica, ma sicuramente non io che sono l'osservatore distaccato. Avviene una scissione fra me (l'io) e ciò che viene provato. Questo, che può sembrare un corretto lavoro su di sé, si rivela in realtà un rifiuto che mi consente di non sentire più l'emozione come parte di me. (Primo livello di proiezione)

Se mi spingo oltre in questo rifiuto, praticando meditazione, ricordo di me stesso o qualunque altra tecnica, a un certo punto avviene un'ulteriore dissociazione: non percepisco più l'emozione all'interno di me, ma sono circondato da persone che la provano. Io grazie al lavoro su me stesso – che in verità è **un lavoro di repressione mascherato da lavoro spirituale** – ora non provo più rabbia nella mia macchina biologica, però nel mio ambiente ci sono ancora persone che la provano, poverini, loro non hanno ancora cominciato un lavoro su loro stessi! (Secondo livello di proiezione) A questo punto posso precipitare sempre più a fondo nell'abisso della repressione, non la voglio più vedere e mi circondo solo di persone che non provano rabbia, in questo modo ho quasi risolto il problema, perché non la provo più io, non la prova più la mia personalità, non la provano quelli intorno a me... anche se nel mondo in effetti c'è ancora. La rabbia è così diventato un problema dell'umanità, che non mi riguarda più direttamente, anche se ogni tanto in effetti incontro qualcuno che è carico di rabbia. (Terzo livello di proiezione)

La rabbia che spingo nell'ombra – nel mondo del subconscio – non si esprime più direttamente come rabbia, ma si distorce e cambia volto. Se invece di osservare e amare la mia rabbia la sto reprimendo, allora questa può riemergere, per esempio, come paura, depressione, ansia, utilizzo di droghe e alcool, disturbi alimentari, un generico disagio che mi fa vivere male anche se non ne individuo la causa. Tutti mezzi per non far emergere la rabbia come rabbia. La depressione non è altro che la rabbia verso il mondo che viene repressa e soffocata nel subconscio. Il depresso è in realtà, nel profondo, molto aggressivo e auto-aggressivo.

Nel corretto lavoro su di sé, dapprima riconosco come **mia** quell'emozione, la amo, la accetto, la coccolo... e proprio facendo questo mi sto disidentificando da lei. Ma cosa vuol dire DIS-IDENTIFICARSI? Sono **identificato** quando sono tutt'uno con l'emozione e ne subisco passivamente la violenza, cioè sono 'fuori di me' quando si scatena e vengo trascinato da essa. Mentre sono **dis-identificato** quando mi lascio penetrare consapevolmente, **la accolgo nel mio corpo** e al contempo io la posseggo, ne ho la gestione. Ma non sono disidentificato quando me ne separo! La separazione dall'emozione è patologia. Anzi, proprio unendomi a lei, amandola e riconoscendola come una mia ombra la vedo con maggiore chiarezza ed essa si trasmuta. Se la comprendo la trascendo, ossia non ne sono più vittima. L'espressione INCLUDI-E-TRASCENDI rende bene l'idea. **Se invece tento di percepire le emozioni negative come oggetti appartenenti a qualcun'altro, questa non è trascendenza, ma patologia.** Se vedo persone arrabbiate intorno a me e non SENTO che quella rabbia è solo **mia**, allora sono in un processo di dissociazione patologica... come il resto dell'umanità, d'altronde.

Per questo motivo negli ultimi anni ho insistito soprattutto su un unico concetto: la realtà è dentro di me. Facendo **mia** l'emozione che solo apparentemente sembra appartenere a qualcun altro – dove per 'qualcun altro' intendo anche la mia stessa personalità – non rischio di cadere né nel rifiuto né nella conseguente dissociazione psichica.

L'eccesso di rabbia può essere 'canalizzato' attraverso lo sport (meglio se molto dinamico: arti marziali, allenamento al sacco, danza afro...) o partecipando a seminari dove la rabbia viene fatta uscire attraverso specifiche pratiche.

Molto interessante – e anche divertente – al proposito il film [TERAPIA D'URTO](#) (*Anger Management*) del 2003, con Jack Nicholson che interpreta uno psicoterapeuta incaricato di riabilitare un giovane con grossi problemi di rabbia repressa.

L'ispirazione per questo articolo mi è giunta dalle domande di un mio amico di Milano, che mi ha anche fatto conoscere l'eccezionale psicoterapeuta [Ken Wilber](#), le cui opere consiglio vivamente a chiunque sia interessato all'argomento 'coscienza e terapia'. Il principale testo di riferimento in italiano è [LO SPETTRO DELLA COSCIENZA](#).

Salvatore Brizzi
DEO DUCE COMITE FERRO
(Dio come guida, la spada come compagna)

www.primoraggio.it

www.antipodiedzioni.com

Vai al catalogo delle opere di [Salvatore Brizzi](#)