



# LE BUGIE DEL CERVELLO

DI BARBARA PRAMPOLINI

→ La rabbia serve per nascondere le nostre debolezze, ma finisce per esibirle. Peraltro, sbottare troppo spesso o sfogare il nervosismo con attività fisiche troppo intense fa male. Meglio dotarsi di autoironia

**T**U NON VERRAI PUNITO PER LA TUA RABBIA, TU VERRAI PUNITO DALLA TUA RABBIA» (BUDDHA). SE VUOI CONOSCERE VERAMENTE UNA PERSONA, sostengo io, falla arrabbiare: lo penso da sempre, perché è quando si perde il controllo, quando accade qualcosa di imprevisto e per noi ingiusto che si vede di che pasta siamo fatti: crollano le sovrastrutture e rimaniamo nudi, esposti. La rabbia espressa, verbalmente o con azioni, mostra le debolezze dell'essere umano, evidenzia tutto ciò che si vuole nascondere, come un calzino bucatto o le maniglie dell'amore. E non perdona. Ho apprezzato particolarmente la frase di Buddha perché è assolutamente reale: la rabbia ci punisce sia perché fa male al nostro organismo sia perché ci scopre. Io ero una fumantina; mi arrabbiavo con grande facilità ed ero decisamente poco tollerante. Ho lavorato molto su di me comprendendo dopo un lungo percorso, non semplice, che è molto meglio sfogare la rabbia, farla decantare e darmi il tempo di recuperare una adeguata lucidità prima di affrontare la persona o il problema. Ci si può riuscire ma bisogna innanzitutto volersi mettere in discussione. A moltissime persone però manca il senso critico verso se stessi, si crede che chiedere perdono o scusa sia un atto di debolezza, che accettare un confronto o un altro punto di vista sia sinonimo di inferiorità. Ci sono persone con le quali non si dialoga: o accetti il loro pensiero o nulla, finisce lì lo scambio, pena una accesa quanto inutile discussione, totalmente irrazionale perché non basata su processi logici ma solo sul tentativo di far prevalere il proprio punto di vista sull'altro. La rabbia, oggi più che mai, è un'emozione dilagante che ammorba adulti e bambini: dagli episodi di bullismo al femminicidio (ma anche al «maschicidio», per il quale le cifre sono importanti) e nel mezzo la rabbia di strada. Il mondo è avvolto da una fitta coltre di rabbia che, lungi dal dissolversi, pare infittirsi. Parlando di stile, non vi è niente di meno elegante di una reazione scomposta. «Questo sentimento fa parte del nostro repertorio evolutivo come la paura, il disgusto, la gioia e la tristezza», afferma il neurologo Rosario Sorrentino. «In alcune persone diventa parte del temperamento e prevale sulle altre emozioni. Non nasciamo né buoni né cattivi; non esiste il gene del bene o del male, esiste bensì una propensione al bene o al male. In rapporto col nostro patrimonio genetico noi interagiamo con l'ambiente e attraverso l'educazione, la cultura, intesa come trasferimento di esperienze da una generazione a un'altra, saremo inclini a essere soggetti più o meno rabbiosi. È una risposta adattativa allo stress in quei soggetti che non riescono a

colmare lo squilibrio che esiste nel cervello tra i centri delle emozioni, dell'impulso (e quindi della rabbia) e i centri della ragione, della razionalità e della logica, prescindendo quindi dall'intelligenza e dall'empatia o dal livello di sensibilità. Queste reazioni fanno riferimento al bisogno del mantenimento del potere, del controllo. Fondamentalmente la rabbia è una modalità per proteggere e nascondere la propria fragilità, la propria vulnerabilità. È tipico delle persone che non possiedono capacità logico-razionali e argomentative adottare un comportamento rabbioso e aggressivo per prevalere sull'altro».

**C**he la rabbia faccia male è ormai assodato e pacifico e tra le vie da percorrere per abbassare il livello di aggressività e sbollire quel demone interiore che talvolta ci divora possiamo ricorrere utilmente all'attività fisica. Ma con cautela. Gianluca Caimmi, chinesologo (colui che studia il movimento umano razionale attivo in tutte le sue forme, ndr), docente della Scuola dello sport del Coni nonché collaboratore del team olimpico di Josefa Idem per le Olimpiadi di Londra del 2012, avvisa chi vuole scaricare la rabbia con lo sport che sfogarsi con attività troppo intense aumenta notevolmente il rischio di infarto (come sottolineato in un recente studio americano sui disturbi cardiaci). Sia in caso di attività fisica molto intensa sia di stati di rabbia elevati, infatti, la risposta fisiologica del nostro corpo porta a incrementi notevoli di frequenza cardiaca e pressione sanguigna, ma anche a una diminuzione dell'apporto ematico al cuore. Inutile evidenziare come una tale situazione, sommata a eventuali fattori predisponenti, possa condurre a eventi drammatici per la nostra salute. «Se da un lato quindi un'attività fisica troppo intensa può accrescere gli effetti negativi dello stato di rabbia, dall'altro la pratica di attività a media intensità risulta essere un aiuto fondamentale nella gestione di questo stato emozionale. Durante tali forme di movimento si riesce ad agire a più livelli; il nostro organismo produce endorfine con effetto rilassante, la

frequenza respiratoria viene stabilizzata e viene ottimizzato anche l'apporto di ossigeno ai tessuti». Vietato arrabbiarsi quindi: nuoce all'etichetta e soprattutto alla salute. Sono convinta che con la comunicazione, una giusta dose di ironia e soprattutto di autoironia si potrebbe limitare fortemente addirittura l'affollamento delle aule di giustizia oltre che le visite dal cardiologo.

È TIPICO DI CHI NON POSSIEDE CAPACITÀ LOGICO-RAZIONALI E ARGOMENTATIVE ADOTTARE UN COMPORTAMENTO RABBIOSO E AGGRESSIVO PER PREVALERE SUL PROSSIMO