

Saggiistica Aracne

255

Ian Brennan

Antidoti contro la rabbia

Traduzione di
Marilena Delli



Titolo originale:
Anger Antidotes: How Not to Lose Your S#!t!
New York, 2011 © W. W. Norton & Company

Copyright © MMXII
ARACNE editrice S.r.l.

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

via Raffaele Garofalo, 133/A-B
00173 Roma
(06) 93781065

ISBN 978-88-548-5064-4

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: settembre 2012

*Grazie a Joan Zweben
per il suo sostegno, incoraggiamento
e per avermi portato alla famiglia W. W. Norton.*

*Questo libro è dedicato a
Occhi di Luce.
Non avrei mai finito di scrivere questo libro
(... realizzato nel corso di oltre 17 anni)
se tu non avessi illuminato il mio cammino.*

Indice

- 13 *Prefazione*
17 *Introduzione*

Parte I **Strutture universali**

- 23 I. *Paura: l'emozione nucleare*
a) Avversione verso la perdita, 25 – b) Il mito della scarsità, 27.
- 29 II. *Contagio comportamentale*
- 33 III. *Vendetta asimmetrica*
- 37 IV. *Calcolo morale*
- 41 V. *Immaturità emotiva*
- 45 VI. *L'economia dell'energia*
- 49 VII. *Proattività: il lavoro invisibile*
- 53 VIII. *Preparazione psicologia: aspettative non così grandiose*

- 57 IX. *Relazioni involontarie*
a) Confondere il sociale con l'asociale, 57 – b) L'intimità della violenza, 59.
- 63 X. *Concentrarsi sul prossimo: andare al di là di se stessi*
a) Giusto o sbagliato è sbagliato, 63 – b) Hai "ragione", le cose non andranno *sempre* per il verso giusto, 65.
- 69 XI. *Motivazioni*
a) Alla ricerca del rispetto, 69 – b) Dare un significato, 71 –
c) Concentrarsi sull'emozione, 73.

Parte II **Cause ricorrenti**

- 79 I. *Paura: l'assenza del pensiero*
- 81 II. *Intossicazione e incontinenza emotiva*
- 85 III. *Comunicazione primitiva*
- 89 IV. *Il perfezionismo è imperfetto: l'impulso a dicotomizzare*
- 93 V. *Eccesso di regole*
a) Pensiero assolutista, 93 – b) Disapprovazione, 96.
- 99 VI. *Concetti relazionali antiquati*
a) Il *nemico* è il nemico, 99 – b) Competitività compulsiva, 102.

- 105 VII. *Gli estremi sono estremamente importanti*
a) *Overperformance e underperformance*, 108 – b) Percepibile contro impercepibile, 111.
- 115 VIII. *Limiti illimitati*
a) Transazionali, 115 – b) Interni, 118 – c) Temporalità, 120 – d) Elementari, 122.
- 125 IX. *Inerzia culturale*
a) Optare per obiettivi a breve termine anziché a lungo termine, 125 – b) Focalizzarsi sulle probabilità anziché sulle possibilità, 128 – c) Confondere affermazioni false con la verità, 131.
- 133 X. *La violenza del confronto*
a) Differenze come ineguaglianze, 134 – b) Essenzializzazione: odio incondizionato, 137.
- 141 XI. *Compassione selettiva: l'inquietante somiglianza dell'altro*
- 145 XII. *Isolamento e ambiguità individuale*
- 149 XIII. *Relazioni "sabbie mobili"*
a) Il ciclo della dipendenza: dare la risposta giusta alla domanda sbagliata, 151 – b) (Lontano da) i maniaci del controllo, 155.
- 159 XIV. *I tre principali meccanismi di difesa: diniego, proiezione e formazione di una reazione*

Parte III

Comunicazione diplomatica e potenziali soluzioni

- 165 I. *Come gestire una conversazione*
- 169 II. *La curiosità (non uccise il gatto)*
- 173 III. *Escrezione verbale: la valvola di sicurezza*
- 175 IV. *I tre ostacoli tipici della comunicazione errata*
a) Ascoltare, 177 – b) Comprendere, 180 – c) Crederci, 182.
- 185 V. *L'innescò di una reazione: i due inviti verbali all'antisocialità*
a) Domande e affermazioni dirette col "Tu", 185 – b) Orientamento al passato: quel che è fatto è fatto, 188.
- 191 VI. *I due più grandi errori in un messaggio*
a) Messaggi con "io/me/il mio": la radice di tutti gli ego, 191 – b) Domande col "Sì/No": la sorgente di ogni dubbio, 194.
- 197 VII. *Le due parole-pilastro: cominciare da fondamenta più solide*
- 199 VIII. *Le due trappole di un litigio*
a) Chi ascolta: il focalizzarsi sui fatti invece che sulle emozioni, 199 – b) Chi parla: l'esagerazione nel linguaggio del "tutto/niente", 203.
- 205 IX. *I meccanismi di difesa e addolcimento*
- 207 X. *Inoculazione del pensiero*

- 211 XI. *Identità-trattino*
- 213 XII. *Interrompere uno schema comportamentale*
- 217 XIII. *Una trasformazione reciproca*
- 219 XIV. *L'importanza dell'accuratezza*
- 221 XV. *Educare stabilendo dei limiti*
- 225 XVI. *Rimedi riparatori*
- a) Fare appello alla salute, 225 – b) Progresso invece che perfezione, 230.

Parte IV Seguito

- 235 *Seguito*
- 237 *Appendice*
- a) Risoluzione dei conflitti a colpo d'occhio per chi va di fretta, 237 – b) Check-up istantaneo: due cose vitali da chiederci quando siamo arrabbiati, 239 – c) Gli slogan e le frasi fondamentali della prevenzione alla violenza, 239 – d) Tre verità paradossali e mezzo per valutare gli altri, 244 – e) La costruzione del tatto: quattro cose da generalmente evitare di dire agli altri, 244 – f) Due grandi miti nelle situazioni di crisi, 244 – g) Ristrutturazione del pensiero: tre messaggi interni da monitorare, interrompere e modificare, 245 – h) Modi per identificare una personalità inquinante in mezzo a noi, 245 – i) Segnali di avvertimento (più sottili): alcune bandiere rosse istantanee, 246 – j) Le parole meno desiderate per una comunicazione costruttiva, 247 – k) Energia: il silenzioso linguaggio del corpo, 249 – l) Imporsi in modo

più gentile: una panoramica sulla creazione dei limiti, 250
– m) Confusioni concettuali più comuni, 251 – n) Perdere
l'interlocutore: mettere "cosa" al posto di "chi", 253 – o)
Autopsia del "rimbalzo tu/io", 254 – p) La camicia di forza
della mascolinità, 255.

Prefazione

Questo libro vuole essere il più semplice ed elementare possibile. I punti più importanti vengono deliberatamente espressi in maniera non troppo elaborata. Invece che prendere alcune idee e svilupparle nel corso del libro, qui i capitoli vengono concentrati all'interno di "mini-manuali" che grazie alla loro completezza, si spera, contengano del materiale che valga la pena di essere letto in una biblioteca.

L'obiettivo è di ridurre ai loro aspetti fondamentali le strutture universali che formano la base della maggior parte dei problemi umani, oggi come da tempi immemorabili.

Quando ci muoviamo oltre le differenze superficiali (razza, genere, età, ecc...), questi schemi di base sono semplici da riconoscere e discutere, anche se non necessariamente facili da applicare ed eseguire. Più che l'intelletto, sono le emozioni in realtà ad interferire sulla scelta di una decisione importante. Di conseguenza, anche se gli individui più colti "ne sanno di più", sono tuttavia capaci di compiere i più colossali e stupidi sbagli di giudizio e condotta.

Nonostante il nostro avanzamento tecnologico (inclusa la proliferazione di apparecchi di comunicazione che, ironicamente, hanno fatto ben poco per migliorare la comunicazione), stiamo vivendo in secoli bui da un punto di vista interpersonale, ancora alle prese con gli stessi problemi di base e gli stessi identici errori di generazioni fa,

anche se l'inabilità di muoverci oltre tali limitazioni potrebbe di fatto comportare, un giorno o l'altro, la nostra stessa fine.

Quanto segue non vuole in alcun modo essere una dichiarazione definitiva su come gestire la rabbia o risolvere una crisi. Al contrario, l'intenzione è quella di stimolare il pensiero, fiduciosi che l'averne la risposta "corretta" sia secondario rispetto all'impegno verso una costante esplorazione della verità. Noi tutti comprendiamo e "conosciamo" molto più di quanto siamo in grado di articolare. L'approccio qui vuole essere più quello di una revisione, dal momento che quasi certamente la maggior parte di noi ha dell'esperienza da un punto di vista interpersonale (altrimenti sarebbe molto improbabile che fossimo arrivati fin qui insieme). Il diventare più pienamente consapevoli della conoscenza intuitiva in noi presente può semplicemente aiutarci a rinforzarla e ad integrarla più in profondità. Va detto che alcuni lettori potranno decidere di rifiutare tutte o alcune delle idee qui esposte. La speranza è che tale rifiuto comporti per lo meno una maggiore consapevolezza, da parte di chi lo opera, della scelta e della responsabilità presenti nel tipo di rifiuto stesso.

Questo testo è stato modellato sia per coloro che stanno lottando contro la loro stessa rabbia, sia per quelli che stanno soffrendo a causa di quella di qualcun altro (così come per tutti noi altri, che stiamo probabilmente vivendo una combinazione di questi fattori per diversi gradi).

La crescita personale non va avvolta nel mistero, a sola disposizione degli istruiti e dei più privilegiati. È una mia forte convinzione che ogni tipo d'informazione che possa aiutare le persone nel loro funzionamento giornaliero debba essere il più possibile accessibile e lar-

gamente distribuito a tutti, senza che venga compiuto alcuno sforzo scolastico erculeo per scoprirlo e decifrarlo. Sulla base di quanto detto, *Antidoti contro la rabbia* è stato scritto per esser letto piuttosto facilmente, dalla prima all'ultima pagina, tutto d'un fiato o a pezzi, in qualsiasi ordine, e potenzialmente perché possa essere d'aiuto sia in un modo che nell'altro. Flessibilità e apertura a una vasta varietà di opzioni rappresentano le competenze chiave per gestire la frustrazione, e si spera che l'organizzazione stessa di questo libro le incorpori appieno.

Introduzione*

Meditazioni su una vita spesa al manicomio

Sono stato battezzato dalle fiamme della rabbia fin dalla nascita, sommerso dalla furia di una famiglia mentalmente instabile da generazioni e generazioni.

Questa formazione di vita (intensificata anche dal fatto di avere una sorella con sindrome Down) ha portato a un risultato del “o ce la fai o sei rovinato” e a una serie di competenze che si sono sempre più perfezionate nel mondo della psichiatria d’urgenza (cioè la professione valutata come “la più pericolosa” per l’alto rischio di aggressione), e grazie alle quali mi sono supportato dai vent’anni in su, partendo letteralmente dal basso verso l’alto (cambiando pannoloni in un infinito tag-team durante i turni notturni del reparto geriatrico, gironzolando da un corridoio all’altro per poi tornare di nuovo indietro e cambiare quelli appena puliti).

Un lavoro simultaneamente massacrante e ripugnante. Indirettamente, questo mi ha portato a diventare un “esperto” di de-escalation verbale e gestione della rabbia (con la presenza di una media di 200 classi all’anno in tutta l’America dal 1993 a oggi) e a consulenze psichiatriche pri-

* (Notare: quando la parola *violenza* o *violento/a* viene usata all’interno di questo libro, si fa soprattutto riferimento all’intera gamma-verbale, non verbale, emotiva, vaga e non vaga del termine, e non esclusivamente alla manifestazione fisica e più evidente dell’aggressione.)

vate per soggetti che hanno problemi con la legge a causa della loro violenza (tra questi alcuni clienti “VIP” di cui uno particolarmente di spicco, ex campione mondiale di box).

Non appartengo a quella scuola escludente che crede che solo avendo un “problema” con la rabbia si sia in grado di comprenderla. Né sono così cieco da credere all’altra estremità, che si accosta ai professionisti di questo settore in termini quasi di santità e con delle aspettative. “Tutti” noi combattiamo e cerchiamo di migliorare la nostra compassione e il nostro autocontrollo, ancor più coloro che sono pienamente convinti di non farlo in alcun modo.

Quando lavoravo al pronto soccorso, pugni per aria, sedie scaraventate, minacce, e brutali assassini contro il carattere umano (spesso straordinariamente accurati nel loro accanimento verso i punti più deboli della persona presa di mira) erano a norma di giorno. In quell’ambiente gli abusi verbali e fisici erano finiti per diventare rischi del mestiere dati completamente per scontato.

Per anni a Oakland (California) ho lavorato con uno dei membri più vecchi del personale di un reparto tenuto sotto chiave, che cercava di accogliere i novellini con la sua lista estenuante sugli infortuni del mestiere. Il suo obiettivo era di mostrare il livello superiore del suo conseguimento professionale; invece, a dir la verità neanche con grandissima astuzia, tutto ciò che otteneva da quella lista di “storie di guerra” non erano altro che i suoi difetti, penosamente evidenti.

L’essere sereni non è un dramma come lo è il combattimento. È più difficile ostentare ciò che *non* è successo rispetto a ciò che è successo.

E da qui il mio augurio di speranza per un’esistenza all’insegna della tranquillità, condotta coraggiosamente,

con l'impegno totale verso "la pace per tutti, il danno per nessuno" (... beh, per lo meno, per *quasi* nessuno si spera).

