

RABBIA PRIMARIA

Tornando alla rabbia. È curioso notare come, il più delle volte, le persone non la scarichino verso estranei o sconosciuti, ma proprio contro chi amano di più: il partner, i figli, i genitori. È un paradosso crudele, ma ha radici profonde. Quelle esplosioni arrivano da ferite antiche, da un magma che ribolle fin dall'infanzia: relazioni conflittuali con uno o entrambi i genitori, rivalità coi fratelli, umiliazioni vissute a scuola, in chiesa o in qualunque contesto educativo. È la rabbia primaria, l'eco di vecchie battaglie mai risolte che continua a farsi sentire negli anni.

In certi casi, scatti di rabbia possono perfino avere un effetto catartico. Una piccola eruzione che svuota la pressione e permette di andare avanti, a patto che non devasti il terreno intorno. Il problema nasce quando la rabbia non è più un temporale estivo, breve e liberatorio, ma si trasforma in un clima perenne, una stagione senza tregua. È la rabbia cronica, e chi la sperimenta finisce col vivere in una nuvola nera costante, un malumore che dura settimane, mesi, a volte anni.

Tutti conosciamo almeno una persona così: il collega che brontola di continuo, la zia che trova sempre un difetto in tutto, l'amico che non ride mai davvero. Quelli che hanno fatto della rabbia la loro lente di lettura del mondo. Li riconosci subito: gli dà fastidio qualunque cosa, anche le stupidaggini più banali. Un piatto servito tiepido, una parola detta con un tono sbagliato, persino il modo in cui respiri accanto a loro. Perdono il controllo in un lampo, diventano intrattabili, vivono in uno stato permanente di noia e fastidio.

La loro non è rabbia verso qualcuno in particolare, ma verso tutto e tutti. Una rabbia diffusa, indistinta, diretta al mondo intero. Un veleno che li corrode da dentro e che si riversa sugli altri sotto forma di critica continua, denigrazione gratuita, intolleranza totale.