

Le cause? Tante. Alcune, se amplificate dall'ambiente sociale, diventano vere e proprie armi di manipolazione. I social, la televisione, i giornali: tutti perfetti acceleratori di frustrazione. Basta un titolo acchiappa-click, un post velenoso, un commento anonimo, e quella rabbia latente prende fuoco.

C'è il non accettarsi. Ognuno ha un'immagine ideale di sé, il famoso super-lo che ti fissa da dentro con aria di rimprovero. Ma quando la distanza tra ciò che sei e ciò che pensi dovresti essere diventa troppo grande, il giudice interiore non perdona. Allora ti tormenti, ti senti inadeguato, e anche se sembri arrabbiato con il mondo, in realtà ce l'hai con te stesso.

C'è il rimorso, il rimpianto. Errori commessi, azioni mancate. Ogni volta che pensi "avrei dovuto" o "non avrei dovuto", la ferita si riapre. Se non fai pace con il passato, trascini la rabbia come un macigno.

C'è l'insoddisfazione per la realtà. Molti pretendono troppo dal mondo, come se dovesse piegarsi alle loro aspettative. Quando questo non avviene, invece di abbassare l'asticella, si ribellano, e la frustrazione cresce fino a trasformarsi in astio perenne.

C'è l'insicurezza. Per alcuni la rabbia non è nemmeno l'emozione primaria, ma una maschera. Serve a coprire paure, sensi di colpa, tristezze. Mostrare dolore è pericoloso, mostrare rabbia sembra più sicuro. Così la rabbia diventa una corazza che nasconde la vulnerabilità.

E infine c'è l'auto-sabotaggio. A volte la rabbia è un messaggio dell'inconscio, un segnale che qualcosa non funziona. È il corpo che ti dice: "non puoi continuare così". Allora resti arrabbiato per settimane, distruggi rapporti, rovini la tua stessa vita emotiva, come per attirare attenzione sulla necessità di un cambiamento. Succede quando vivi una vita che non ti soddisfa, quando ti costringi a recitare un copione