

INNESCHI E MANIPOLAZIONI

La rabbia è un fuoco interiore. Non ha bisogno di benzina, brucia da sola e divora tutto ciò che incontra lungo il suo cammino. È un incendio silenzioso che non si spegne, e quando il mondo intorno si incarica di alimentarlo, diventa devastante. Quello che oggi sta succedendo ovunque, nelle piazze, nei media, nelle nostre case, non fa altro che soffiare sulle braci: stimola e amplifica esattamente quei disagi che prima ho elencato. Quando una frustrazione viene gonfiata oltre misura, quando il disagio viene pizzicato e tenuto in tensione, la mente diventa fragile, vulnerabile, manipolabile. E a quel punto basta poco, basta un simbolo, un'autorità, un divieto o una promessa per farci tremare.

Il paradosso è che siamo vulnerabili in entrambi i casi. Se scegliamo la trasgressione, e quindi violiamo le regole, rimaniamo comunque prigionieri della paura della sanzione: la spinta ad agire si scontra con il timore della punizione, e intanto la frustrazione monta. Se scegliamo invece l'istituzionalità, e ci pieghiamo al rispetto delle regole, restiamo nella speranza di una ricompensa che spesso non arriva. E anche qui, la frustrazione cresce. Da una parte o dall'altra, il risultato è lo stesso: rabbia che si accumula.

Sono processi inconsci, invisibili, che si scontrano con le nostre convinzioni logiche. Nessuno ne è immune. Né nel sociale, né in famiglia, né nelle relazioni intime. E se non c'è consapevolezza, se non c'è la forza di guardarsi dentro e farsi aiutare, restiamo ostaggi. La maggior parte delle persone non riconosce di avere un problema di rabbia cronica. E quando qualcuno glielo fa notare, giustificano quella rabbia con la scusa del momento: «È colpa di questa situazione», «è solo un periodo difficile». Ma la verità è che quella situazione ha solo risvegliato un turbamento antico, sepolto sotto strati di silenzio dall'infanzia. Lo stesso turbamento che in passato li ha spinti a fare