

## **RABBIA E SENSO DI COLPA**

**Fonte: Mauro Scardovelli**

*(Le parti di questo testo scritte in nero sono tratte da **Marshall Rosenberg**,  
Le parole sono finestre)*

### **LA RABBIA**

Se siamo veramente arrabbiati, vorremmo avere a disposizione un modo assai potente per esprimerci con pienezza.

Il **primo passo**, decisamente controintuitivo per esprimere la rabbia con pienezza, è quello di **sollevare l'altra persona da qualunque responsabilità per la nostra rabbia** perché altrimenti tale modo di pensare ci porta ad esprimere la nostra rabbia in modo superficiale, incolpando o punendo l'altra persona, mentre sappiamo che il comportamento altrui *può* essere uno stimolo per i nostri sentimenti, ma *non può* esserne la causa. Invece noi continuiamo a confondere lo stimolo e la causa.

Abbiamo interiorizzato l'abitudine al **pensiero giudicante**. Questo stile di pensiero **ci induce alla ricerca delle colpe e dei torti, al fine di punirli, anziché a portare attenzione ai sentimenti e ai bisogni, al fine di soddisfarli**. Ogni volta che attiviamo il nostro tribunale interiore, produciamo danni a noi stessi e agli altri.

**La vera causa della rabbia è sempre interna**, nel nostro modo di pensare. La vera causa è il pensiero giudicante che, nella nostra cultura violenta, apprendiamo sin da bambini. Rabbia e giudizio si tengono insieme: non c'è l'uno senza l'altra.

Potremo dunque liberarci dalla rabbia solo cambiando il nostro modo di pensare da giudicante ad empatico. Allora soltanto recupereremo l'intelligenza e l'energia necessarie a soddisfare i nostri bisogni in modo reale.

**La rabbia ha una funzione molto preziosa: avvisarci che un nostro bisogno viene sacrificato**. Qui la sua funzione inizia e finisce. Poi è compito dell'io-governo agire per la soddisfazione del bisogno.

La rabbia è efficace se dura molto poco, e non compiamo nessuna azione mentre siamo in quello stato.

Il problema è che la rabbia attiva il pensiero giudicante, cioè un tipo di pensiero che è del tutto inadatto a soddisfare i nostri bisogni.

*Quando la nostra testa è piena di giudizi poche persone saranno interessate a soddisfare i nostri bisogni.*

## SENSO DI COLPA

*Il **senso di colpa** è uno dei più efficaci mezzi, storicamente utilizzati dal potere, per controllare e manipolare le persone, rendendole deboli e succubi (Spinoza).*

In una cultura intrisa di potere, è normale **interiorizzare** l'abitudine al **pensiero giudicante**. Questo stile di pensiero ci **induce alla ricerca delle colpe e dei torti, al fine di punirli, anziché a portare attenzione ai sentimenti e ai bisogni, al fine di soddisfarli**. Ogni volta che attiviamo il nostro tribunale interiore, produciamo danni a noi stessi e agli altri.

Il passo dal tribunale al carcere interiore è sempre molto breve. Cattivo viene da *captivus*, prigioniero. Il carcere incattivisce, e porta a comportarsi in modo da essere nuovamente esposti al giudizio. Così, il potere che vuole assoggettare le persone, non ha che da **instillare** in loro **il pensiero giudicante**. Il pensiero giudicante è la causa circolare dei mali che pretende (finge) di guarire.

Il senso di colpa fiorisce in una cultura in cui il senso della morte prevale su quello della vita.

Come radicale nevrotico, **il senso di colpa spacca la personalità in due parti in perenne conflitto**: una succube e depressa, che vi aderisce per paura e per appartenere, e una, ribelle e narcisista, che lo rifiuta con rabbia per difendere la propria identità e autonomia.

**Perduta l'integrità, separatasi dalla propria anima e dalla propria coscienza, la persona è pronta a dipendere da qualunque autorità che prometta di perseguire il suo bene** (Angela Volpini).