

## SOMATIC EXPERINCING

### NOTE SUL LAVORO CON LA RABBIA NELL'AMBITO DI UNA SEDUTA DI S.E.

**Raja Selvam, Ph.D. e Lori A. Parker, Ph.D.**

Esistono diverse ragioni importanti per dedicare una speciale attenzione al lavoro con la rabbia nel contesto di una seduta di SE. In questo articolo presenteremo solo tre di queste ragioni.

In primo luogo, la rabbia è, probabilmente, l'emozione più incompresa tra tutte le emozioni umane. Spesso è necessario educare i clienti traumatizzati sulla rabbia e sui tabù che possono avere in merito. Ricordate, quando utilizziamo il metodo SE, non stiamo solo "completando" gli schemi biologici che sono stati interrotti e rimasti bloccati. Stiamo anche riorganizzando e ripristinando le naturali risposte di lotta, fuga e congelamento. I tabù contro la rabbia (consci o inconsci) possono intralciare il ripristino della risposta di lotta.

In secondo luogo, si potrebbe dire che la rabbia è un imperativo biologico. Provare rabbia è il modo che abbiamo per sapere che qualcosa non va, che in qualche modo il nostro senso del sé è stato compromesso. Può essere un messaggio per segnalarci che ci stanno ferendo, che i nostri diritti sono violati, che i nostri bisogni o le nostre esigenze non vengono soddisfatti adeguatamente, o semplicemente che qualcosa non va. Alle volte la nostra rabbia ci allerta sul fatto che non stiamo affrontando una questione emozionale importante della nostra vita, oppure che una gran parte del nostro io – le nostre credenze, i nostri valori, desideri o ambizioni – viene compromessa da una relazione. Come fa notare la Dott.ssa Harriet Lerner nel suo bestseller *La Danza della Rabbia*<sup>1</sup>, «La rabbia non è né legittima né illegittima, né significativa né inutile. La rabbia semplicemente è. Chiedersi 'La mia rabbia è legittima?' è lo stesso che chiedersi 'Ho il diritto di sentire sete?'... La rabbia è qualcosa che proviamo. Esiste per un motivo, e merita il nostro rispetto e la nostra attenzione. »

Terzo: secondo il Dr John E. Sarno, Professore di Medicina della Riabilitazione Clinica alla Facoltà di Medicina della New York University, «La repressione delle proprie emozioni in genere, e della rabbia in particolare, si trova alla base di molti o quasi tutti i disturbi e sindromi da dolore cronico. Lui include, ad esempio, disturbi come fibromialgia, fibrosite, miofibrosite, miofascite (sindrome dolorosa miofasciale), ulcera peptica, colite spastica, sindrome del colon irritabile, asma, emicranie, acufeni, solo per citarne alcuni. Dice il Dr Sarno: «Più lavoro con queste sindromi, più rimango impressionato dal ruolo della rabbia ».

Dal punto di vista della *Somatic Experiencing*, l'idea è che il cliente possa stare con la sua rabbia – senza metterla in atto, e senza crollare nella paura e nell'impotenza. In ultima istanza, puntiamo alla rabbia con rilassamento piuttosto che alla rabbia con costrizione. Se il cliente crea delle costrizioni per evitare la rabbia, alla fine dovrà cercare la catarsi. Ma se impara a percepire la propria rabbia come potere e permette al corpo di espandersi con essa, allora le persone che lo spaventano non lo spaventeranno più, e ci saranno meno probabilità che contrattacchi "l'altro" (verbalmente o fisicamente). I cosiddetti "*arrabbiati cronici*" sono quelli che non riescono a percepire la propria rabbia come potere, e che non sono padroni del proprio potere. In realtà, se le persone fossero padrone del proprio potere, ci sarebbero molte meno risse.

---

<sup>1</sup> TEA Tascabili Editori Associati

Quando si lavora con la rabbia nel contesto di una seduta SE, è bene tenere a mente che per alcune persone la rabbia funge da maschera – una maschera che copre altri stati emozionali molto più insopportabili. Questo è vero per molti "arrabbiati cronici". Spesso è molto più facile arrabbiarsi e sfogarsi piuttosto che sentirsi vulnerabili, inadeguati, in uno stato di vergogna e/o d'impotenza. Per loro questi stati emozionali sono molto più insopportabili della rabbia stessa.

Spesso però, come abbiamo già detto, dovrete lavorare con i tabù o con i blocchi contro la rabbia. Potete iniziare questo processo domandando al cliente: «Cosa significa la rabbia per te?» Oppure, «Quali sono le conseguenze della rabbia?» Potreste chiedere al cliente di completare una frase del tipo: «Se mi arrabbio, \_\_\_\_\_.» Per esempio, una risposta comune potrebbe essere «..... allora sarò esattamente come loro» (il "loro" si riferisce alle persone che hanno abusato del cliente, o l'hanno aggredito). I clienti non vogliono venire associati con la persona che li ha aggrediti – e così bloccano la propria aggressività.

### **Tabù e blocchi contro la rabbia**

E' importante tener presente che la rabbia è un'emozione difficile per molte persone – che siano state traumatizzate o meno. Questo avviene, in gran parte, perché quando ci arrabbiamo e lo manifestiamo, rischiamo il rifiuto e la disapprovazione da parte degli altri. Per alcune persone il tabù verso la rabbia è talmente forte che non se ne accorgono nemmeno di essere arrabbiate. E persino quelle che accettano il rischio del rifiuto da parte dell'altro, persino quelle che non negano consciamente la propria rabbia né la reprimono a livello del subconscio, spesso la manifestano in modo inefficace – sfogandola in modo ostile con tono accusatorio.

Si tratta di un'emozione difficile anche perché è un'emozione così potente che spesso la persona si sente senza controllo. Siccome la paura di perdere il controllo è una paura umana fondamentale, molte persone evitano qualunque cosa le faccia sentire senza controllo – compresa la loro rabbia – compresi i propri istinti aggressivi. La probabilità che questo sia vero aumenta nelle persone traumatizzate. Poiché è un'emozione così potente, la rabbia può anche essere la causa di "sintomi traumatici" (per es.: un mal di testa, oppure movimenti e gesti di tipo spontaneo, incontrollato, spastico). Per questi motivi i clienti possono sentire una profonda paura della propria rabbia.

Molti, inoltre, vedono la rabbia come un'energia distruttiva - responsabile di tutte le aggressioni ostili, violenze e dispute territoriali nel mondo. Il vostro cliente può persino essere stato testimone di tale violenza, o essere stato minacciato da tale violenza. In poche parole, la rabbia viene associata al ferire gli altri, ai conflitti in generale e alla violenza in particolare. La rabbia viene incolpata di tutti i comportamenti mostruosi a cui assistiamo o di cui sentiamo parlare nel TG. In poche parole, la rabbia sembra essere la principale responsabile di gran parte del danno fisico, psicologico ed emozionale che un essere umano arreca ad un altro.

Molto comune, anche, è percepire la rabbia come un segnale di immaturità spirituale. Per alcune persone (specialmente se aspiranti spirituali) la rabbia è un'emozione da reprimere piuttosto che da esprimere, da negare piuttosto che da riconoscere, da evitare piuttosto che da accettare. Per alcune persone c'è persino un senso di vergogna collegato all'arrabbiarsi, perché interpretano la rabbia come debolezza. E per quanto riguarda quelle persone che si sforzano di

essere pazienti, gentili e compassionevoli, i sentimenti di rabbia li portano a sentire che stiano fallendo nel vivere secondo i loro standard spirituali.

Riassumendo, alla rabbia è stata data una "cattiva immagine". Il più delle volte è associata soltanto con la sua espressione negativa. Così, può essere necessario assistere il cliente nel "rivalutare" la sua rabbia. Potete avviare questo processo portando alla sua consapevolezza conscia le paure subconscie che possa avere in relazione alla rabbia. Per esempio, si può invitarlo a formare un'immagine mentale del tipo di persona che potrebbe diventare, e che potrebbe essere un problema per la società. Portatelo a sentire il proprio sé come se fosse quella persona. Potete anche far delle domande del tipo: "Qual è la cosa peggiore che potrebbe succedere se tu perdessi il controllo?".

I vostri clienti forse non si rendono conto che è molto più benefico, per loro e per gli altri, abbracciare la loro rabbia e percepire la loro rabbia come potere, piuttosto che negarla o sfogarla abitualmente come un rilascio catartico. Forse non si rendono conto del valore che c'è nel percepire la propria rabbia come una energia di trasformazione (una energia indirizzata verso la comprensione del loro sé ad un livello più profondo). E forse non si rendono conto del valore che c'è nel percepire la rabbia come una forza motivazionale, una forza che li porta verso un cambiamento, anelato o necessario.

Quindi, in quanto operatori SE, potreste dover dedicare una parte del tempo a educare il vostro cliente, a vari livelli. In aggiunta a quanto detto sopra, elenchiamo qui alcune possibilità. La scelta dipenderà dal cliente e dal rapporto che avete col cliente.

### **Educare il Cliente**

- La rabbia è una forma di aggressione e l'aggressione viene spesso associata con la lotta e la guerra - con l'«attaccare» altre persone - con il comportarsi in modo ostile. Ma c'è un significato più ampio che viene spesso ignorato. Essere "aggressivo" significa anche essere "assertivo", "audace" e "vigoroso". Significa "avere o mostrare determinazione". Significa "inseguire energicamente i propri fini". Significa "connotato di ambizione e iniziativa". Questa è la nozione *Samurai* di aggressione. E' decisamente più utile, per sé stesso e per gli altri, percepire la propria rabbia come un potere - come una "*energia aggressiva*" che porta ad azioni vigorose, coraggiose, determinate, consce - piuttosto che vederla come un'emozione negativa, da negare o reprimere. Come ha detto Ralph Waldo Emerson: "*Una buona indignazione tira fuori tutto il potere della persona*". E come ha detto Martin Luther King: "*Non lavoro mai così bene come quando sono ispirato dalla rabbia, perché quando sono arrabbiato posso scrivere, pregare e predicare bene, perché allora tutta la mia indole viene accelerata, la mia comprensione acutizzata, e svaniscono tutte le vessazioni e le tentazioni mondane*".
- Senza l'aggressione non c'è attaccamento. Ed è così, semplicemente, perché quando non abbiamo l'accesso a questa energia istintiva non ci sentiamo sicuri, anche con le persone che conosciamo e amiamo. C'è quel detto popolare: "Se non posso dirti di no, non posso dirti di sì".

- La capacità di ognuno di essere presente è relativa al grado di sicurezza che sente. E, a sua volta, il grado di sicurezza che sente è legato al grado di accesso che ha all'energia aggressiva. Anche il piacere diventa più possibile, anche nelle circostanze comuni, quando la persona attinge ai propri istinti - compresi i suoi istinti aggressivi.
- Quando una persona è in grado di riempirsi con la rabbia, si crea più spazio nel torace per contenere altri stati emozionali dolorosi, come il sentirsi ferito. Perciò il sentimento di essere ferito diminuisce quando si ha accesso all'energia aggressiva della rabbia. Quando il torace è concavo la ferita viene compressa in uno spazio piccolo, e quindi viene sentita in modo più acuto
- La repressione della rabbia ha conseguenza sulla salute. Il Dr. Daniel R. Condron, autore di *Permanent Healing (Guarigione permanente)*, afferma che la repressione della rabbia è intimamente correlata a certe malattie fisiologiche (malattie infiammatorie / malattie artritiche; il Morbo di Addison, la Sindrome di Cushing ed altre malattie delle ghiandole surrenali - per citarne solo alcune). E, come detto sopra, il Dr. John E. Sarno sostiene che reprimere le proprie emozioni in generale, e la rabbia in particolare, è alla base di moltissimi disturbi da dolore cronico e "sindromi"
- Anche lo sfogare abitualmente la propria rabbia ha conseguenze sulla salute della persona. Nel libro *Anger Kills (La rabbia uccide)* il Dr. Redford Williams discute gli effetti indesiderati dello sfogare costantemente la rabbia in modo ostile. Descrive in dettaglio e con minuzia ciò che succede nel corpo, puntualmente, ogni volta che avviene uno scoppio di rabbia. Il Dr. Redford Williams è un medico internista con tirocinio a Yale, ed è stato docente al Duke University Medical Center negli ultimi vent'anni. Attualmente è professore di psichiatria, professore associato di medicina, ed è il direttore del Centro di Ricerca di Medicina Comportamentale. "Circa il 20 % della popolazione", dice, "ha livelli di ostilità abbastanza elevati da essere pericolosi per la salute". Una rapida attivazione della loro risposta di lotta-o-fuga, in combinazione con una risposta calmante relativamente debole del parasimpatico, è probabilmente il meccanismo biologico che contribuisce ai problemi di salute che affliggono le persone ostili. Il Dr. Williams segnala anche che "allontanando gli altri, o non riuscendo a percepire che gli altri possono essere un valido supporto, grazie ai contatti sociali, le persone ostili si privano così dei benefici del supporto sociale, che a sua volta migliora la salute e attenua lo stress."

### ***Furia Esistenziale***

Quello che prova il cliente potrebbe essere la *furia esistenziale*, e questo può creargli confusione (e anche a voi). La *furia esistenziale* ha una qualità diversa; non è una rabbia che si potrebbe sentire, per esempio, verso un "altro" in particolare (il guidatore che ti taglia la strada improvvisamente, o il venditore odioso e invadente). Queste esperienze di rabbia provengono dal "cervello alto", cioè dalla struttura limbica e da quella neocorticale.

Con la *furia esistenziale*, invece, è il cervello rettile ad essere coinvolto, piuttosto che le strutture limbica e neocorticale. Ricordate: il distacco, il disinteresse e l'indifferenza sono l'atteggiamento tipico del rettile. Quindi, proprio per la sua natura, la *furia esistenziale* di solito non è rivolta verso un "altro" in particolare, ma piuttosto è vissuta come la voglia di distruggere tutto *indiscriminatamente*.

Quindi, quando domandate al cliente se prova rabbia verso di voi, il cliente può rispondervi "no", anche se vi sembra evidente che sia infuriato (in base agli indizi visivi e attraverso la risonanza). Il cliente non vi ha mentito. Può effettivamente provare furia ma, allo stesso tempo, essere abbastanza consapevole - abbastanza conscio - per rendersi conto che non siete voi la causa. Quindi dirà che non è arrabbiato con voi. Nonostante questo tipo di consapevolezza cognitiva sia utile in alcuni casi, in questo caso può intralciare il ripristino della risposta di lotta. Anche qui, può essere necessario educare il cliente.

E' anche possibile che il cliente non lo sperimenti come rabbia, ma piuttosto come una energia sopraffacente, intensa, incontenibile, che lo disorganizza. In questo caso il cliente potrebbe scansare questo dissociandosi. Potrebbe piangere per scaricare l'energia. Potrebbe manifestare gesti e sussulti incontrollabili del corpo. Oppure, semplicemente, frammentarsi ancora di più e perdere temporaneamente l'accesso alle funzioni del cervello alto (come il parlare).

### ***Cosa succede se la rabbia non si completa?***

Se avete educato il cliente, lavorato sui tabù contro la rabbia, aiutato il cliente ad essere consapevole della propria rabbia e a percepire la sua rabbia come potere, ma la rabbia non arriva a completarsi, può darsi che: 1) Non c'è carica sufficiente nella rabbia che il cliente esprime verso una qualsiasi delle parti ; 2) La rabbia non è indirizzata verso la parte giusta. Si diffonde in multipli spostamenti, il collegamento giusto non c'è; 3) C'è una costrizione (per es. nella mascella) ma il cliente forse non è consapevole che questa costrizione è collegata alla rabbia. Può darsi che stia utilizzando (senza saperlo) i propri muscoli per "trattenere" la rabbia e l'aggressione.

Sebbene in *Somatic Experiencing* sia preferibile che i movimenti emergano spontaneamente, alcune volte possiamo optare per l'invito al movimento. Se la rabbia non si completa a causa di una costrizione nella mascella, per esempio, si può chiedere al cliente di fare alcune delle seguente cose:

- Potete chiedergli di muovere lentamente la mascella da un lato all'altro e di percepire la tensione nella mascella mentre lo fa. Verificate se può gradualmente rendere il movimento più morbido e agevole quando lascia andare la costrizione che sente. Poi seguite le tracce di quello che emerge.
- Potete anche includere gli occhi, facendoli guardare nella direzione opposta della mascella. Così quando porta la mascella verso destra guarda verso sinistra, e quando porta la mascella verso sinistra guarda verso destra. Questo aiuta a spezzare gli schemi abituali di mascella e occhi - il che potrebbe servire a rilasciare la rabbia. Poi, semplicemente seguite le tracce dell'attivazione.
- Un'altra possibilità è far loro portare la mandibola in avanti mentre guarda verso il basso - di nuovo, seguite le tracce di quello che emerge.
- Si può anche lavorare solamente con gli occhi: farli semplicemente guardare - ad occhi chiusi - verso il basso, verso il petto, e poi verso l'alto, verso il soffitto. Far loro percepire la tensione negli occhi mentre li muove - e osservare se riesce ad usare il movimento per rilasciare parte della tensione negli occhi. Di nuovo, questo può essere alquanto attivante, perché spesso la

rabbia viene trattenuta negli occhi. Man mano che gli occhi si rilassano, la rabbia viene fuori. Perciò assicuratevi di titolare il vostro lavoro - non fate troppo in una volta.

- Un'ottima risorsa, per il terapeuti e clienti, è la serie di nastri audio " Sensory Motor Education for the Mouth & Jaw by Mark Reese, Ph.D. and David Zemach-Bersin, M.A. ". Questa serie di nastri vi indicherà diversi modi per aiutare i clienti a rilasciare le costrizioni della faccia, della bocca e della mascella, che potrebbero trattenere la rabbia. Questa serie di nastri è disponibile attraverso la MCHI Press ([www.integrationforall.com](http://www.integrationforall.com)).

Se vi accorgete che il cliente usa i muscoli per trattenere la rabbia e l'aggressività, potete anche invitarlo ad attivare e percepire il muscolo *latissimo del dorso* ed i muscoli *deltoidi posteriori*. Questo può servire a dargli lo spazio ed il supporto di cui ha bisogno per venire a contatto con il proprio potere. La percezione del *latissimo del dorso* in particolare può servire a portare questo "trattenere" alla consapevolezza conscia. Oppure, a seconda di dove si trova il cliente nel suo processo, percepire il proprio *latissimo del dorso* può far scaturire altri impulsi muscolari collegati alla risposta di lotta (per esempio: mordere, o chiudere i pugni) e di conseguenza permettere un ulteriore completamento della risposta di lotta.

Potete anche fargli dire "No!" e poi seguire le tracce dell'attivazione. Potete anche fargli dire "No!" con un gesto (per es., spingere via col proprio corpo: mani, piedi, ecc.). Potete anche fargli spingere contro le vostre mani o contro una palla. Oppure potete camminare verso di lui e fargli dire "Alt!" o "No!" (verbalmente o attraverso gesti), e seguire le tracce dell'attivazione.

Se la rabbia non si completa può anche essere dovuto ad un elemento "mancante" - sia un elemento "mancante" nello stesso elemento del SIBAM (per es., affetti - vergogna, impotenza, terrore) sia in altri elementi del SIBAM (per es., immagine, significato). Come detto sopra, la rabbia spesso funge da maschera - una maschera che copre altri stati emozionali dolorosi. Per il cliente può essere molto più facile arrabbiarsi e sfogarsi piuttosto che sentire paura, impotenza, inadeguatezza, vergogna o vulnerabilità. In questi casi potrebbe rendersi necessario fare la pendolazione tra le due polarità: tra il potere e la sua mancanza, tra potere e vergogna, inadeguatezza, impotenza o terrore.

Le dinamiche interpersonali possono anche essere un intralcio. Potete chiedergli di riflettere su alcune delle seguenti questioni: è capace di esprimere la rabbia nei rapporti interpersonali? Come esprime la rabbia nei rapporti interpersonali? Esprime la rabbia attraverso il suo fastidio? Questo avviene spesso con traumi precoci. Queste strategie infantili sono inconse. Il bambino che è stato traumatizzato, per esempio, può ammalarsi come un modo per esprimere la rabbia. Questo è particolarmente vero quando la rabbia che sente il bambino non trova posto. Sia perché lo mette troppo a disagio, sia perché il tipo di relazione non permette la sua espressione (per es., se esprime la rabbia viene percosso dal genitore).

Queste strategie spesso vengono trasportate nella vita adulta e si manifestano come sindromi di dolore cronico. I clienti possono, senza saperlo - subconsciamente cioè - creare costrizioni intorno alla rabbia per legare l'energia, cosiché non devono sentire ciò che sembra insopportabile. Magari lo fanno nel tentativo di evitare le possibili conseguenze dell'espressione della loro rabbia. Ma potrebbero anche, a livello del subconscio, costringersi in stati dolorosi come una via per esprimere la propria rabbia.

Potete allora portarli a riflettere ancora di più: Rivolgono la rabbia verso se stessi? E come viene rivolta verso se stessi? Criticano e giudicano se stessi, per poi cadere in uno stato

emozionale di inutilità e depressione? Rivolgono la rabbia verso l'ambiente e la manifestano in modo debole, per esempio criticando e giudicando gli altri? Potete suggerire loro di cominciare a osservare tutto ciò, e seguire le tracce di come viene espressa la loro rabbia.

Ricordate: dal punto di vista della *Somatic Experiencing*, l'idea è far sì che il cliente stia con la sua rabbia - senza attuarla e senza crollare nella paura, nel dolore, nell'impotenza o nella depressione. In definitiva, stiamo cercando la rabbia con il rilassamento piuttosto che la rabbia con la costrizione. Vogliamo che il cliente impari a percepire la propria rabbia come potere, e a permettere al suo corpo di espandersi con essa - dandogli così la scelta di esprimere la rabbia in modo efficace, oppure di contenerla consciamente.

### **Bibliografia**

Condron, Daniel, (1995) *Permanent Healing*. Windyville, Missouri. SOM Publishing.  
Lerner, Harriet (1985) *The Dance of Anger*. New York, New York. Harper & Row Publishers.  
Sarno, John E. M.D. (1991) *Healing Back Pain: The Mind-Body Connection*. New York, New York. Warner Books.  
Williams, Redford, M.D. and Virginia Williams, Ph.D. (1993). *Anger Kills*. New York. New York. Harper Collins Publishers.

**Copyright © 2003 All Rights Reserved  
Raja Selvam, Ph.D. and Lori A. Parker, Ph.D.**