



Mi arrabbio e ti offendo

17 luglio 2015



Picchia e manda in coma la moglie. *Estense.com*

Si consegnò ai carabinieri dopo aver sbattuto più volte la testa della donna sul pavimento, credendo di averla uccisa.

Aggredì e picchiò selvaggiamente la moglie, con una furia e una violenza che trova pochi precedenti analoghi nelle cronache locali.

La drammatica aggressione avvenne nella casa dei genitori della moglie di Griffith, dove questa si era trasferita al termine del rapporto con il 34enne, anche se non erano ancora giunti formalmente al divorzio. I due coniugi si erano separati consensualmente e la figlia era stata presa in affidamento dalla madre.

Proprio quest'aspetto sarebbe stata la causa scatenante del terribile litigio del 18 marzo: l'uomo avrebbe richiesto il permesso di trascorrere più tempo con la piccola, ma di fronte al rifiuto della ex compagna avrebbe perso il lume della ragione, decidendo di fare irruzione nell'abitazione della donna.

Dopo aver sfondato la porta la tramortì con un pugno in pieno volto, per poi afferrarle i capelli e sbatterle ripetutamente la testa contro il pavimento, rompendole il setto nasale e la mandibola, provocandole una frattura al lato destro del cranio e facendole perdere i sensi.

Poco dopo arrivò la suocera dell'aggressore, che ha immediatamente chiamato i soccorsi.

Una volta esaurito il raptus di violenza, Griffith si rese conto di quanto commesso e si consegnò ai carabinieri, per poi essere immediatamente trasferito nel carcere di via Arginone. Sua moglie trascorse diversi giorni in coma e tuttora, pur essendosi ripresa fisicamente, presenta danni permanenti che saranno valutati e quantificati economicamente dal tribunale civile.

Al termine del processo in rito abbreviato la procura ha chiesto una condanna di 6 anni e mezzo, che comprendeva anche l'accusa relativa ai presunti maltrattamenti in famiglia.

Un capo d'imputazione che secondo il tribunale non ha trovato fondamento, anche se la condanna per gli altri due reati per cui Griffith era stato indagato (lesioni gravissime e violazione di domicilio) rimane esemplare: 5 anni e 10 mesi, oltre alla provvisoria da 50mila euro e all'interdizione perpetua dai pubblici uffici.

Mi arrabbio e ti offendo: la sofferenza nascosta dietro la rabbia.

Anna Zanon, 24 gennaio 2014

Amore e odio sono sentimenti che spesso coesistono all'interno di una relazione. Se un estraneo può farci irritare con un suo comportamento arrogante e sconsiderato, sono le persone cui vogliamo bene quelle che ci fanno arrabbiare di più, in grado di tirare fuori il peggio di noi che mai emergerebbe in altri rapporti.

È per questo motivo che le discussioni più accese si hanno con i genitori, con i familiari, con il proprio partner, con gli amici più cari. Se questo fa parte della normalità, bisogna riflettere quando basta una piccola indelicatezza o una minima scorrettezza da parte di una persona cara per suscitare una forte reazione di rabbia.

In questo caso, bastano delle piccolezze come un ritardo di un quarto d'ora o la mancata risposta a un sms per provocare una lite furibonda durante la quale si dicono o si fanno delle cose di cui in seguito ci si pentirà amaramente.

Anatomia di una crisi di rabbia

La caratteristica di queste crisi di collera è che la reazione è eccessiva e inappropriata rispetto all'episodio (solitamente banale) che l'ha scatenata. La rabbia è espressa in modo esplosivo, non mediato dalla ragione e non di rado è agita con comportamenti che mirano a distruggere l'altro e la relazione.

Durante queste liti furienti si offende pesantemente la persona cara, si dicono cose orribili con l'intento di ferire e umiliare e si minaccia di porre fine alla relazione.

A volte si può diventare fisicamente aggressivi (magari rompendo oggetti) o mettendo in atto dei comportamenti di ritorsione (per esempio tradire per ripicca o rivelare confidenze personali) che segnano la condanna a morte del rapporto.

Chi ha problematiche con il controllo della rabbia, è poco consapevole sia delle vere motivazioni per cui si arrabbia sia degli effetti distruttivi che le sue esplosioni di collera hanno sugli altri.

In genere chi non riesce a controllare la rabbia, una volta che si è sfogato vorrebbe che tutto ritornasse come prima, che l'altra persona dimenticasse facilmente quanto è successo e non si rende conto che queste crisi possono danneggiare il rapporto in modo irreparabile.

Ma anche se la situazione sembra tranquillizzarsi dopo l'esplosione di collera, le cicatrici rimangono: il partner o l'amico della persona irascibile comincia a sentirsi a disagio e può finire per allontanarsi e abbandonare il collerico al suo destino.

Che cosa innesca le crisi di rabbia?

La sofferenza nascosta dietro la rabbia nonostante le apparenze, le esplosioni di rabbia ripetute rivelano una profonda sofferenza interiore. In molti casi le persone che si arrabbiano troppo, a causa della loro storia personale, sono particolarmente sensibili alle esperienze di perdita, rifiuto e abbandono.

Per questa ragione ogni minimo segnale di rifiuto o di disinteresse da parte di una persona significativa, è in grado di innescare una sensazione di disperazione che si esprime con rabbia e accuse.

Se ci pensiamo bene a farci arrabbiare non è mai l'evento in sé ma l'interpretazione che si dà dell'evento. La persona che non riesce a controllare la rabbia tende a leggere il comportamento delle persone care in modo negativo ed esagerato, giungendo a delle conclusioni infondate che confermano i suoi peggiori timori.

Per esempio, se il partner non risponde a un sms, l'irioso penserà cose altamente ansiogene del tipo: *"Fa così perché non gliene importa nulla di me"*, *"Non può rispondermi perché è con un altro/a"* oppure *"Lo sapevo: ha intenzione di lasciarmi"*.

Banali comportamenti di qualcuno cui si vuole bene vengono interpretati come il segnale che l'altro non ci tenga, abbia cattive intenzioni oppure che sia sul punto di lasciare o tradire. In realtà il problema di base è l'incapacità di fidarsi dell'altro, per cui si tende a focalizzarsi sulle sue mancanze e sui suoi comportamenti negativi, dimenticando tutte le volte in cui la persona cara è stata gentile e disponibile.

Siamo esseri umani, ed è normale che anche nelle migliori amicizie o negli amori più belli ci siano delle situazioni in cui l'altro è distaccato, insensibile o preso dai suoi problemi: questo non significa che l'altro non ci tenga o che il rapporto sia in crisi.

Perché mi arrabbio troppo?

La persona che si arrabbia in modo eccessivo spesso ferisce l'altro (amico/partner/familiare) in modo consapevole e crudele. In preda all'ira dice quelle cose che sa che colpiranno l'altra persona nel suo punto debole. Lo scopo disfunzionale di questo comportamento è di far sentire all'altro la sofferenza che si prova, ferendolo come si è stati feriti.

Un'altra motivazione è di suscitare una reazione nell'altra persona che si percepisce come distaccata e indifferente. Una mia paziente, per esempio, per suscitare un maggior coinvolgimento nel ragazzo con cui usciva da poche settimane, durante un litigio gli urlò di averlo tradito (non era vero ma glielo disse per testare la sua reazione).

La minaccia di rompere la relazione è molto comune e risponde al bisogno di liberarsi del dolore che il rapporto causa: la sofferenza che si prova nel sentirsi incompresi e non amati è tale che mettere immediatamente fine alla relazione diventa l'unica soluzione. È vero il contrario: la rabbia testimonia la presenza di un forte legame, per questa ragione non bisognerebbe mai rompere un amore o un'amicizia quando si è furibondi ma sarebbe meglio prendere questa decisione in modo più meditato e consapevole.

Gli effetti della rabbia

Si sente spesso parlare della necessità di non tenersi tutto dentro e di esprimere la rabbia, poca attenzione è invece posta sulla necessità di esprimere la collera in modo appropriato. L'amico o il partner della persona iriosa rimane sconcertato dalle sue improvvise collere che spaventano e intimidiscono. La sensazione è di trovarsi davanti a

qualcuno che ha una doppia personalità: un giorno è un diavolo e il giorno dopo è un angelo e non si sa che cosa aspettarsi.

Amici, partner e familiari dell'iracondo vivono in un continuo stato d'ansia: non sanno mai che cosa può scatenare la crisi di rabbia così finiscono per soppesare ogni parola che dicono. Sanno che anche una battuta innocente o un commento di troppo possono scatenare una reazione aggressiva.

Il clima diventa teso: si cerca di tenere buona la persona irascibile evitando il confronto e magari nascondendo delle cose per non farla arrabbiare.

Anche se si fa la pace, le brutte parole dette durante i litigi rimangono dentro, lasciando cicatrici difficili da rimarginare. Il rischio è che se gli episodi di rabbia si ripetono, il partner o l'amico della persona iracunda finisca per non fidarsi più e decida di interrompere la relazione o l'amicizia.

La cura per la rabbia eccessiva

Chi tende a esplodere durante un litigio con le persone care deve diventare consapevole delle conseguenze negative del suo atteggiamento. Le scuse non cancellano le offese fatte nel momento di rabbia: le cicatrici rimangono.

Una volta presa coscienza della distruttività del proprio comportamento, bisogna cercare di capire quali pensieri ed emozioni possono innescare la crisi di rabbia.

È importante analizzare l'episodio che ci ha fatto infuriare (per esempio: il partner non risponde al cellulare per tutto il pomeriggio).

Questo fatto ci ha fatto arrabbiare perché l'abbiamo vissuto come un segnale di disinteresse? L'abbiamo vissuto come una mancanza di rispetto? O abbiamo pensato che ci stesse tradendo? Esiste qualche spiegazione alternativa a queste?

Spesso basta imparare a leggere le situazioni in modo diverso per imparare a gestire la collera.

Se questo non basta, se si finisce sempre per arrabbiarsi eccessivamente mettendo a rischio la relazione, bisogna intraprendere un percorso psicologico.