

Monica Morganti

GESTIRE LA RABBIA

Mindfulness e mandala per imparare
a controllare e usare questa emozione
travolgente



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Monica Morganti

Gestire la rabbia

Mindfulness e mandala per imparare
a controllare e usare
questa emozione travolgente

Le Comete FrancoAngeli

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione: perché scrivo... ancora?	pag. 7
1. Conoscere la rabbia	» 11
Che cos'è la rabbia?	» 11
Come si manifesta?	» 15
Mamma perqué?	» 20
<i>Test auto-valutativo. Come esprimi la tua rabbia?</i>	» 25
L'urlo del corpo	» 26
<i>Test auto-valutativo. Sei in contatto con le emozioni?</i>	» 33
La rabbia nella coppia	» 34
Il conflitto	» 34
<i>Test auto-valutativo. È conflittuale la tua coppia?</i>	» 39
La violenza psicologica	» 40
<i>Test auto-valutativo. C'è violenza psicologica nella tua coppia?</i>	» 46

2. Perché ci facciamo prendere dalla rabbia	pag. 47
La ferita antica	» 47
La fiducia tradita	» 50
L'abuso nascosto	» 56
La perdita precoce	» 62
3. Gestire la rabbia	» 71
La rabbia è maestra	» 71
<i>Test auto-valutativo. La rabbia nella mia famiglia</i>	» 75
Mindfulness	» 76
<i>Test auto-valutativo. Vivi consapevolmente?</i>	» 84
Autonomia	» 85
Assertività	» 89
4. Sviluppare mindfulness	» 95
Soul making	» 95
Mandalaterapia	» 99
Vocabolario cromatico	» 106
Mandala da colorare	» 112
La rabbia	» 112
La ferita	» 113
L'abuso	» 114
La perdita	» 115
Autonomia	» 116
Assertività	» 117
Trasformazione	» 118
Interpretare i colori	» 119
Il potere delle storie	» 127
Narrare e scrivere	» 127
Inventare favole	» 132
Interpretare le favole	» 137
Conclusioni	» 141

Prefazione: perché scrivo... ancora?

Nell'estate del 1998 mio figlio Matteo, che frequentava le scuole medie, mi aiutò a stampare le bozze per il mio primo libro¹ e, a quei tempi, non avrei mai immaginato che oggi, dopo 16 anni, ricorderò questa mia estate perché Matteo a giugno si è sposato e io sto consegnando all'editore il mio ottavo libro!

Non pensavo affatto che, accanto alla mia professione di analista, si sarebbe sviluppata "motu proprio" quella di saggista né tanto meno che i miei libri avrebbero trovato tra voi lettori così tanto successo².

¹ M. Morganti, *Non profit: produttività e benessere. Come coniugare efficienza e solidarietà nelle organizzazioni del terzo settore*, FrancoAngeli, Milano, 1998.

² M. Morganti, *La rabbia delle donne. Come trasformare un fuoco distruttivo in energia vitale*, FrancoAngeli, Milano, 2006, è alla quinta ristampa; M. Morganti, S.E. Di Vaio, *Se il tuo lui è sposato. Istruzioni per l'uso*,

Scrivere è per me, in realtà, un impegno mentale e fisico tale che ogni volta che termino un libro penso seriamente che sia l'ultimo e, correggendo per l'ennesima volta queste mie bozze prima di mandarle all'editore, mi sono domandata: perché scrivo ancora, nonostante tutto?

Le cose non accadono mai per caso e, mentre cercavo dentro di me una risposta che spiegasse anche a voi perché oggi sono di nuovo qui con una nuova pubblicazione, mi sono imbattuta in questa poesia che ho sentito straordinaria perché esprime meravigliosamente quello che sento.

E così vorresti fare lo scrittore?

Se non ti esplose dentro a dispetto di tutto, non farlo a meno che non ti venga dritto dal cuore e dalla mente e dalla bocca e dalle viscere, non farlo.

Se devi startene seduto per ore a fissare lo schermo del computer o curvo sulla macchina da scrivere alla ricerca delle parole, non farlo.

Se lo fai solo per soldi o per fama, non farlo.

Se lo fai perché vuoi delle donne nel letto, non farlo.

Se devi startene lì a scrivere e riscrivere, non farlo.

Se è già una fatica il solo pensiero di farlo, non farlo.

Se stai cercando di scrivere come qualcun altro, lascia perdere.

Se devi aspettare che ti esca come un ruggito, allora aspetta pazientemente.

Se non ti esce mai come un ruggito, fai qualcos'altro.

Se prima devi leggerlo a tua moglie o alla tua ragazza o al tuo ragazzo o ai tuoi genitori o comunque a qualcuno, non sei pronto.

Non essere come tanti scrittori, non essere come tutte quelle migliaia di persone che si definiscono scrittori, non essere monotono o noioso e pretenzioso, non farti consumare dall'autocompiacimento.

Le biblioteche del mondo hanno sbadigliato fino ad addormentarsi per tipi come te, non aggiungerti a loro, non farlo.

FrancoAngeli, Milano, 2007, è alla quarta ristampa; M. Morganti, *Figlie di padri scomodi. Comprendere il proprio legame col padre per vivere amori felici*, FrancoAngeli, Milano, 2009, è alla quarta ristampa; M. Morganti, *Non profit: produttività e benessere*, cit., è diventato testo universitario per l'esame "L'intervento psicologico clinico nelle strutture e nel terzo settore", Psicologia 1, La Sapienza, Roma.

A meno che non ti esca dall'anima come un razzo, a meno che lo star fermo non ti porti alla follia o al suicidio o all'omicidio, non farlo.

A meno che il sole dentro di te stia bruciandoti le viscere, non farlo.

Quando sarà veramente il momento, e se sei predestinato, si farà da sé e continuerà finché tu morirai o morirà in te.

Non c'è altro modo e non c'è mai stato³.

Non ho niente da aggiungere, è esattamente così: non posso sottrarmi a questa spinta interna; è la mia vocazione così come lo è il mio lavoro psicoterapeutico e, in fondo, anche la mia attività di artista. Io posso solo cercare di essere il più possibile preparata in quello che scrivo, onesta intellettualmente e con l'unica motivazione di aiutare le persone che mi leggono a trovare una strada per il loro benessere. A voi lettori, come sempre, il giudizio su questa mia ultima (?) fatica. Buona lettura!

³ C. Bukowski, *E così vorresti fare lo scrittore?*, Guanda, Parma, 2007.

Conoscere la rabbia

Che cos'è la rabbia?

Susanna, una giovane donna minuta e aggraziata, esce sul balcone di casa e comincia a urlare in modo incontrollato contro la vicina di casa che da ore sta sgridando la sua bambina... Giorgio, un simpatico e colto quarantenne, senza accorgersene ha ridotto in mille piccolissimi pezzi un importante documento di lavoro, mentre ripensava al confronto molto vivace appena avuto col suo socio... Gemma perde la testa e comincia a buttarle per terra tutti i piatti perché sua figlia di due anni "non le dà retta, come se fosse invisibile"... Mauro, dopo un chiarimento col capoufficio, torna a casa e si scola una bottiglia di vodka in meno di mezz'ora.

Storie come tante altre che potrei raccontarvi perché narrai temi dai miei pazienti negli anni; tutte hanno in comune il tema

della rabbia: esplosiva, negata, somatizzata ma sempre potentemente presente nelle nostre vite!

Mi sono resa conto, nella mia lunga pratica professionale, che molte persone sentono la loro vita emotiva governata da una profonda rabbia, non sempre espressa, e di cui spesso non sono pienamente consapevoli, ma che è uno dei punti nodali della loro sofferenza psicologica. Per questa ragione, dopo sette anni dal mio precedente libro che trattava della rabbia delle donne¹, torno ad affrontare questo tema con uno sguardo più ampio, che riguarda anche gli uomini, e con il desiderio di dare alcune indicazioni utili per affrontare questa complessa problematica anche senza dover ricorrere all'aiuto di un terapeuta.

Quando ho cominciato a pensare a questo nuovo libro mi sono ricordata di un cartone animato che vedevo quando mio figlio Matteo era piccolo, negli anni Ottanta: parlava di un piccolo drago di nome Denver che aveva un gruppo di bambini come amici, che cercavano di insegnargli a governare il fuoco che gli usciva dalle fauci e con cui, non volendo, combinava pasticci. Ecco, quello che io vorrei con questo mio nuovo libro è aiutarvi a indirizzare il fuoco della vostra collera dove serve e quando serve, senza combinare troppi guai!

Ma cos'è esattamente la rabbia? È un'emozione primitiva che possiamo osservare presente già nei bambini molto piccoli e in specie animali diverse dall'uomo. Numerose ricerche hanno dimostrato che l'ira e i comportamenti che ne derivano sono determinati da ragioni legate, direttamente o indirettamente, alla sopravvivenza dell'individuo e della specie: gli animali attaccano perché qualcosa li spaventa oppure perché vengono aggrediti da predatori, per cacciare un intruso dal territorio o per difendere la propria prole.

Allo stesso modo, all'origine dell'umanità, l'espressione della collera era la modalità che garantiva all'uomo la conservazione della specie e, quindi, si tratta di una *reazione conservativa* contro una reale minaccia: la parola aggressività deriva infatti dal latino *adgredior* = andare verso, affrontare la vita!

¹ M. Morganti, *La rabbia delle donne*, cit.

Nell'uomo moderno, esattamente come in quello primitivo, nei momenti in cui la rabbia sopraggiunge avvengono veri e propri cambiamenti fisici: le espressioni facciali della collera sono identiche in tutte le culture, in ogni tempo e luogo. Quando sentiamo nascere in noi la rabbia tutto il sistema nervoso viene attivato e l'intero organismo vive uno stato di massima stimolazione perché si prepara all'azione e all'attacco:

- il respiro si velocizza;
- la voce si fa più intensa;
- la giugulare comincia a pulsare;
- il viso si fa paonazzo;
- si mostrano i denti;
- il tono diventa sibilante, stridulo e minaccioso;
- i muscoli del corpo si irrigidiscono;
- i battiti cardiaci sono accelerati;
- la pressione arteriosa aumenta;
- a livello psichico, si allentano i freni inibitori e diminuisce la capacità di giudizio critico.

Percepriamo chiaramente la tensione interna crescere fino a sentire un bisogno, quasi fisico, di “scaricarci” al più presto per ritrovare uno stato di benessere; le sensazioni soggettive più frequenti possono essere: la paura di perdere il controllo, l'irrigidimento della muscolatura, l'irrequietezza e il calore.

Moltissimi sono, anche, i termini linguistici che si riferiscono a questa reazione emotiva: collera, esasperazione, furore e ira rappresentano lo stato emotivo intenso della rabbia, mentre esprimono la stessa emozione, ma con intensità minore le parole: irritazione, fastidio, impazienza.

La rabbia è una potente energia psicologica che si attiva in ognuno di noi quando ci troviamo nell'impossibilità di soddisfare i nostri bisogni fisici ed emotivi, di indirizzare la nostra vita verso un senso di pieno benessere: in queste situazioni sentiamo nascere una dolorosa impotenza, che si accompagna a un'intensa collera verso chi riteniamo essere la causa di questa sofferenza o verso noi stessi, perché non ci opponiamo a chi ci ostacola.

Rappresenta, quindi, la tipica reazione alla frustrazione e alla costrizione, sia fisica che psicologica, unita alla consapevolezza della nostra impossibilità di evitare l'evento o la situazione frustrante e che un'altra persona, verso cui siamo arrabbiati, ha la volontà di nuocerci. In sintesi, ci arrabbiamo quando qualcosa o qualcuno si oppone alla realizzazione di un nostro bisogno/desiderio, soprattutto quando viene percepita nell'altro l'intenzionalità di ostacolare questo nostro legittimo appagamento.

Tre possono, quindi, essere i principali destinatari della nostra rabbia:

- chi provoca la frustrazione;
- una persona diversa da chi provoca la frustrazione (spostamento dall'obiettivo originale);
- noi stessi (autolesionismo e auto-aggressione).

Sono arrabbiata con me stessa perché non riesco mai a scegliere per me e dire di no quando serve; perché non vedo un valore in me, non mi penso mai come una persona che può essere qualcuno nella vita.

Perché ho permesso a tutti di attraversare il mio cancello fin da quando ero piccola, cominciando dall'infanzia con i miei amici, i miei compagni di scuola, le mie amiche. Ancora oggi mi rendo conto che sono stata troppo, e lo sono ancora, permissiva con i miei figli.

Se penso a tutto ciò sento una grande rabbia che non riesco più a distinguere, è un malessere generale che mi comprime e non riesce a uscire fuori.

Provo rabbia verso il mio ex perché è stato il mio carnefice ma ancora di più la rabbia è con me stessa, perché non sono stata in grado di accorgermene in tempo.

Mi arrabbio quando assecondo qualcuno o qualche situazione, facendo confusione sulle mie regole e quando mi sale il timore di un qualche abbandono non reagisco, per non fare storie e non creare casini.

Sono arrabbiata con mia madre affettuosa, ansiosa, poco normativa, possessiva che ha castrato la fioritura della mia femminilità, rendendomi quasi compagno più che figlia. Mi vede come una guida e questa cosa mi fa impazzire; ce l'ho con lei perché mi ha sempre detto di "fare una parola di meno".

Sono arrabbiata con mio padre per il tempo che non abbiamo trascorso insieme, per non avermi cercata più di tanto quando ero piccola

e adolescente. Mi è mancato e mi faceva arrabbiare il fatto che le figlie di un'altra donna potessero godersi mio papà nella quotidianità e io no.

Sono arrabbiata perché non faccio quel che vorrei, un lavoro diverso, sentire la libertà profonda di essere me stessa...

Perché non so riconoscere le cose giuste per me, perché mi sono data sempre addosso ingiustamente, perché non ricordo nulla della mia infanzia, perché quello che conosco maggiormente è il dolore².

Come si manifesta?

*La collera dell'uomo eccellente dura un momento,
quella del mediocre dura due ore,
quella dell'uomo volgare un giorno e una notte,
quella del malvagio non cessa mai³.*

Di fronte a situazioni frustranti e dolorose ognuno di noi si deve, inevitabilmente, confrontare con questa intensa energia interna e in alcuni la rabbia si manifesta in modo furioso e repentino, a volte incontrollabile; queste persone tendono a urlare e a usare parole dure e offensive, scaricano su chi hanno di fronte la tensione del momento in modo violento e distruttivo, del tutto inappropriato all'episodio, con il rischio di danneggiare se stessi e chi gli sta vicino.

Oppure può accadere di reprimerla per molto tempo e poi di esplodere inaspettatamente; a causa di questa esplosione, ci si sente ancora più spaventati da questa energia e ci si sforza di trattenerla nuovamente e con maggiore forza, dando luogo così a una spirale infinita di esplosioni/repressioni/esplosioni.

Per altri, invece, la collera è uno stato d'animo difficile da ammettere anche a se stessi e da dimostrare apertamente: queste persone la trattengono e la reprimono sempre, ritirandosi in una sicura nicchia psicologica dentro la loro mente per non sentire l'emozione che sale ma che, inevitabilmente, si manifesta attra-

² Ringrazio una mia paziente per avermi permesso di utilizzare questo suo scritto prodotto durante il percorso terapeutico.

³ Subhashitarnava, *Sentenze cingalesi*, XVII sec.

verso il sarcasmo, uno spirito polemico, una continua irritazione e impazienza o disturbi psicosomatici⁴.

Alcune volte, invece, anziché indirizzare la collera distruttiva verso chi, a torto o ragione, riteniamo essere la causa della nostra sofferenza, possiamo mettere in atto comportamenti auto-distruttivi, attaccando noi stessi.

Sono soprattutto gli adolescenti a provocare a se stessi un dolore fisico per scaricare la tensione della rabbia, che sentono impetuosa dentro di loro; tutto nasce da un profondo senso di isolamento e dall'incapacità di trovare parole per esprimere un malessere che va oltre la quota di sofferenza che sono in grado di affrontare alla loro età. Questa situazione emotiva, che si chiama "disforia" (depressione e rabbia insieme), può essere così insopportabile da sfociare in un vero e proprio attacco al proprio corpo: il dolore fisico copre, infatti, quello psichico e attenua quel malessere insostenibile dando un sollievo immediato anche se fugace.

*I lembi si schiudono come fossero labbra serrate e si comincia a scor-
gere un piccolissimo ruscello rosso vivo, come una minuscola lingua...*

*Un sottile rivolo di poche gocce, appena intraviste, di un bel rosso
brillante come il quadro che sta sul mio letto.*

*Escono dalla sorgente piccole gocce e sento un lieve bruciore... il
taglio appena fatto.*

*Il braccio come una tela da disegnare con leggere linee rosse, non
troppo profonde da farsi male davvero ma abbastanza da poter sentire
un dolore vero.*

Metto via il mio coltellino, lo amo tanto.

*È il mio caro amico, sta lì nel cassetto e mi aspetta fedele, sa che io
torno, prima o poi torno, e lui mi aspetta... lui c'è sempre per me.*

*Adesso sto bene. Finalmente quell'ansia tremenda nello stomaco è
andata via.*

*È come una pesante nebbia grigia sull'anima che taglio con il mio
coltellino. Ogni taglio è un po' di sole che mi entra dentro... ogni goccia
rossa sul mio braccio è acqua per il mio cuore disidratato.*

*Piano. Faccio i gesti lentamente... è come una danza di cui conosco
i passi a memoria: il mio braccio e il mio coltellino, una grande passio-
ne... una passione di morte.*

⁴ Si veda, in questo capitolo, il paragrafo "L'urlo del corpo", p. 28.

Ancora un po' mi godo questa pace che dura così poco prima della nuova nebbia che mi avvolgerà, come sempre⁵.

L'autolesionismo tra i giovani è molto più diffuso di quanto si pensi: le ultime indagini nel nostro Paese parlano del 10% degli adolescenti tra i 12 e i 15 anni e in Gran Bretagna nel 2012, ben 22.600 ragazzi tra i 10 e i 19 anni sono stati curati per essersi fatti male da soli, volontariamente. Questo comportamento si sta diffondendo sempre più attraverso Internet e i social network e viene visto come un antidoto alla tristezza e alla rabbia, una soluzione che si consigliano tra amiche; le cicatrici sono la prova che hanno combattuto, che c'è stato tanto dolore, ma che hanno trovato una soluzione (illusoria) per sconfiggere la sofferenza!

Attaccare il corpo significa, in realtà, non percepirlo come proprio: è un corpo che non è stato accettato, è vissuto come inadeguato e così lo si può riempire all'inverosimile di piercing e tatuaggi o rompere, bruciare, ferire; non rappresenta per questi giovani un bene prezioso da preservare e così lo danneggiano anche ubriacandosi, intossicandosi di cibo o mettendo in atto comportamenti bulimici.

Scarico violentemente lo sciacquone e spalanco la piccola finestra del bagno per mandare via quell'odore acre e inconfondibile.

Devo aspettare ancora un attimo prima di tornare di là, mi sono appena vista allo specchio e ho un colore pallido e uno sguardo teso e sfuggente.

Aspetto un po' altrimenti lei se ne accorge... figurarsi se non se ne accorge!

Lei vede sempre tutto di me e, a volte come dice lei, prima di me stessa...

Anche stasera a cena di nuovo quel suo discorso sul mio lavoro, che sono sfruttata, che il capo si approfitta, che non mi faccio apprezzare, che cosa mi ha fatto laureare a fare se poi dovevo finire così?!

Mentre mettevo in bocca lo sformato di patate sentivo in sottofondo la solita colonna sonora delle nostre cene: quanto io l'abbia delusa, quanti sacrifici ha fatto per me inutilmente...

⁵ Questo breve racconto è mio, ispirato dalla vicenda di una mia giovanissima paziente.

Ho sentito di nuovo quel peso sullo stomaco, è un po' che mi succede, devo stare attenta a cosa mangio a cena.

Poi, mentre masticavo la mozzarella che non voleva saperne di scendere nello stomaco, ho pensato che me ne sarei andata di là e l'avrei fatto! Solo a pensarlo mi sento meglio.

L'ho fatto e mi sento meglio.

A volte penso che glielo potrei dire, chissà che faccia farebbe? Ma come glielo dico? Semplicemente così: mamma io dopo cena vado in bagno, mi metto due dita in gola e vomito! Mi sento così piena e mi svuoto!

Ormai ho perfezionato la mia tecnica. È importante farlo appena finito di mangiare, quando ancora i succhi gastrici non hanno iniziato il loro lavoro, è più facile vomitare così. Prima di vomitare mi bevo un bicchiere d'acqua così la massa diventa più liquida e esce meglio. Quando la butto fuori è proprio una soddisfazione! Mi sento vuota e libera!

Ma come faccio a dirglielo? Ho letto da qualche parte che procurarsi il vomito è un modo per scaricare la rabbia inespressa, per alleggerire l'anima: che scemate! Io vomito perché la cena è troppo pesante e basta. Non mi passa per la mente di aprire una discussione con lei sul mio vomito; io quando sto a casa voglio la pace più assoluta!⁶

Chi soffre di bulimia si abbuffa e poi vomita, anche più volte in una sola giornata, per ripulirsi dagli eccessi alimentari e spesso utilizza anche lassativi o si sottopone a lunghe sessioni di ginnastica. La persona bulimica cerca di colmare con il cibo il suo vuoto emotivo che le dà dolore, utilizza l'abbuffata come un ansiolitico con cui anestetizzare le emozioni intense di rabbia che, poi, butta fuori con il vomito. Prova un immenso piacere mentre ingurgita cibo, voracemente e velocemente, proprio perché si sente finalmente riempita, anche se non ne avverte nemmeno il sapore e, soprattutto durante il vomito, prova una piacevole sensazione di profonda pulizia morale e corporea.

Il corpo viene vissuto come un oggetto che ci si illude di poter controllare, per compensare il non controllo sulla propria vita in generale e, proprio su quel corpo, la persona bulimica materializza il dolore profondo e la collera incontrollabile.

⁶ Questo breve racconto è mio, ispirato dalla vicenda di una mia paziente.

Sebbene la parola bulimia sia quasi sempre associata al cibo, si può usare questo termine anche quando cambia l'oggetto dell'abbuffata: si ha una bulimia sessuale quando si hanno numerosi partner sessuali senza provare alcun piacere, ma anche di fronte allo "shopping compulsivo" quando, cioè, si comprano di getto vestiti che sappiamo già che non metteremo mai.

Tutti questi comportamenti bulimici nascondono emozioni di dolore e rabbia e sono la manifestazione di un disagio antico, spesso incomprensibile anche per chi lo vive: diventano una specie di rifugio inconsapevole da una realtà che ha fatto e fa ancora male.

Sentirsi mossi dalla collera è per tutti un problema perché questa potente energia spaventa chi ci sta intorno e che ci minaccia di non amarci più, se ci mostriamo arrabbiati; il fuoco della rabbia ci dà una grande forza se sappiamo governarlo ma, al contrario, ci brucia dentro e distrugge o incendia il mondo intorno a noi se non impariamo a farci i conti.

Sentirsi in collera implica, necessariamente, sperimentare un sentimento di separazione e distanza dall'altro con cui siamo arrabbiati e, di conseguenza, di solitudine affettiva ed emotiva perché viviamo una momentanea e spaventosa sensazione: l'altro ci è nemico!

Soprattutto le donne tendono più a reprimerla che a manifestarla: già il semplice "sentire" la rabbia è problematico perché, nella nostra società, l'immagine di una donna arrabbiata fa scattare in tutti un senso di repulsione immediato e inconscio.

Ancora ai giorni nostri le bambine sono educate a censurare la libera espressione della loro rabbia così come ogni comportamento apertamente competitivo e auto-affermativo. Questo modello educativo fa sì che anche da adulte tendano a evitare non solo l'espressione diretta della collera, ma anche semplicemente di percepire dentro di loro l'esistenza di quest'emozione: preferiscono sentirsi addolorate piuttosto che arrabbiate in situazioni che, più realisticamente, dovrebbe suscitare in loro collera o protesta, oppure si chiamano fuori emotivamente dalle situazioni conflittuali, chiudendosi a ogni tipo di emozione come se fossero anestetizzate.

Così quando qualcuno ci attacca, ci tradisce, ci abbandona mettiamo in atto comportamenti di rimozione della collera, ritirandoci