

8. Novembre

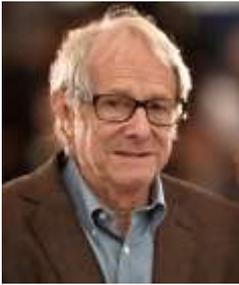
Il rifiuto ragionato di accettare l'inaccettabile

*Facili all'ira sopra la terra
siamo noi di stirpe umana.*

Omero

A chi legge

Alla luce di quanto sta accadendo tra Tel Aviv e Gaza oggi mi sono documentato e interrogato su cos'è la rabbia. Buona lettura



La **rabbia** è un requisito indispensabile per cambiare. Rabbia non nel senso personale del termine, bensì razionale, *il rifiuto ragionato di accettare l'inaccettabile* (Ken Loach)

La *rabbia* è una delle emozioni più primitive che sperimentiamo: gli animali sono dotati degli stessi circuiti neurali di base. Funziona su uno spettro che va *dalla lieve frustrazione alla furia assoluta*, e l'intensità con cui proviamo rabbia e il modo in cui agiamo di conseguenza è molto personale.

La scienza sta iniziando a fornire nuove spiegazioni sui modi in cui la personalità, l'età, il genere e le esperienze di vita modellano il modo in cui proviamo questa emozione.

Gli scienziati ritengono che la capacità di provare *rabbia* sia stata insita nel cervello nel corso di milioni di anni di evoluzione. Fa parte del nostro istinto combattere le minacce, competere per le risorse e far rispettare le norme sociali. *La rabbia è radicata nel circuito di ricompensa del cervello*. Soppesiamo costantemente, spesso inconsciamente, ciò che ci aspettiamo che accada in ogni situazione. Quando c'è una discrepanza tra ciò che abbiamo imparato ad aspettarci e la mano che ci viene distribuita, il circuito di ricompensa del nostro cervello suona l'allarme e l'attività viene innescata nella regione dove è localizzabile **l'amigdala**.

La *rabbia* può innescare la risposta di lotta o fuga del corpo, facendo sì che le ghiandole surrenali inondino il corpo con ormoni dello stress, come l'adrenalina e il testosterone, preparandoci all'aggressione fisica. Ma se finiamo per imprecare, accigliarci o addirittura prendere a pugni qualcuno dipende da una seconda area del cervello, la **corteccia prefrontale**, che è prevalentemente responsabile del processo decisionale e del ragionamento. Questo contestualizza la nostra *rabbia*, ci ricorda di comportarci in modi socialmente accettabili e per la maggior parte di noi, la maggior parte delle volte, tiene sotto controllo i nostri istinti primordiali.

La rabbia può alterare il nostro modo di pensare

Provare *rabbia* può alterare il modo in cui vediamo i rischi. Gli studi hanno dimostrato che può renderci più impulsivi e farci sottovalutare le possibilità di risultati negativi

In uno studio, i volontari a cui era stato fatto arrabbiare stimavano che le probabilità di soffrire di malattie cardiache fossero inferiori e affermavano che avevano maggiori probabilità di ricevere un aumento di stipendio, rispetto ai volontari a cui era stato chiesto di provare paura. A seconda del contesto, la rabbia può renderci coraggiosi o spericolati.

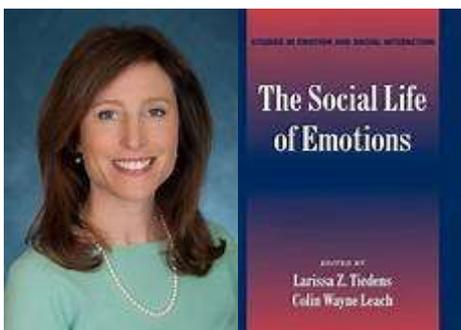
La rabbia influenza anche le dinamiche di gruppo. Quando ci sentiamo arrabbiati, tendiamo a pensare in modo più negativo e in modo più pregiudizievole nei confronti degli estranei, diventando più propensi a attribuire i tratti negativi alla natura di una persona piuttosto che alle circostanze. Le persone arrabbiate tendono a cercare qualcuno da incolpare. Ciò potenzialmente fa sì che una persona arrabbiata si senta ancora più arrabbiata con la persona o il gruppo offensivo, in alcuni casi perpetuando una spirale di rabbia irrazionale.

La rabbia può comportare dei benefici

La rabbia è stata vista in modo abbastanza negativo nel corso della storia. [Seneca](#) definiva l'ira "*inutile anche per la guerra*", mentre l'ira rientra nell'elenco dei peccati capitali. Ma la scienza suggerisce che potrebbero esserci dei benefici per l'individuo arrabbiato, se non per la società in generale.

La rabbia può fungere da potente motivatore. In uno studio del 2010, scienziati olandesi hanno mostrato a volontari immagini di oggetti come penne e tazze sullo schermo di un computer intervallate da immagini subliminali di volti arrabbiati o neutrali. Quando appariva per la prima volta una faccia arrabbiata, le persone valutavano gli oggetti come più desiderabili e lavoravano di più per vincerli nella partita successiva. È interessante notare che i partecipanti non erano consapevolmente consapevoli di questa motivazione: hanno semplicemente affermato che gli oggetti piacevano di più.

Anche le espressioni esteriori della rabbia possono alterare il modo in cui vieni percepito



Larissa Tiedens una psicologa americana che ha condotto ricerche approfondite sulla rabbia, ha scoperto che i partecipanti erano più favorevoli al presidente Bill Clinton quando lo vedevano esprimere rabbia per lo scandalo Monica Lewinsky rispetto a quando lo vedevano esprimere tristezza – e l'effetto è stato replicato con un politico sconosciuto. Tiedens ha anche scoperto che i partecipanti assegnavano una posizione di status e uno stipendio più elevati a un candidato che si descriveva come arrabbiato anziché triste. Ed è stato anche dimostrato che mostrare rabbia durante una negoziazione aumenta le possibilità di successo: le persone hanno maggiori probabilità di cedere a qualcuno che viene percepito come testardo e dominante. Vale la pena notare che questi studi riguardavano il modo in cui vengono considerati gli uomini arrabbiati: ci sono prove che le persone vedono le donne arrabbiate in modo meno favorevole.

Gli uomini sono più arrabbiati delle donne?

Gli uomini sono, in media, più aggressivi esteriormente delle donne e quindi si potrebbe presumere che siano anche più arrabbiati. Ma questo non sembra essere il caso. Diverse ricerche hanno dimostrato che le donne sperimentano la rabbia con la stessa frequenza e intensità degli uomini. Gli uomini che si sentono arrabbiati hanno maggiori probabilità di mostrare aggressività, anche se ciò non significa che le donne non siano motivate dalla rabbia così frequentemente.



Uno studio, condotto da scienziati della **Southwest Missouri State University**

Comparison Of Anger Expression In Men And Women Reveals Surprising Differences

ha intervistato circa 200 uomini e donne, e ha dimostrato che le donne arrabbiate agivano in base alla loro rabbia con la stessa frequenza degli uomini. La differenza principale identificata era che gli uomini si sentivano meno efficaci quando costretti a contenere la propria rabbia, mentre le donne sembravano meglio in grado di controllare le risposte impulsive immediate alla rabbia.

Alcuni hanno suggerito che queste differenze di genere siano radicate nelle differenze sottostanti nella biologia del cervello.



Uno studio condotto da **Ruben e Raquel Gur**, marito e moglie della School of Medicine dell'Università della Pennsylvania,

Brain Connectivity Study Reveals Striking Differences Between Men and Women

ha scoperto che mentre **l'amigdala** ha dimensioni simili negli uomini e nelle donne, una seconda regione, **chiamata corteccia frontale orbitale**, che è coinvolta nel controllo degli impulsi aggressivi, **è molto maggiore nelle donne**. Hanno suggerito che questo potrebbe aiutare a spiegare perché le donne sembrano essere più brave a mantenere una certa calma nei "momenti esplosivi"

Non è ancora chiaro fino a che punto la biologia del cervello spieghi le differenze di genere in termini di rabbia, ma anche di altri comportamenti, e ci sono anche prove convincenti del fatto che le aspettative sociali potrebbero giocare un ruolo significativo



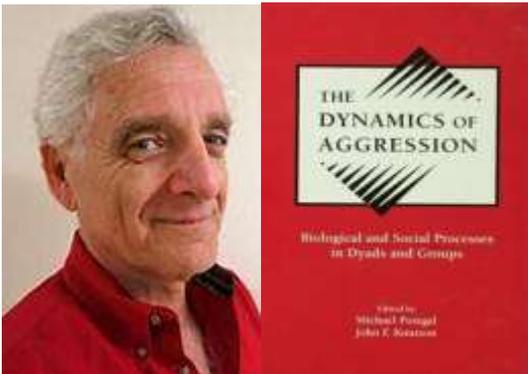
Arielle Baskin-Sommers, psicologa dell'Università di Yale:

"Sappiamo che anche il modo in cui gli insegnanti trattano ragazze e ragazzi a scuola è molto diverso e ciò potrebbe influenzare la capacità di regolare queste risposte", "Non sarà mai solo il cervello a spiegare queste differenze, è al 100% più complicato di così."

Perché i bambini si arrabbiano così tanto e cosa possono fare i genitori?

Essere un bambino è un momento emozionante: tutto è nuovo e c'è così tanto da esplorare. Ma questo significa che, a differenza degli adulti, non hanno ancora un quadro ben sviluppato di come funzionano le cose e di cosa aspettarsi dalla vita. Spesso inoltre non hanno le competenze linguistiche necessarie per spiegare ciò che vogliono. Quindi passi falsi banali come affettare un pezzo di pane tostato in modo errato possono innescare una reazione di "intensità nucleare".

Per i genitori, i capricci sono fonte di terrore assoluto



Michael Potegal psicologo dell'Università del Minnesota

ha deciso di trattare i capricci come fenomeni naturali, un po' come temporali o eruzioni vulcaniche, che potrebbero essere analizzati e compresi.

Potegal e colleghi hanno registrato i bambini piccoli nella loro vita quotidiana, catturando l'audio di oltre un centinaio di capricci. Hanno scoperto che i capricci seguivano una traiettoria prevedibile che poteva essere ridotta a una combinazione di due emozioni: rabbia (urlare, urlare, lanciare oggetti) e tristezza (piangere, lamentarsi, sdraiarsi sul pavimento).

I ricercatori hanno scoperto che i suoni tristi erano una corrente sotterranea costante durante i capricci, mentre la rabbia tendeva a raggiungere un picco e poi a svanire.

Il trucco per porre fine a un capriccio, hanno concluso gli scienziati, è far superare al bambino il picco di rabbia il più rapidamente possibile e il trucco era... non fare nulla. Anche intervenire per chiedere cosa c'era che non andava sembrava prolungare il processo.

Salute mentale e rabbia

La nostra risposta ai sentimenti di rabbia dipende da una comunicazione finemente bilanciata tra diverse regioni del cervello. Quando questo viene interrotto, il comportamento delle persone può diventare inaspettatamente aggressivo.

Le malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer e in particolare la **demenza frontotemporale**, possono provocare danni alle regioni frontali del cervello che inibiscono la nostra risposta istintiva alla frustrazione e alla rabbia e anche un'interruzione delle connessioni tra quest'area e l'amigdala.



Luca Passamonti, neurologo consulente e ricercatore presso l'*Università di Cambridge*, ha dichiarato: *"In media sappiamo che le persone con demenza frontotemporale diventeranno più aggressive, più arrabbiate, più scontrose. Rende questi sentimenti più manifesti e il modo di esprimerli può diventare davvero impulsivo."*

Passamonti ha detto che questo è probabilmente un misto tra la perdita della capacità di inibire le risposte automatiche alla frustrazione, ma anche la difficoltà a contestualizzare le emozioni e capire perché ci si sente in un certo modo. Anche il modo in cui elaboriamo i sentimenti di rabbia contribuisce al nostro benessere mentale.

Passamonti ha affermato che in alcune persone, alti livelli di inibizione – una corteccia frontale insolitamente attiva – possono impedire le espressioni di rabbia, ma portare le persone a sentirsi depresse.

Infine, l'esperienza di vita modella anche il modo in cui le persone sperimentano la rabbia. *"Molte ricerche dimostrano che l'esposizione alla violenza... è correlata alla romanticizzazione della rabbia e dell'aggressività"*, ha affermato **Baskin-Sommers**, la cui ricerca copre comportamenti criminali e antisociali.

Uno studio recente, volto a scoprire come l'esposizione alla violenza cambia i processi cognitivi delle persone, ha scoperto che le persone che hanno avuto un'infanzia violenta sono state in grado di discriminare tra estranei "buoni" e "cattivi" in un esperimento.

Ma erano meno propensi a fidarsi delle persone, anche quando si erano comportate generosamente. *"Li modella in modo così fondamentale che non sono in grado di discriminare facilmente di chi possono fidarsi"*, ha affermato **Baskin-Sommers**. *"Sono sempre nervosi e incerti su come navigare in quel mondo sociale."* Questo costante sentimento di minaccia fa sì che la rabbia e l'aggressività possano essere innescate molto più facilmente. In futuro, ha affermato **Baskin-Sommers**, interventi come la terapia cognitivo comportamentale potrebbero aiutare le persone a superare le prime esperienze di vita come l'esposizione alla violenza.

La rabbia può portare a risultati migliori quando si affrontano compiti difficili: lo studio

I ricercatori della Texas A&M University affermano che i risultati suggeriscono che l'uso delle emozioni negative come strumento può essere efficace. Dicono che *si prendono più mosche con il miele che con l'aceto*. Ma quando si tratta di affrontare un compito complicato, i ricercatori hanno scoperto che anche arrabbiarsi può essere un potente motivatore.

Gli esperimenti suggeriscono che le persone arrabbiate ottengono risultati migliori in una serie di compiti impegnativi rispetto a coloro che sono emotivamente neutrali.

"Questi risultati dimostrano che la rabbia aumenta lo sforzo verso il raggiungimento di un obiettivo desiderato, spesso determinando un maggiore successo", ha affermato Heather Lench, la prima autrice dello studio.



Lo studio, pubblicato sul Journal of Personality and Social Psychology descrive in dettaglio come i ricercatori della Texas A&M University hanno condotto esperimenti coinvolgendo più di 1.000 persone e analizzato i dati del sondaggio di oltre 1.400 persone, per esplorare il possibile impatto della rabbia sulle persone in varie circostanze

In un esperimento, agli studenti sono state mostrate immagini che in precedenza si erano rivelate suscitare rabbia, desiderio, divertimento, tristezza o nessuna emozione particolare. Ai partecipanti è stato successivamente chiesto di risolvere una serie di anagrammi. I risultati rivelano che per una serie di anagrammi impegnativi, coloro che erano arrabbiati hanno fatto meglio di quelli negli altri possibili stati emotivi, anche se non è stata osservata alcuna differenza per gli anagrammi facili.

I ricercatori affermano che una spiegazione potrebbe essere dovuta a un legame tra rabbia e maggiore persistenza, con il team che ha scoperto che coloro che erano arrabbiati trascorrevano più tempo sulla difficile serie di anagrammi.

In un altro esperimento, i partecipanti arrabbiati hanno fatto meglio a schivare le bandiere in un videogioco di sci rispetto a quelli che erano neutrali o tristi, ed erano alla pari di quelli che provavano divertimento o desiderio.

"Questo modello potrebbe indicare che l'eccitazione fisica generale ha avuto un beneficio per i punteggi dei giochi, poiché questo sarebbe maggiore nelle condizioni di rabbia, divertimento e desiderio rispetto alle condizioni tristi e neutre", scrivono i ricercatori. Tuttavia, tali differenze nelle prestazioni non sono state riscontrate quando si è trattato di un videogioco più semplice.

Un esperimento ha suggerito che la rabbia aumentava il grado in cui i partecipanti tradivano nei compiti rispetto alle altre emozioni – tranne il divertimento – mentre un altro esperimento ha scoperto che la rabbia era associata a tempi di reazione più bassi su un compito.

Inoltre, le risposte ai sondaggi relativi alle elezioni generali statunitensi del 2016 e del 2020 hanno suggerito che le persone più arrabbiate per un'ipotetica vittoria di un candidato presidenziale che non sostenevano avevano maggiori probabilità di votare alle elezioni successive.

"Le persone spesso preferiscono usare le emozioni positive come strumenti piuttosto che quelle negative e tendono a vedere le emozioni negative come indesiderabili e disadattive", ha detto Lench. *"La nostra ricerca si aggiunge alla crescente evidenza che un mix di emozioni positive e negative promuove il benessere e che l'uso delle emozioni negative come strumento può essere particolarmente efficace in alcune situazioni"*

Conclusioni

La rabbia è non solo inevitabile, è necessaria. La sua assenza indica indifferenza, la più disastrosa delle mancanze umane. La rabbia è una punizione che noi diamo a noi stessi per l'errore di un altro. La statura di un uomo è misurata dalla statura delle cose che lo fanno arrabbiare. *Dobbiamo riappropriarci della nostra collera ?(Luce Ingaray)*

Arturo

Arturo 27 anni, guardia giurata casa integrato da tre mesi.

Si presenta per l'ottava volta negli ultimi 12 mesi chiedendo il test dell'HIV.

Riferisce un po' di stanchezza e insonnia ma nessun altro sintomo fisico.

Riferisce anche ansia, che secondo lui è legata alla sua preoccupazione di avere l'HIV; trascorre del tempo ogni giorno esaminando la sua pelle per cercare prove di lesioni del sarcoma di Kaposi.

A causa della sua ansia e rischia di perdere il lavoro.

Ha effettuato quattro test HIV negli ultimi 18 mesi (tutti negativi), non è stato sessualmente attivo nell'ultimo anno e non ha avuto nessun'altra esposizione nota.

I test di laboratorio condotti durante le visite precedenti (incluso un emocromo completo, un pannello metabolico completo e la velocità di sedimentazione degli eritrociti) non hanno dato risultati significativi.

I suoi segni vitali sono normali.

Quale delle seguenti diagnosi è più probabile in questo caso?

- » **1. Disturbo da sintomi neurologici funzionali**
- » **2. Simulazione**
- » **3. Disturbo fittizio**
- " **4. Disturbo d'ansia generalizzato**
- » **5. Disturbo d'ansia da malattia**

Le epidemie di alghe in tutto il mondo stanno spiazzando i coralli

Le barriere coralline già stressate affrontano una minaccia rossa

Circa 11 anni fa, **Peter Edmunds** notò piccole macchie rosso scuro sulle barriere coralline al largo delle Isole Vergini che osservava da decenni. Si sapeva in precedenza che i colpevoli, le alghe rosse che formano una crosta sulle superfici sottomarine come i coralli, crescevano solo in piccole macchie, nascoste nelle fessure tra le barriere coralline. Da quando li ha notati per la prima volta, "sono diventati un successo", dice il biologo marino della California State University, Northridge.

E non solo nei suoi luoghi di studio. Edmunds e colleghi riferiscono oggi su *Current Biology*

The rising threat of peyssonnelioid algal crusts on coral reefs

che queste alghe si stanno diffondendo rapidamente nel Mar dei Caraibi e altrove, uccidendo i coralli esistenti e soppiantando quelli nuovi. Gli autori non hanno una spiegazione solida per l'espansione delle alghe, anche se il riscaldamento delle acque o un altro aspetto del cambiamento climatico potrebbero esserne una causa. Ma loro e altri temono che questa nuova minaccia accelererà la scomparsa degli ecosistemi già decimati in molti luoghi da molteplici eventi di sbiancamento, molti dei quali legati anche al cambiamento climatico.



"Apparentemente rappresentano una minaccia per le barriere coralline molto più seria di quanto pensassi", afferma Nancy Knowlton, biologa emerita delle barriere coralline presso il Museo Nazionale di Storia Naturale dello Smithsonian Institution.

Questi ultimi assassini di coralli sono un gruppo di oltre 140 specie di alghe rosse difficili da distinguere appartenenti alla famiglia delle ***Peyssonneliaceae***. Alcuni scienziati le scambiano per alghe coralline, che formano anch'esse croste sulle barriere coralline ma aiutano a promuovere la crescita delle strutture viventi. Mentre le alghe coralline formano croste sottili e dure di colore rosa o biancastro, *le alghe peyssonnelidi* formano croste più spesse, marroni o rosso scuro che spesso sono un po' mollicce sopra una base dura. I pesci amano mangiare le prime, ma tendono ad evitare le alghe rosse, dice Edmunds, permettendo loro di crescere incontrollate fino a soffocare a morte i coralli. **Le Peyssonneliaceae** impediscono inoltre la rigenerazione dei coralli danneggiati, impedendo alle larve di coralli alla deriva di depositarsi e maturare in polipi adulti sedentari, afferma Edmunds. L'unico posto in cui ha visto larve insediate è dove i ricci di mare hanno mangiato via la crosta.

