

## SCRIVERE LA RABBIA

La volta scorsa abbiamo conosciuto Janis Joplin. Il nostro esperimento era di scrivervi un pezzo commemorativo e di colore, cercando di parlare della sua vita e delle emozioni che sentivamo mentre lei si esibiva. Ci siamo sentiti a volte attratti da questa donna a volte invece l'abbiamo respinta. Tutto quel graffiare, quell'urlare può infastidire chi per natura non alza la voce o trova faticoso farsi ascoltare. Bene il personaggio Janis ci serve ora più che mai perché l'argomento di oggi è la rabbia. Nessuno urlerà certo. Non si sentiranno voci imprecare o sbraitare da questo corso, ma metteremo questa emozioni su carta e, forse, almeno per un momento ce ne libereremo.

### **Che cos'è la rabbia?**

La rabbia è una emozione tipica, considerata **fondamentale** da tutte le teorie psicologiche poiché per essa è possibile identificare una specifica origine funzionale, degli antecedenti caratteristici, delle manifestazioni espressive e delle modificazioni fisiologiche costanti, delle prevedibili tendenze all'azione. Essendo un'emozione primitiva, essa può essere osservata sia in bambini molto piccoli che in specie animali diverse dell'uomo.

Per la maggior parte delle teorie **la rabbia rappresenta la tipica reazione alla frustrazione e alla costrizione, sia fisica che psicologica.**

Pur rappresentandone i denominatori comuni, la costrizione e la frustrazione non costituiscono in sé le condizioni sufficienti e neppure necessarie perché si origini il sentimento della rabbia. La relazione causale che lega la frustrazione alla rabbia non è affatto semplice. Altri fattori sembrano infatti implicati affinché origini l'emozione della rabbia. La responsabilità e la consapevolezza che si attribuisce alla persona che induce frustrazione o costrizione sembrano essere altri importanti fattori.

Fonte: [www.benessere.com](http://www.benessere.com)

### **Esperimento n. 01**

Prendete foglio e carta e cominciate a scrivere partendo da: la rabbia è...

### **Esperimento n. 02**

Provate a descrivere uno scoppio d'ira che vi ha visto protagonisti

### **Esperimento n. 03**

Esiste un rimedio contro la rabbia ed è la risata. Raccontate uno scoppio di risata. E descrivete come vi siete sentiti dopo aver riso a crepapelle.

### **Esperimento n. 04**

Scrivete una lettera indirizzata alla rabbia. Ma che sia una lettera ironica e divertente. Prendetela in giro e prendetevi in giro anche voi. La vita è troppo breve per essere arrabbiati a lungo.