

TERAPIA D'URTO

SFASCIA CHE TI PASSA (LO STRESS)

Una stanza chiusa. Vecchi oggetti e venti minuti di tempo per distruggere tutto. È la formula della Camera della rabbia, aperta a Forlì. Un'idea liberatoria che è piaciuta molto alle donne. Come aveva previsto un certo Gianni Rodari
di Emanuela Zuccalà, foto di Filippo Venturi

In queste foto, una cliente dà sfogo alla collera: basta prenotarsi, pagare 25 euro e proteggersi con la tuta anti-infortunistica.

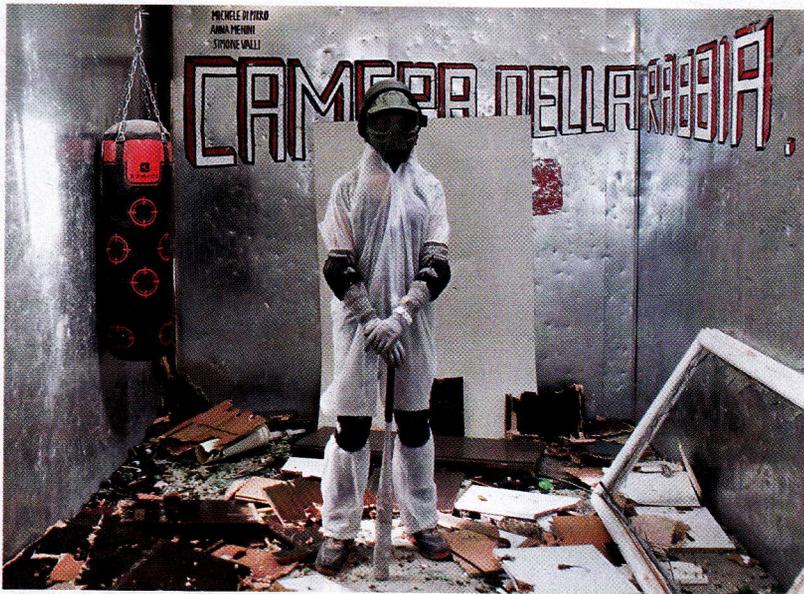
Per gli esperti l'iniziativa è utile, perché permette di scaricare un'aggressività che altrimenti potrebbe colpire gli altri, o se stessi. Ma non basta, se non si riflette sulle cause del malessere

di un carico di tensione universitaria esagerato. «Riceviamo una ventina di persone a settimana» spiega Castagnoli, «dai 20 ai 35 anni, oltre la metà provenienti da fuori regione: dalla Toscana, soprattutto, o chi è in vacanza in riviera e si concede un pomeriggio qui». Clienti occasionali o habitués, e all'80 per cento donne. Come Anna, Ramona, Rossella e Floriana, ritratte in queste pagine dal fotografo cesenate Filippo Venturi per il suo progetto *L'Ira funesta*. Una massiccia affluenza

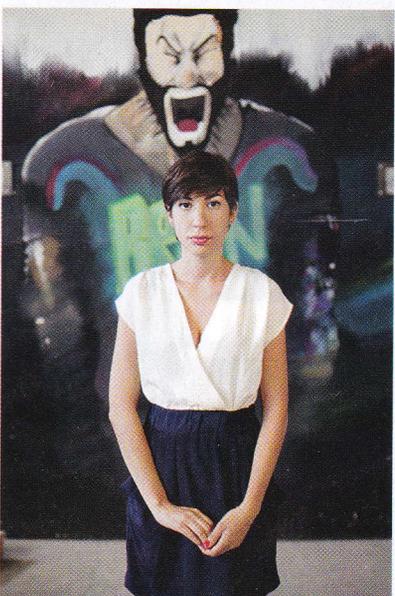
femminile che non è casuale: «La rabbia è un'emozione naturale, che si attiva quando siamo attaccati nel nostro spazio psico-fisico» osserva la psicoterapeuta Monica Morganti, che sul tema ha scritto *La rabbia delle donne e Gestire la rabbia* (edizioni FrancoAngeli). «Per le donne la censura sociale è forte: in una dimensione simbolica che ancora influenza i nostri modelli culturali, l'uomo aggressivo è normale, socialmente accettato, mentre la donna resta un'Afrodite che misura il suo valore

nell'amore e nella dedizione». Così, prosegue Morganti, «le donne tendono a rimuovere la collera, a negarla. La somatizzano in disturbi legati al trattenere, come mal di schiena, collo e testa, oppure la fanno esplodere in modi scomposti che finiscono per danneggiarle nel sociale e nel privato: piangendo sul lavoro, per esempio, o urlando contro figli e compagni. Quelle che gli uomini definiscono "scenate da pazze". Ho tante pazienti che picchiano i figli per liberare la frustrazione».

L'UOMO IRACONDO sarebbe dunque epigono di Marte o di Achille, mentre la donna furente resta una mostruosa Erinni. Per questo, secondo gli esperti, la Camera della rabbia può essere, soprattutto per le donne, uno scarico temporaneo che distende i nervi, «ma senza una riflessione sulle cause del malessere, nel lungo periodo frantumare oggetti servirà a poco» nota lo psicologo Gianluca Farfaneti, che ha collaborato al progetto fotografico di queste pagine e riconosce alla Camera della rabbia «un'utilità pragmatica in un'epoca di precarietà diffusa, in cui le persone faticano a trovare dimensioni per realizzarsi e cercano delle proteste per incanalare l'insoddisfazione. La Camera della rabbia centra un bisogno che esiste: restituisce un senso di libertà, una sorta di riduzione del danno emotivo che altrimenti potrebbe spingere l'aggressività oltre il livello di guardia e trasformarla in autolesionismo o violenza sugli altri. Ma per affrontare la radice degli eventi stressanti sono più efficaci le tecniche di *mindfulness*, cioè consapevolezza, e di meditazione». Lo scriveva già nel II secolo l'imperatore filosofo Marco Aurelio: «Contro le cose non conviene adirarsi, giacché esse non se ne curano affatto». ●



La Camera è distrutta, la rabbia svanita. E non c'è neanche bisogno di buttare via i cocci. L'80 per cento dei clienti sono donne, per la maggior parte tra i 20 e i 35 anni, oltre la metà arriva da fuori regione.



luogo protetto per uno sfogo alternativo: "L'unico posto dove puoi distruggere tutto e nessuno ti dirà niente" recita il suo slogan. Si prenota, si pagano 25 euro per venti minuti, si sceglie tra una stanza zeppa di chincaglierie in ceramica e un'altra con bottiglie e ampolle di vetro. Ci si protegge con scarpe e tuta anti-infortunistiche, ginocchiere, guanti, maschera e casco. Quando s'impugna la mazza di ferro e parte la musica heavy metal, ogni scoria emotiva può finalmente erompere.

IL PROPRIETARIO, Cristian Castagnoli, sta per avviare un franchising in tutta Italia: «Avevo letto di una Anger Room a Dallas, e di esperienze simili in Slovenia e Giappone» ma poi rivela che l'idea originaria risale niente meno che a Gianni Rodari. «Nel suo racconto *Il palazzo da rompere*, il sindaco di una cittadina pre-dispone un edificio di 7 piani affinché i bambini troppo irrequieti vi si possano sbizzarrire e smettano così di rompere vetri e sedie a scuola». E se nella storiella del 1962 l'innocente orgia di martellate trasforma le piccole pesti in frugoletti "delicati e leggeri come farfalle", le odierne sedute anti-stress nella campagna romagnola sfiancano membra e nervi al punto da sedare qualsiasi furia interiore. «Ci sono andata mentre scrivevo la tesi» ammette Floriana, 27 anni, prossima alla laurea in Scienze criminologiche. «È stato divertente e liberatorio». Anche Rossella ha voluto provare per sgravarsi

Quattro donne che hanno provato la Camera della rabbia (con alterno successo). In alto, da sinistra, Floriana Manenti e Ramona. Sotto, Anna Frabotta e Rossella Petrarca.

I COCCI DI CERAMICA SCHIZZAVANO, il mobile di legno si sfilciava sotto i miei colpi, e io vedevo schierati davanti a me, pronti ad accogliere l'impeto della mazza da baseball, i problemi della mia vita. Il fatto che a un anno dalla laurea fossi ancora disoccupata. La crisi con il mio fidanzato. Venti minuti dopo avevo spaccato tutto, dentro quella stanza, sorprendendomi della forza pazzesca che il mio corpo gracile è in grado di esprimere». Anna, 27 anni, non se ne vergogna: l'ha fatto per eliminare lo stress di un periodo psicologicamente gravoso, e un'insonnia a prova di corse e nuotate. Ramona, invece, continuerà a liberare le sue pressioni emotive suonando la chitarra, praticando yoga e pilates perché, dice, «quel giorno ho realizzato che la distruzione non è nella mia natura. Agitando quel bastone non facevo che pensare: e ora chi pulisce?».

La collera delle donne ha radici, percorsi e approdi infiniti ma almeno qui, in questo capannone alla periferia di Forlì, è legittimata a schiantarsi contro tutto ciò che trova senza lasciare traccia, una volta che i cocci saranno gettati. Si chiama Camera della rabbia e ha aperto quasi due anni fa come