

“RABBIA 3.0”: esce il 13 novembre il nuovo podcast Original RaiPlay Sound che racconta le sfumature della rabbia

Sette puntate, ideate e scritte da Federica Mura e realizzate con Luca Franco, in cui si prende in esame la rabbia intesa come emozione ambivalente e distruttiva, che si apre a due strade, la violenza o la creatività



Sarà online dal **13 novembre** il nuovo podcast **Original RaiPlay Sound "Rabbia 3.0"**, ideato e scritto da Federica Mura e realizzato con Luca Franco.

Sette puntate in cui si prende in esame la **rabbia intesa come emozione ambivalente e distruttiva**, che si apre a due strade: la violenza o la creatività.

Le emozioni non ci informano su cosa vediamo, ma su come guardiamo. La rabbia come tutte le emozioni è ambivalente può essere distruttiva, violenta quando punta a eliminare l'avversario, oppure può trasformarsi in grinta, quando attraverso di lei si esprime lo scontento per una situazione avvertita come ingiusta.

"Rabbia 3.0" è un **podcast Original RaiplaySound ideato e scritto da Federica Mura**, realizzato con **Luca Franco**, direttore artistico **Andrea Borgnino**, sound design **Roberta Ginocchio**, editor **Arianna Biagi**, responsabile di produzione Giulia Giannuli.

Siamo convinti che siano gli altri a farci arrabbiare, offenderci, farci male, ma gli altri non hanno questo potere, hanno la capacità di darci l'occasione per vedere che cosa si attiva in noi, qual è la ferita che ci fa "scattare".

Quando ci arrabbiamo tendiamo a portare tutta la nostra attenzione, e dunque la nostra energia, verso l'esterno e, senza esserne consapevoli, ci indeboliamo.

E quando diamo la colpa agli altri stiamo perdendo un'occasione per assumerci la nostra responsabilità, che altro non è che "la capacità di dare risposte agli eventi", come ci spiega l'insegnante di yoga Alessandra Lakshmi Siliquini.