



Un freno alla collera

di Massimo Piovano*

Riuscire ad essere padroni di sé anche di fronte alle tensioni o dopo un torto subito. Ne guadagna il nostro equilibrio psicofisico. E anche chi vive vicino a noi

Mi trovo, qualche tempo fa, in un supermercato quando mi sono imbattuto in un tipico dramma familiare sfociato in uno scatto di collera. Una giovane mamma si rivolgeva al figlio di circa tre anni con tono enfatico e misurato: «Per cortesia... rimetti a posto quel gioco che hai preso!». «Ma lo voglio!», piagnucolava il piccolo, stringendo ancora più forte il giocattolo. «Ho detto di rimetterlo a posto!», insisteva la madre, stavolta alzando decisamente la voce, mentre la collera stava per prenderle il sopravvento.

Proprio in quel momento, la

bambina più piccola, seduta sul seggiolino del carrello, fa cadere un vasetto di marmellata, mandandolo in frantumi sul pavimento. A quel punto, la madre esplode: «Adesso basta!» e, come una furia, dà uno scappellotto alla bambina più piccola, strappa di mano all'altro figlio il giocattolo, sbattendolo sullo scaffale più vicino, poi solleva bruscamente il bambino per la vita e si mette a fare di corsa tutto il corridoio con il carrello che sbandava pericolosamente, la bambina che piangeva e il fratellino che, agitando le gambe, protestava: «Mettimi giù, mettimi giù!»...

Cervello intrappolato

Il professor Zillman, uno psicologo della Alabama University, ha condotto numerose ricerche sul tema della collera ed è giunto alla conclusione che quando l'organismo si trova già in uno stato di tensione, com'era appunto la madre dei due bambini al supermercato, e qualcosa interviene a scatenare uno di quelli che vengono definiti da Daniel Goleman (autore del best seller *Intelligenza emotiva*, pubblicato da Rizzoli) «sequestri neurali», l'emozione successiva sarà particolarmente intensa.

Aristotele ammoniva affinché la

COME CONTROLLARE L'AGGRESSIVITÀ



LAURA RONCHI

ranza), in altre parole la identificavano con la capacità di frenare gli eccessi emozionali.

In effetti, l'obiettivo della temperanza è l'equilibrio, non la soppressione delle emozioni: ogni sentimento ha il suo valore e il suo significato. Una vita senza passioni sarebbe una vita indifferente e desolata. Tuttavia, come osservò Aristotele, è importante che le emozioni siano *appropriate*; che il sentimento sia proporzionato alla circostanza.

Quando le emozioni sono troppo tenui, compaiono l'indifferenza e il distacco, ma quando sfuggono al controllo, diventano troppo estreme, persistenti e allora sono patologiche. Ciò accade, per esempio, quando siamo paralizzati dalla depressione, travolti dall'angoscia, oppure sopraffatti dalla collera furiosa o dall'agitazione maniacale.

In verità, il saper controllare le proprie emozioni è la chiave del benessere psicologico; i sentimenti estremi, ovvero le emozioni che diventano troppo intense o durano troppo a lungo, minano la nostra stabilità e la nostra salute.

Saggezza antica

Che cosa fare, dunque, per non perdere l'autocontrollo e vivere meglio con noi stessi e gli altri? Consideriamo alcuni suggerimenti.

1. L'incendio si spegne con l'acqua e non con la benzina. Immaginate che mentre state percorrendo la superstrada, un'auto vi tagli pericolosamente la strada a distanza di pochi metri. Qual è la vostra reazione? Probabilmente, il vostro pensiero immediato è quello di dargli una bella lezione. Mentre il vostro cervello sta pensando come comportarsi, il tizio dell'auto alza una mano in segno di scuse.

Come vi sentite? Facilmente quel sentimento di collera, che avevate fino a qualche secondo

prima, si placa. Incominciate a diventare più indulgenti nei confronti dell'automobilista che vi ha tagliato la strada: «Può darsi che non mi abbia visto; anche a me è capitato di tagliare la strada e di commettere errori, lasciamo stare». Generalmente poi, di fronte a chi ci chiede scusa reagiamo a nostra volta alzando la mano a indicare che abbiamo apprezzato le scuse.

Ricordatevi, quindi, che l'incendio si spegne con l'acqua e non gettando benzina. Se siete voi ad aver alimentato la collera verso qualcun altro, non abbiate paura a chiedere scusa. Non replicate, state in silenzio e dimostrate di aver compreso il vostro sbaglio.

2. La collera si autoalimenta. Ritorniamo all'esempio dell'automobilista che vi ha tagliato la strada. Immaginiamo, invece, che la sua reazione fosse stata quella di alzare la mano per «mandarvi a quel paese».

Se fino a quel momento avevate ancora un certo controllo della situazione, ora siete letteralmente fuori di senno. In questo caso, uno dei metodi più potenti per sedare la collera è quello di reinterpretare la situazione in termini più produttivi. Potete, per esempio, cambiare la vostra percezione ponendovi questa efficace domanda: «Quali potranno essere le conseguenze se mi lascio sopraffare da questo sentimento?», oppure un'affermazione come: «Nessuno mi può far andare in collera senza il mio permesso!».

3. Essere consapevoli delle emozioni che si provano. Riconoscere uno stato d'animo profondamente negativo significa volersene liberare.

Concentratevi sui pensieri che lo alimentano e metteteli in discussione, magari con un pizzico di umorismo. Insomma, non prendete sempre troppo sul

collera fosse sempre «misurata e appropriata»: il problema, infatti, sta nel fatto che essa molto spesso sfugge al nostro controllo. Benjamin Franklin affermò molto precisamente: «La collera non è mai senza ragione, ma raramente ne ha una buona».

Il giusto sentimento

L'ideale sarebbe quindi avere una buona padronanza di sé, ossia la capacità di resistere alle tempeste emotive causate dagli imprevisti della vita, senza essere «schiavi delle passioni». I primi cristiani la chiamavano *temperantia* (tempe-



Dopo una lite è bene allontanarsi per qualche tempo dagli altri e concentrarsi su pensieri che danno serenità

serio ciò che vi succede; imparate a scherzarci sopra e vi sentirete sicuramente meglio.

4. Il mito dello sfogo. La catarisi, ossia dare sfogo alla rabbia, viene da alcuni considerata come un sistema per controllare l'emozione. Stando agli studi di Zillman, dare sfogo alla collera contribuisce poco o nulla a dissiparla. Anzi dare il libero sfogo alla collera è uno dei modi peggiori per raffreddarla: di solito gli scoppi di rabbia alimentano l'attivazione del cervello emozionale, lasciando l'individuo ancora più adirato.

Una tattica di gran lunga più efficace è quella di raffreddarla e solo dopo, in modo più costruttivo e sicuro di sé, confrontarsi con l'altro per ricomporre la disputa. Insomma il miglior consiglio quando si è in situazioni di collera è di non sopprimerla; ma allo stesso tempo di non agire mai sotto il suo impulso.

5. Tre parole magiche. Quando vi capitano scatti d'ira, esiste un rimedio molto semplice ma di un'efficacia sorprendente; pronunciate tre semplici parole: *Anche questo passerà*. Esercitatevi a ripetere queste tre parole fino a che esse diventino un'abitudine così forte da venervi subito in mente ogniqualvolta il vostro umore minacci di abbandonarvi.

6. Raffreddarsi fisiologicamente. Quando siete presi dalla collera, gli esperti consigliano di aspettare che l'ondata di adrenalina si estingua; andando in un ambiente nel quale ci siano scarse probabilità di imbattersi in altri fattori che possano stimolarla.

Nel corso di una lite, per esempio, ciò significa allontanarsi per qualche tempo dagli altri. Durante il «periodo di raffreddamento» potete frenare la sequenza di pensieri ostili cercando di concentrarvi su pensieri che vi diano serenità d'animo. Zillman suggerisce di

Misuratela con il nostro test

Quanto ti arrabbi al volante?

Un recente sondaggio dell'Istituto Swg di Trieste ha rilevato che per il 40 per cento degli intervistati la strada rappresenta il luogo dove viene maggiormente scaricata la collera. Le cause di questo atteggiamento aggressivo sono, secondo il campione degli intervistati, l'eccessivo stress, la maleducazione e il desiderio di affermarsi. A questo proposito, ecco un test per misurare la vostra «aggressività» al volante. Per ciascuna delle dieci domande che seguono rispondete spontaneamente ponendo un segno sulla lettera della risposta prescelta.

1. Siete in autostrada e un'auto dietro di voi vi lampeggia in continuazione. Cosa pensate del conducente?

- È il classico gradasso che vuole intimorire gli altri
- Sarà uno di quelli che amano la velocità
- Avrà più fretta del solito

2. Siete in città e vi trovate nella corsia di sinistra dove attendete il segnale per svoltare. Quando scatta il verde l'auto che vi precede non svolta perché si trova nella corsia sbagliata. Come reagite?

- Incominciate a suonare e a imprecare contro
- Capitano tutte a me!
- Nulla, aspetto il prossimo semaforo poiché è capitato anche a me di sbagliare

3. Avete davanti a voi l'automobile di un'autoscuola che sta rallentando il traffico. Cosa pensate?

- Perché non prende lezioni nel deserto?
- Questa è sfortuna!
- Sarà successo anche a me

quando ho preso la patente

4. State percorrendo una strada di campagna e si è formata una coda dietro un trattore. Come reagite?

- Ma che paurosi! Adesso gliela faccio vedere io (e incominciate a sorpassare)
- Quanto mi toccherà aspettare?
- Rimango in coda e appena potrò lo supererò

5. Avete molta fretta a causa di un appuntamento importante e non riuscite a trovare le chiavi della macchina. Cosa pensate?

- Di sicuro le avrà prese mia moglie/marito
- Incomincio ad agitarmi ed entrare in panico
- Meno male che ne ho delle altre

6. Finalmente avete visto un parcheggio libero. State per entrare quando un altro automobilista si inserisce da dietro nel posto libero. Come reagite?

- Che maleducato! Ma non la passerà liscia
- Ognuno fa la figura che si merita!
- Che non mi abbia visto?

E chiedete, pertanto, spiegazioni

7. In autostrada l'auto dietro alla vostra non rispetta le distanze di sicurezza. Cosa pensate?

- Mi irrita e aumento la velocità per togliermelo dai piedi
- Nulla perché mi capita anche a me
- Appena mi è possibile mi sposto di corsia per evitare un incidente

8. A causa di un cantiere stradale, dalla corsia sinistra le auto devono passare sulla destra, dove vi trovate voi. Come reagite?



- Non faccio infilare nessuno poiché ho aspettato troppo
 - Se vedo che è un tipo deciso lo faccio passare!
 - Lo faccio passare perché anch'io sarei contento se facessero la stessa cosa con me
- 9. Siete sulla corsia di sorpasso dell'autostrada, bloccati da un mezzo che procede molto lentamente. Come reagite?**
- Ora sorpasso a destra, altrimenti non ne esco

- Lo lampeggio o gli suono per farmi passare
 - Preferisco non stressarmi e aspettare che si sposti
- 10. Volete passare sulla corsia di sorpasso ma il traffico è molto intenso. Cosa pensate?**
- Il primo buco che si libera è mio
 - O cielo, sono peggio delle lumache!
 - Non ho abbastanza visibilità: meglio non rischiare e aspettare il mio turno

LE SOLUZIONI AL TEST

Per calcolare il vostro punteggio dovete sommare le vostre risposte, tenendo presente che la risposta a) vale 0 punti, la risposta b) vale 1 punto e la risposta c) 2 punti.

RISULTATI

Da 0 a 7 punti.

Faticate a controllarvi: i comportamenti altrui vi mandano spesso in collera e faticate a controllarvi. Vi trovate quindi assorti nei vostri propositi di vendetta. Ma se al volante reagite sempre in modo così nervoso, vi renderete la vita difficile e stressante.

Consigli: nessuno è perfetto e nemmeno voi lo siete. Imparate, per il vostro benessere psicofisico, ad essere più tolleranti con voi stessi e con gli altri. Prima di aggredire una persona, è bene che

vi fermiate un attimo a riflettere sulle conseguenze della vostra condotta poiché non sempre un temperamento collerico vi farà stare meglio.

Da 8 a 15 punti.

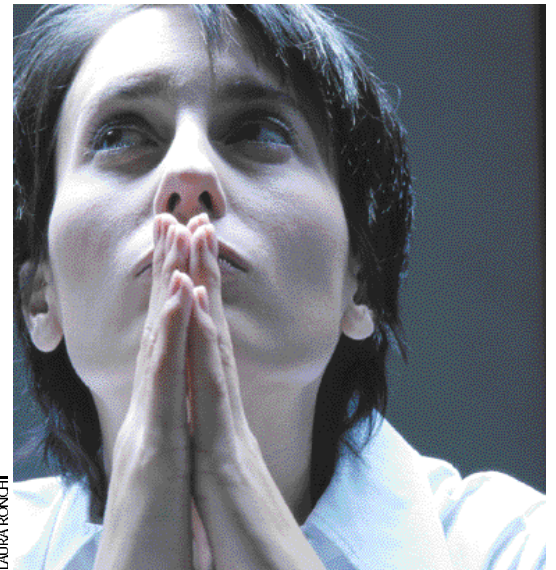
Troppo tesi al volante: guidare vi innervosisce. Tendete ad essere una persona nella quale l'aggressività è prevalentemente diretta contro qualcuno o qualcosa nell'ambiente esterno.

Consigli: quando siete irritati mentre state guidando, sfogatevi con voi stessi ad alta voce senza prendervela con gli altri. Prima

dello sfogo, però, sarebbe importante chiedersi quanto la rabbia sia oggettivamente giustificata in quel momento, altrimenti si rischia di peggiorare la situazione.

Da 16 a 20 punti.

Piloti rilassati: complimenti! Siete un automobilista rilassato perché riuscite a vivere le situazioni che vi capitano con un pizzico di filosofia. Vi ricordate bene dei vostri errori al volante e ormai avete abbandonato l'idea che andare in auto sia una guerra nella quale c'è chi vince e chi perde.



LAURA RONCHI

praticare la tecnica dell'autosuggestione, ripetendo ad alta voce parole capaci di infondere pace e serenità d'animo. Le parole, infatti, hanno un immenso potere evocativo e nell'atto stesso di pronunciarle vi faranno sentire più sereni.

A questo proposito termini come «tranquillità», «serenità», «pace», «perdono», «tolleranza», ripetute e raffigurate visivamente, negli stati d'animo che essi rappresentano, hanno un'efficacia sorprendente.

7. La saggezza biblica. Il segreto per acquisire una buona padronanza di sé sta nel cambiare atteggiamento mentale. Ormai molte persone hanno riscoperto come la lettura della Bibbia e il potere della preghiera faccia lavorare meglio, dormire meglio ed essere più tolleranti.

Il Vangelo suggerisce: «Non siate dunque in ansia per il domani...» (Matteo 6:34) per ricordarci di non agitarci inutilmente e di porre invece le basi per una vita più serena e pacifica.

**Docente e formatore in comunicazione, esperto in NLP Systemic.*

*Autore del libro **Resistere al massimo** (De Vecchi editore).*

