

## Rabbia e aggressività: come dominarle

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Quanto sono contagiose rabbia e aggressività? Moltissimo: sono emozioni "infettive", che in pochi secondi ci "chiamano in mischia", ci portano a litigare e ad aggredire, a meno di non essere dotati di un notevole autocontrollo. Anche in quel caso, controllo non significa che non si avverta l'ondata di collera che ci avvolge, la pressione che sale, la muscolatura che si tende pronta all'attacco o alla fuga. Durante le feste di Natale, quando ci promettiamo di essere, almeno per qualche giorno, più calmi e "buoni", diventiamo ancora più sensibili a quanto le emozioni negative siano dissonanti, a quanto facciano soffrire noi e gli altri. A quanto spesso scattino per cause di fatto secondarie. Eppure, anche a Natale, è difficile resistere ai segni di aggressività.

Quali segnali ci mettono così rapidamente in allerta, pronti a virare dalla calma alla guerra? Pronti a lasciare in un secondo il comandante dei tempi di pace, il sistema "parasimpatico", per seguire a testa bassa e lancia in resta il comandante dei tempi di guerra, il "simpatico"? Che siano di coppia, familiari, professionali o sociali, i meccanismi coinvolti nelle guerre umane sono sempre gli stessi. Visivi, certamente. Una mimica aggressiva, del volto e della postura, mette immediatamente in allarme l'interlocutore. Uditivi, parimenti: il tono di voce stridente, violento, teso, arrogante, ci percuote come uno schiaffo mettendoci in allerta e provocando un'escalation di decibel fino all'urlo, in pochi secondi. I più potenti, i più pervadenti, tuttavia, sono i segnali olfattivi. Viaggiano in forma di feromoni, prodotti dalle ghiandole sudoripare e sebacee, in pochissimi secondi, in risposta a segnali nervosi e ormonali (l'adrenalina che ci sale nel sangue). Non sono avvertiti consapevolmente. Ma arrivano rapidissimi, in modo subliminale, alla parte più antica e primitiva del cervello, il rinencefalo, e in parte al lobo limbico, aree che mediano le risposte automatiche ("neurovegetative"), quelle che ci preparano in un secondo all'attacco o alla fuga, ed emotive.

La questione purtroppo non interessa solo chi in quel momento provoca la nostra collera, e l'ambiente in cui ci troviamo. Quell'odore ci resta addosso, impregna i nostri vestiti, ci avvolge come una nuvola nera, con una scia di negatività che contagia chiunque si avvicini, bambini innanzitutto. Per esempio, quando si torna a casa, dopo esserci infuriati in ufficio, in auto o al telefono con chicchessia. I bambini sono sensori finissimi di rabbia e aggressività, perché il loro sistema nervoso è predisposto a rispondere proprio ai feromoni e agli odori di allarme essenziali per la loro sopravvivenza, per richiamare l'attenzione di un adulto che li protegga e li salvi. Ecco perché quando sentono odore di rabbia e di aggressività si mettono a piangere disperatamente. Provocando, del tutto inconsapevolmente, ulteriore rabbia e collera in quell'adulto che a torto si sente provocato anche da quel pianto. Cui spesso risponde con altre urla, altre ondate di feromoni d'attacco e purtroppo, a volte, con percosse.

C'è modo per ridurre la portata di queste collere infettive? La prima è l'educazione all'autocontrollo, al respirare lentamente e profondamente, a saper mettere un ammortizzatore emotivo tra noi e gli altri. E' il respiro lento e profondo che consente di modulare mimica e postura, ma anche tono di voce e situazioni. Che ci dà quei secondi in più per calibrare una risposta più pertinente e non sterilmente aggressiva. Per sedare la mischia all'inizio. Per calmare

gli animi. Non sempre funziona, d'accordo, ma almeno attenua frequenza e numero dei furori quotidiani, soprattutto nei collerici per carattere. La seconda è il movimento fisico, che consente di scaricare in modo motorio, del tutto naturale, le emozioni che altrimenti ci intossicano corpo, mente e vita di relazione. Dovrebbe essere quotidiano, soprattutto nei periodi ad alta tensione emotiva. Il terzo è farsi una doccia e cambiarsi d'abito non appena rientrati a casa: per togliersi di dosso quei feromoni di guerra che magari sono stati provocati sul lavoro e che altrimenti inquinerebbero tutta l'atmosfera in cui si vive. Sistema facile da usare, e utilissimo se diventa una sana abitudine. Per riscegliere il comandante dei tempi di pace, almeno per amore di coloro che ci amano.