

## Collera: essenziale l'educazione all'autocontrollo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Che cosa differenzia un collerico furioso dagli altri? Perché alcune persone, uomini soprattutto, sono più aggressivi e distruttivi? Perché tendono a rispondere in modo furibondo a situazioni che altri riescono a controllare in modo più lucido? Quesiti importanti, in tempi in cui una parte della popolazione si aggrega condividendo una collera furiosa. Ora contro l'obbligo dei vaccini, o altre situazioni scatenanti, che osservate dall'esterno sembrano quasi un pretesto per scaricare una collera interiore che non riesce a placarsi in altro modo.

La collera-rabbia è una delle quattro emozioni di comando fondamentali. E' modulata dal testosterone: ecco perché tende a essere più percepita ed espressa dagli uomini. E' un'emozione primitiva essenziale alla sopravvivenza, come l'emozione appetitiva, che media tutte le forze che ci muovono verso il fare, il conquistare, l'assaporare, il gioire; come la paura, che in giuste quantità è alleata della prudenza e dell'autoprotezione; e il panico da angoscia di separazione, che avvertiamo in modo acuto quando temiamo l'allontanamento delle persone che amiamo e/o che ci aiutano a (soprav)vivere, fisicamente e/o emotivamente.

Il nucleo sano della collera è attivato dalla percezione di un'ingiustizia o di un torto subito. Fin da bambini proviamo collera se un compagno d'asilo ci prende la palla. Se ci sembra che la mamma dedichi più attenzioni a un fratello o a una sorella. O che il papà ci rimproveri immotivatamente, solo perché è nervoso. La collera "situazionale" come emozione di risposta a un'ingiustizia percepita o subita è un sentimento universale. E' fisiologica quando è limitata nell'espressione, proporzionata all'evento scatenante e di durata limitata nel tempo. La collera-rabbia è invece un tratto caratteristico della personalità ("trait-anger") quando tende ad essere un'espressione dominante nel comportamento per la frequenza, l'intensità e la durata con cui una persona la sente montare dentro di sé, spesso più volte al giorno, fino a esserne dominata. La collera di tratto è un antecedente della collera di stato, che si attiva in modo acuto e aumenta reattivamente a situazioni esterne: in famiglia o nella società. In altri termini, il collerico "per personalità" è già mediamente a un livello molto più alto di irritabilità e aggressività interiore.

Queste emozioni negative aumentano poi rapidamente e in modo esplosivo in risposta a situazioni percepite come scatenanti. Ecco il punto critico. Le persone colleriche/furiose tendono a percepire come "ostili", "provocatorie" e "nemiche" situazioni esterne, come l'obbligo vaccinale, che gli altri percepiscono come neutre o poco irritanti. O con le quali sentono di poter interagire in modo razionale, analizzandole, senza farsi travolgere da emozioni incontrollabili. Proprio perché sottesa da circuiti neuronali primitivi condizionati dalla predisposizione genetica, e rinforzati dalla tendenza a usarla come risposta "automatica" reattiva a tutte le situazioni irritanti, la collera tende a muoversi con gli anni con automatismi sempre più rigidi, come se si muovesse sulle rotaie di un treno. In questo caso sono i circuiti neuronali a bassa resistenza che costituiscono la base biologica delle abitudini e delle risposte automatiche. Interessante, il collerico per carattere è molto attratto dalle situazioni pericolose, ad alta carica aggressiva (i cortei di protesta, o i gruppi di hooligans), che i non collerici tendono invece ad evitare.

Controllare la collera, per non esserne dominati, richiede consapevolezza, una forte motivazione

al cambiamento e l'apprendimento di strategie emotive e cognitive più razionali per esprimere dissenso, o per reagire costruttivamente a un sentimento di ingiustizia. L'educazione all'autocontrollo, per pensare meglio, è essenziale. La pratica di uno sport di gruppo o della musica, fin dall'infanzia, può aiutare i bambini collerici a esprimere l'energia di questa emozione primitiva attraverso il movimento, il ritmo e il gioco. Imparando al contempo a rispettare le regole e a governare in modo più razionale i sentimenti di ingiustizia. Da adulti, il tratto collerico/furioso divenuto dominante diventa un fattore di pericolo per sé e per gli altri. Come potrebbero testimoniare le donne vittime di partner aggressivi e violenti, fino alla collera omicida.