

Alain J. Marillac



ESPRIMERE LA COLLERA SENZA PERDERE LE STAFFE



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Alain J. Marillac

ESPRIMERE LA COLLERA SENZA PERDERE LE STAFFE

Trasformare la rabbia
in energia positiva



Indice

Introduzione.....	7
-------------------	---

Prima Parte - FOCUS SULLA COLLERA

Che cos'è la collera?.....	12
Il fattore scatenante	18
Interrompere il circolo vizioso della collera.....	19
Un tentativo di definizione globale.....	30
Dietro la collera c'è anche... ..	43
L'impatto della collera sul corpo.....	49
Altre soluzioni rapide	54
Soluzioni più a lungo termine	56
Un mondo senza collera	59
Arrestare il processo	67
La cassetta degli attrezzi anticollera.....	72
Il benessere della collera	84

Seconda Parte - AFFRONTARE LA COLLERA DEGLI ALTRI

Collera vs violenza	92
Faccia a faccia con la collera.....	108
La gestualità della collera	119
I gestuali logorroici.....	120
I gentili discreti.....	121
I pignoli formali.....	121
Gli indipendenti orgogliosi.....	122
Decodificare i segnali corporei.....	124
Quali sono i gesti in grado di amplificare la collera altrui?	128
Il controllo della collera negli altri.....	131
In collera fin dall'infanzia.....	142
Come contrastare la collera dei bambini?	144
Conclusione	152
Frasi chiave da ricordare.....	156
Appendice.....	158



Che cos'è la collera?

È difficilissimo definire la collera e individuarne i meccanismi. Il suo insorgere dipende dalle circostanze, dall'irritazione, dalle frustrazioni, dalle ferite o dalle vessazioni, ma anche dai dolori che all'improvviso riaffiorano dal passato e si comportano come dei condizionamenti, come un riflesso pavloviano.

La collera mette in moto un insieme di fattori fisici e psicologici. Bisogna riconoscere che non sempre le emozioni sono all'origine della collera, la quale può essere causata anche da eventi. La nostra personale analisi di tali eventi genera uno scombussolamento fisiologico che sfocia in uno stato di collera.

È altresì possibile osservare collere positive e collere negative. Per esempio, nostro figlio è appena sfuggito a un incidente; esplodiamo in una tremenda collera contro di lui, ma quest'ultima traduce il nostro dolore, esprime quello che secondo la nostra immaginazione sarebbe potuto accadergli. In realtà, siamo al colmo della gioia perché tutto è andato bene. Invece, qualcuno che vede i familiari venire torturati sotto i suoi occhi manterrà il volto del carnefice impresso nel cuore e alimenterà la collera fino al giorno in cui la vendetta o la giustizia vi porranno termine.

Esistono quindi numerose ragioni per cui la collera esplode e, quantunque vi siano delle somiglianze, queste ragioni rimangono proprie di ciascun individuo. È importante capire le nostre collere, ma è ancora più importante o addirittura vitale per noi stessi e per chi ci circonda saperci dominare e dominare la collera. Essa infatti possiede dei colori, il rosso e il bianco (per la collera fredda), che corrispondono a una temperatura. Possiede inoltre delle modalità di propagazione: istantanea o a scoppio ritardato, isolata o pubblica, con lacrime o grida, scontro fisico o senso d'impotenza. La collera è semplice e complessa, come tutte le emozioni umane.

Se ci soffermiamo a esaminarla nei dettagli, osserviamo tuttavia dei momenti determinanti. Il “detonatore” segue un processo piuttosto tipico e costituisce il primo elemento da osservare e da capire, perché conoscendo a fondo questo concatenamento sarà possibile identificarlo e vincerlo poco a poco.

1. Lo scoppio è una reazione a un evento interpretato come una provocazione.
2. Questo scoppio genera una reazione psicologica che si nutre di ricordi, paure, frustrazioni del passato e di tutto ciò che si collega in una qualche misura a un evento.
3. Il flusso di immagini mentali e di emozioni provoca ciò che comunemente esprimiamo con “sta per esplodere”! In altre parole, la persona ha intrapreso un’amplificazione esponenziale della propria collera e il livello verbale inizia a lasciare il posto a quello fisico.
4. Da questo momento, tutto dipende dalle circostanze. Si tratta di una fase completamente dipendente dal contesto e dalla personalità. In certi casi, si verifica un blackout e la persona diventa violenta, senza più rendersi conto di quello che fa. È tuttavia anche possibile che

chi ha raggiunto una specie di parossismo d'improvviso si renda conto di quanto la situazione sia ridicola, ragion per cui la collera sbolle di punto in bianco.

Osservando queste quattro fasi, è chiarissimo che a far montare la collera è la mente. Nella maggior parte dei casi, la nostra collera prende di mira il responsabile che ci sembra più evidente. “È a causa tua che sono stato licenziato!”, “È stata tua sorella a montarti la testa?”, “Dietro a tutto c'è di nuovo quella là!”. La mente ha la tendenza a ignorare la logica degli eventi per concentrarsi su un perfetto colpevole, persino il più assurdo.



Una delle prime cose da riconoscere è che la nostra collera ce la fabbrichiamo da soli.

Una volta accettato ciò, è possibile affrontare in maniera più sana la provocazione. Diventa allora necessario assumersi la responsabilità delle proprie emozioni per imparare a gestirle meglio. A lungo andare, le pulsioni colleriche diverranno positive. Occorre tuttavia che la collera venga espressa, non

trattenuta dentro. Nel suo romanzo *La vita provvisoria*, Brigitte Lozerec'h ha descritto con precisione questo desiderio di collera che non affiora.

Ho spesso avuto il folle desiderio di esplodere, urlando e lanciando contro il muro pile e pile di piatti. Sentirli rompersi e sparpagliarsi in pezzi per terra, con un tintinnio dissonante. Urlare il più forte possibile nel momento in cui il silenzio riprendeva possesso dello spazio. Sfiancarmi per bene e contemplare i cocci con soddisfazione, ritrovando la calma.

È necessario prendere attentamente in esame il fattore che innesca la collera. Nella maggior parte dei casi assume un aspetto benigno, ma nasconde montagne. La difficoltà consiste nell'osservare questa montagna individuando i segni rivelatori. Spesso la collera nasce da un senso di tradimento, di abuso o di minaccia.

Facciamo un semplice esempio. Un amico discute con nostra moglie o nostro marito. Hanno l'aria di intendersi e di divertirsi. Va tutto bene. Poi, all'improvviso, nostra moglie/nostro marito posa la mano su quella dell'interlocutore. A quel

punto, nella nostra testa scatta qualcosa e si mette in moto tutta una logica assurda: si divertono, si intendono, si toccano in quel modo che dovrebbe essere riservato a me... vuol dire che c'è sotto qualcosa. Perché non ridevano così poco fa, quando eravamo assieme? Hanno qualcosa da nascondere. Ecco, mi tradisce... Tutto ciò avviene in un secondo. Scatta allora il senso di tradimento, al quale si aggiunge lo spettro dell'allontanamento altrui, dell'abbandono, forse del rifiuto. Prendono piede ribellione e collera, che la fantasia galoppante ingrandisce. Ma a chi rivolgiamo la nostra collera?

A questo stadio, si presentano varie possibilità. Spesso un altro gesto del coniuge rende innocua la situazione, perché sappiamo che quel preciso gesto non ha nulla di complice. Se però il dubbio persiste e si intensifica, potrebbe verificarsi un intervento brusco, per esempio uno schiaffo o un pugno.

In realtà, tra le due persone non stava succedendo assolutamente niente; magari stavano rievocando ricordi di gioventù privi d'importanza. A falsare i dati è stata la nostra visione delle cose e l'interpretazione che abbiamo attribuito loro.

Riconoscere che la nostra collera l'abbiamo prodotta noi e assumerci la responsabilità delle nostre emozioni avrebbe in questo caso potuto fare la dif-

ferenza. Il nostro partner ha il diritto di avere amici e ridere senza di noi. Ci fidiamo e inoltre siamo presenti. Non succederà nulla. Perché allora abbiamo questi sospetti? Ecco la domanda importante.

Ti capita spesso di andare in collera con tua moglie o tuo marito? In sostanza, hai paura che l'altro ti lasci? Hai paura di non meritartelo? E così via. Quando riflettiamo sui veri motivi della nostra collera, la nebbia si dissipa e la montagna poco a poco diventa visibile.

Il fattore scatenante

Ne consegue un'altra domanda importante: le nostre collere hanno sempre la stessa origine? Nell'esempio sopra citato, la gelosia è certamente all'origine del comportamento e quindi occorrerà lavorare su questa precisa emozione, forse più che sulla collera in generale.

“Mi urta i nervi, ma non sono in collera!”, dirai. Non è che forse fatichi a riconoscere nei tuoi sentimenti la collera? O anche: perché preferisci nascondere questa collera?

Perché è necessario imparare a decodificare e a disattivare la collera? Perché se non riusciamo

a sbarazzarci di questa carica emotiva in maniera positiva e sana, diventerà un veleno che rischia di nuocere alla nostra salute, ai familiari e al nostro lavoro.

Interrompere il circolo vizioso della collera

- Individuare il fattore o i fattori scatenanti
- Riconoscere i pensieri che si mettono in moto immediatamente
- Riconoscere i comportamenti corporei e le reazioni
- Essere davvero determinati a modificare i propri pensieri e le proprie azioni
- Utilizzare mezzi efficaci per gestire e annullare l'attivazione del processo

Cominciamo con il tentare di individuare alcuni classici fattori scatenanti. Sulla loro base, potrai approfondire l'osservazione per scoprire in maniera più precisa i tuoi.

1. Anzitutto c'è la *collera esplosiva*, la quale segue, come nell'esempio citato in precedenza, la gioia

e l'angoscia di un incidente evitato. Si tratta di una collera sana, come qualsiasi esplosione che ha lo scopo di smaltire un accumulo e riporta la calma.

2. Questo tipo di collera può tuttavia anche avere ragioni più profonde, quando per esempio una persona di nostra conoscenza rivanga di nuovo una storia o un argomento legato a un qui pro quo spesso discusso e che non pare attenuarsi nel tempo (“Ti ricordi di quella volta in cui ti sei tuffato tutto nudo nella piscina del vicino?”, “Non ero io, all’epoca avevo due anni!”, “Invece sì, eri tu...”). La verità degli altri è assai spesso all’origine di collere e in genere si manifesta nelle coppie. In questo caso, *la collera esplosiva diventa ripetitiva* e ruota attorno a un medesimo elemento che occorrerà smorzare con la risata oppure imparare a ignorare, altrimenti rischia di sfociare in aggressività.
3. La *collera legata a fatti ripetitivi* riguarda anche tutti quei piccoli grattacapi della vita che complicano l’esistenza senza motivo: un errore su una bolletta che non smette di ripresentarsi sebbene siano state avviate tutte le pratiche del caso, la stessa azienda che continua a interpellarci anche se abbiamo ripetuto già venti volte

che cancellino il nostro nominativo dai loro elenchi ecc.

4. Il *rancore* e la *gelosia*, cui abbiamo già accennato, danno luogo a due tipi di collera parimenti pericolosi. Il primo può dimostrarsi esplosivo e anche violento. La seconda è assai più insidiosa; non è manifesta, può svilupparsi negli anni o essere alimentata dall'immaginazione e crescere gradualmente. Quando esplode, lo fa spesso in maniera violenta, quantunque in forma fredda, ponderata, pianificata. Vi si riconoscono sia drammi familiari sia tentativi di assassinare personaggi pubblici sui quali l'individuo ha riversato tutto il suo astio.
5. Parallelamente ai due tipi precedenti troviamo quella che potremmo chiamare *collera da convinzione*. Si tratta in realtà di uno stato d'animo legato a ingiustizie che si protraggono. È la collera delle rivoluzioni, delle lunghe battaglie. Questa collera alimenta un'energia di opposizione che potrà trovare un suo culmine per esempio il giorno di una rivoluzione armata o di un colpo di Stato, in cui la collera accumulata esplode in atti spesso collettivi e fuori controllo.
6. I fattori scatenanti possono anche essere di natura *fisiologica o patologica*. Una persona che

soffre di mal di testa cronici può benissimo presentare sbalzi d'umore e collera.

7. Infine, c'è quella che chiamo *collera autoprodotta*. Per prendere il coraggio di svolgere un qualsiasi compito o affrontare una persona che temiamo, attingiamo dentro di noi a elementi che sappiamo solitamente scatenare collera, così da infuriarci a sufficienza. Questo processo è estremamente utile per aiutarci a combattere la collera, giacché sfrutta un meccanismo identificabile e noto che occorrerà azionare al contrario. D'altro canto, la collera autoprodotta compare anche quando vogliamo trasmettere un messaggio ai figli. Tutti i genitori in una qualche occasione hanno utilizzato questo stratagemma. Rievochiamo dentro di noi ricordi di esperienze passate e ci fabbrichiamo una collera proiettata esclusivamente verso l'esterno, per far capire che è ora di smetterla. Interiormente però siamo tranquilli e persino divertiti dal ruolo che stiamo impersonando. La cosa interessante è che molti non riescono a rimanere seri durante la loro interpretazione e i giovani si rendono subito conto che non si tratta di una collera *vera*.

Attorno a questi fattori di base è possibile scovare tutti gli altri. Riflettendoci sopra, noteremo assai

rapidamente che nella maggior parte dei casi le collere più violente non presentano alcun valido motivo. Nulla che giustifichi sfoghi eccessivi. E allora, perché avvengono?

La risposta va individuata nei due punti seguenti, che permettono di interrompere il circolo vizioso della collera:

- scoprire i pensieri che affiorano subito dopo;
- riconoscere i comportamenti corporei e le reazioni.

Cosa vi troviamo?

- Una parte di realtà conscia che disturba.
- Una parte d'immaginario che si innesta nella realtà.
- Una grossa parte d'inconscio che rifiutiamo di guardare o di interpretare.

La collera e le sue declinazioni

Ha luogo una trasformazione dei pensieri in azioni, la quale può prendere varie direzioni a seconda del livello di collera e della persona.

- Una collera vera e propria, che cessa perché si esaurisce.

- Una collera puramente fittizia per trasmettere un messaggio (soprattutto ai figli).
- Una collera “sdoppiamento”, durante la quale una parte di sé osserva incuriosita quella che si scatena.
- Una collera cieca, nel corso della quale il conscio non partecipa più.

Ecco quindi dei punti molto basilari che hanno lo scopo di far capire come la collera sia un meccanismo sul quale è possibile intervenire per modificarlo. D'altra parte durante la lettura avrai sicuramente identificato certi tratti in cui ti riconosci. Se così non fosse, cerca di analizzare il modo in cui vai in collera.

Che cosa nasconde la collera?

Ci stiamo riferendo alle collere ripetute, quelle che nascono per un nonnulla e che, in apparenza, non possiedono ragioni sufficientemente valide per scoppiare.

Generalmente parlando, si tratta di una richiesta d'aiuto, di un'incapacità di comunicare e spesso di una confessione: il bisogno di essere ascoltati e forse amati. È il padre che sgrida il figlio per

fargli capire che si interessa a quello che fa, semplicemente perché non sa agire in maniera diversa o perché “un uomo non deve mostrare emozioni”. È la coppia che si scontra su una moltitudine di gesti quotidiani: “Ti sei ancora dimenticato la spazzatura, è sempre così!”, “E tu, con i tuoi giornali sparsi dappertutto!” ecc. La collera diventa dunque una modalità espressiva in sostituzione del silenzio che di certo regnerebbe e che incute ancora più timore. Non si ha più nulla da dirsi e men che meno da vivere, ma urlare l’uno contro l’altro significa che si sta assieme. Quest’idea riecheggia in ciò che scrive Christine de Rivoyre nel suo romanzo *Belle alliance*: “Quanto è bella la collera, quanto è consolante”.

Andiamo in collera contro gli altri ma anche contro noi stessi. La collera infatti assai spesso esprime la difficoltà di riconoscere la giusta irritazione altrui. Se la osserviamo con oggettività, in questo meccanismo la logica funziona semplicemente così: ho un po’ raffazzonato il mio lavoro, lo so, mi viene rimproverato, vado in collera per protestare dicendo che sono stanco, che mi manca concentrazione o non sono motivato. Alla fin fine, tutte queste argomentazioni non fanno altro che confermare il mio torto e dunque non dovrei

essere in collera, bensì accettare i fatti per quello che sono.



Dobbiamo accettare di riconoscere la nostra responsabilità.

In questo giochino del diniego, alcuni si servono del loro fisico e dell'atteggiamento da "gradasso". Secondo la logica, se si impongono, se prendono il sopravvento e urlano più forte di tutti, dominano e ne escono vincenti. Tuttavia, non c'è nulla di più incerto; per esempio, un superiore potrà anche dargliela vinta al momento, ma poi licenziarli. La convinzione di sapere come funzionano gli altri e di conseguenza come manipolarli priva la collera di tutto il suo significato ed essa diventa uno strumento senza vere emozioni, al servizio dei nostri difetti.



Dobbiamo accettare che riconoscere i nostri errori non è una debolezza.