Controllo della rabbia: l'educazione necessaria

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Il ragazzo s'infuria, attacca il vigile che gli contesta un'infrazione, e lo colpisce, violando una regola cardinale del vivere sociale. Come lui, mille altri mostrano una grave incapacità di controllare la loro rabbia. Questa emozione potente nasce da un'irritazione violenta prodotta da un'improvvisa delusione e contrarietà, o dal senso – reale o percepito – della propria impotenza, che esplode in parole e azioni incontrollate e potenzialmente pericolose. Può degenerare nella collera, con iper-reattività a stimoli sempre minori.

La rabbia è un'emozione di comando fondamentale, come ha dimostrato Jaak Panksepp, scienziato che ha studiato le basi neurobiologiche delle emozioni, in primis negli animali, con riflessioni preziose anche per gli umani («Affective neuroscience. The foundation of human and animal emotions», Series in Affective Science, Oxford University, 2004). Un libro che resta una pietra miliare delle neuroscienze.

Nel suo nucleo primario, la rabbia è un'emozione legata alla sopravvivenza. Imparare a controllare la rabbia, canalizzando costruttivamente l'energia vitale che contiene, invece di lasciarla esplodere in modo incontrollato e autodistruttivo, è il punto critico della questione. «Nessuno è libero se non è padrone di sé stesso», diceva il filosofo greco Epitteto; «e padrone dei propri impulsi», aggiungo io.

Come l'emozione appetitiva, di ricerca e di piacere ("seeking appetitive lust system"), la rabbia/collera è modulata dal testosterone, per cui è più frequente nei maschi, anche nelle sue conseguenze di comportamenti aggressivi gravi e antisociali. Le altre due emozioni di comando fondamentali sono la paura e il panico da angoscia di separazione, modulate dagli estrogeni, più frequenti nelle donne.

I comportamenti che esprimono rabbia e collera sono in netto aumento nei bambini e negli adolescenti, oltre che in età adulta. Perché? Un primo fattore è la perdita dell'educazione al controllo degli impulsi, il prezioso autocontrollo, già nei bambini. Il primo allenamento viene dall'esempio. I bambini che vedono i genitori conversare e discutere, senza urla e senza insulti, apprendono col caffellatte la preziosa arte del negoziare, e di esprimere le proprie opinioni o le proprie scelte, anche quando si sia su posizioni diverse, senza farsi travolgere dall'ira. Un apprendimento più facile per bambini caratterialmente più calmi, più difficile per i piccoli che hanno un tratto collerico. Educare i piccoli all'autocontrollo è un aspetto essenziale dell'educazione genitoriale. Farlo con dei "no", pacati, ben motivati e condivisi tra padre e madre, è essenziale per aiutare il bambino a governare le emozioni negative senza farsene travolgere, aiutandolo a posticipare una gratificazione, ad accettare un diniego, a chiedere qualcosa senza urlare o fare scenate.

«Se gli dico di no, non mi vuole più bene»: ecco il timore di molte madri e molti padri, in difficoltà sul fronte educativo. In realtà il voler bene dovrebbe crescere, indipendentemente dai no, per la qualità della relazione di tenerezza, di ascolto, di attenzione, di presenza accuditiva solida e affettuosa. Quanto maggiori sono queste caratteristiche, tanto più il bambino impara ad allenarsi e controllare i propri impulsi, a posticipare le gratificazioni, a condividere un oggetto o

un dolce, invece di volerlo subito e solo per sé.
Certo, educare i figli all'autocontrollo è molto impegnativo. Per stanchezza, per tempo limitato, per usura motivazionale su altri fronti, troppi genitori preferiscono assecondare i capricci o i desideri incontrollati dei figli: «Lascio sempre decidere a lui, a lei». In realtà, i genitori che educano all'autocontrollo sono coloro che amano in modo più sano e responsabile i propri figli, allenandoli a saper viver in società e a realizzare meglio i propri talenti e i propri sogni, in sinergia con autodisciplina e forza di volontà, alleate dell'autocontrollo. Lo sport, meglio di squadra, con le sue regole, è un altro ottimo allenamento.
A livello neurobiologico, l'autocontrollo è sotteso da una maturazione progressiva di vie e centri nervosi situati nel lobo frontale, che modulano la capacità del vivere sociale, mettendo le redini a emozioni impulsive e istinti violenti radicati in strutture più antiche del cervello, fra cui il lobo limbico e l'amigdala. L'energia così canalizzata diventa un alleato poderoso nella realizzazione di sé. Interessante: le persone che hanno maggiore autocontrollo sono più sane, perché governano meglio non solo la rabbia, ma anche l'impulso a bere, ad abbuffarsi o a drogarsi. Hanno relazioni più forti e profonde, più gratificanti e durature. Riescono ad avere professioni più soddisfacenti e redditizie, e maggiore successo. Energia e autocontrollo: il binomio è vincente e felice.