

## La collera e come superarla

*«L'uomo sereno assapora l'esistenza. Invece il collerico reagisce, perde il timone del suo stato d'animo, perde il lume degli occhi e si lascia trascinare dai processi psico-biologici. La sua vita è sofferenza. La cosa sembra paradossale, ma in verità soltanto un buddha si gode la vita».*

*Osho Rajneesh*

La collera può rivestire diversi aspetti: la critica, l'exasperazione, la frustrazione, la rabbia.

Quale che sia il modo in cui si esprime, la collera resta comunque un'emozione conflittuale.

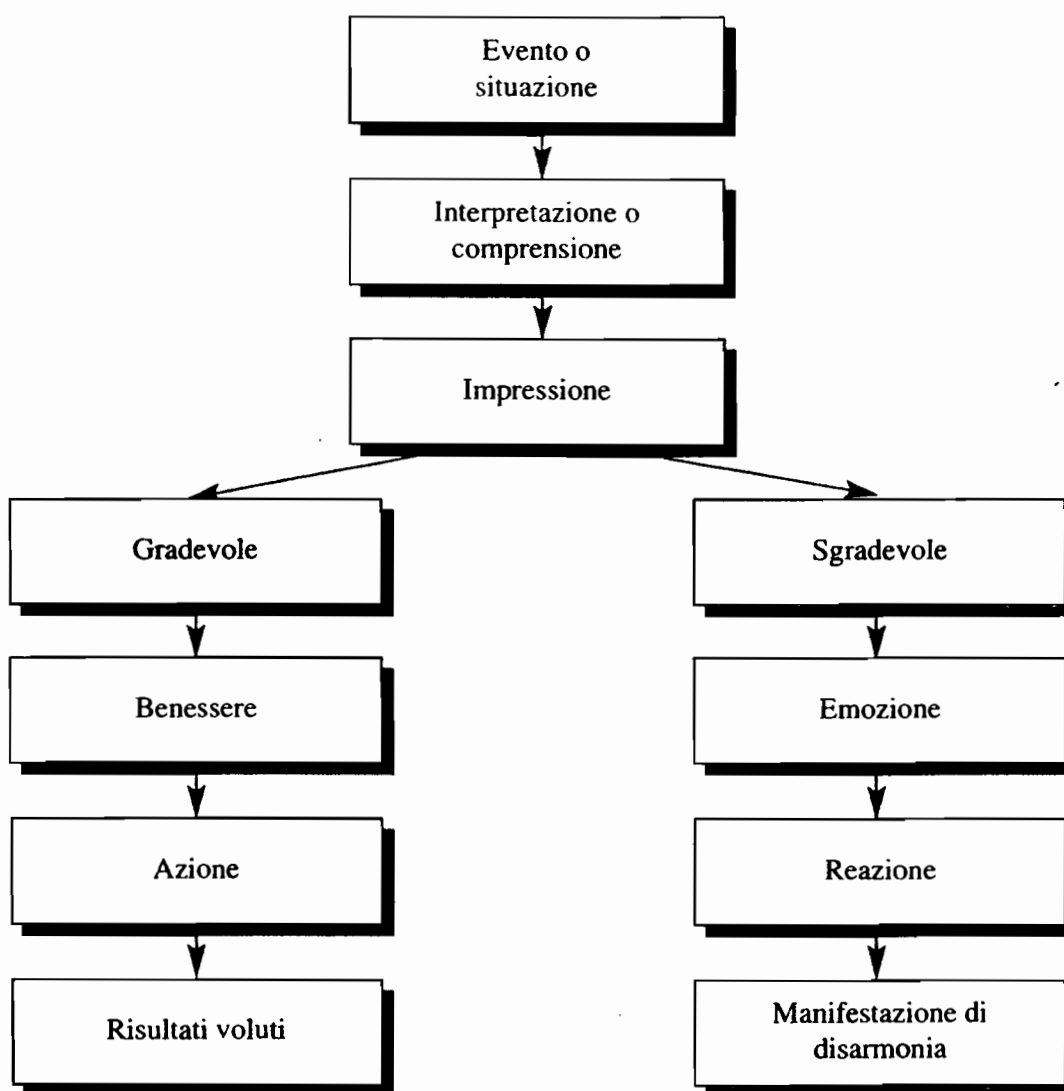
Qualsiasi emozione dà luogo a una reazione che a sua volta sarà esteriorizzata (urla, pianti, insulti, violenza verbale o fisica, eccetera) oppure repressa.

In presenza di un'emozione, inoltre, si produce necessariamente uno stato di agitazione interiore che avrà ripercussioni sul nostro organismo. Le ripercussioni saranno proporzionali alla natura e all'intensità dell'emozione, e potremo andare dal semplice malessere a una malattia quale il cancro.

L'emozione di collera segue lo stesso processo di tutte le altre.

### COME NASCE UN'EMOZIONE?

1. Si presenta una situazione, o un evento; avviene la valutazione da parte dei due emisferi del cervello neocorticale, da cui emerge una conclusione.
2. La conclusione risultante determina l'interpretazione o la chiave di lettura che avremo dell'evento o della situazione.
3. Questa interpretazione, a sua volta, fa nascere un'impressione gradevole o sgradevole.
4. Se l'impressione è gradevole, allora la faccenda viene classificata



nella memoria emozionale fra le esperienze ripetibili e dà luogo a uno stato di benessere; se invece viene percepita come sgradevole, susciterà un'emozione perché provoca un disturbo, un'agitazione interiore. In tal caso verrà classificata nella memoria emozionale fra le esperienze da evitare.

5. Questa emozione scatena una reazione che può essere esternata o meno, ma che avrà una o più ripercussioni all'interno dell'organismo.
6. La reazione esternata comporterà una o più manifestazioni energiche (gridare, piangere, picchiare, eccetera). La sua ripercussione interna darà luogo a manifestazioni organiche (cali energetici, palpitazioni, febbre, mal di gola, dolori allo stomaco, dissenteria, eccetera).

Facciamo un esempio: due bambini stanno giocando, e uno dei due si serve di certi detergenti per la casa per fabbricare un esplosivo per il missile che vorrebbe costruire. Il liquido schizza fuori, e spruzza il più piccolo dei due. Arriva la mamma e vede che la camicia del più giovane è stata perforata dal prodotto con cui stanno giocando. La donna si

getta sul più grande e gliele suona finché ha forza. Che cosa ha scatenato in lei questa collera?

1. L'evento: sorprende il figlio più grande che ha in mano un miscuglio esplosivo, che schizza fuori e brucia i vestiti del fratello.
2. Interpretazione: «Avrebbe potuto bruciare gli occhi di suo fratello, o avrebbero potuto bruciarsi entrambi».
3. Impressione: la madre è sottosopra, pensando a ciò che avrebbe potuto accadere.
4. Emozione: entra fortemente in collera.
5. Reazione: se la prende con il più grande, che ritiene responsabile della situazione, e lo picchia.
6. Manifestazione: la donna è sconvolta, non riesce a capire perché ha picchiato così tanto suo figlio. Non fa assolutamente parte delle sue abitudini.

Perché questa donna ha avuto una reazione tanto energica, quando era stata toccata solo la camicia del figlio più giovane?

La mamma è così sconvolta perché questa situazione è entrata in risonanza con un ricordo registrato nella sua memoria emozionale. Può trattarsi di un incidente che è costato la vista a suo fratello, la vita a suo padre o semplicemente il ricordo del figlio del vicino che, per aver agito in modo insensato, si è ritrovato handicappato.

Certi sentimenti che proviamo possono suscitare l'emozione della collera; ad esempio, sentirsi respinto, ridicolizzato, sfruttato, violato, non rispettato, denigrato, umiliato, ignorato, incompreso, vittima di un'ingiustizia.

Di fronte alla collera, siamo liberi di scegliere diversi atteggiamenti:

- *ritenere che gli altri o le circostanze siano responsabili della nostra collera.* Agendo in questo modo, non appena veniamo nuovamente aggrediti da un sentimento che genera la collera, ricominciamo a reagire;
- *liberare la nostra collera* facendo sette volte il giro dell'isolato, o correndo, o prendendo a pugni il cuscino o un oggetto, o gridando più forte che si può, e poi che altro? Questo atteggiamento può effettivamente fare sì che ci sfoghiamo, magari ci dà temporaneamente sollievo, ma la collera salterà fuori di nuovo non appena il sentimento, l'impressione che ci disturba sarà nuovamente presente;
- *usare l'energia della nostra volontà per non rivivere mai più la collera.*

Luisa e Gianni sono sposati da diversi anni. All'inizio della loro relazione, Gianni faceva tutto il possibile per piacere a Luisa, mettendo spesso in secondo piano le proprie esigenze. Luisa era convinta di aver incontrato l'uomo più meraviglioso del mondo. Ecco che, qualche anno

dopo, Gianni diventa sempre più distante e silenzioso; Luisa non capisce questo suo atteggiamento. Cosa sta succedendo? Le saltano in mente mille idee, del tipo “forse è innamorato di un'altra donna?” Luisa cerca di svelare il mistero chiedendogli: «Cos'è che non va, Gianni?» Lui risponde allora in modo evasivo: «Niente...» Il suo atteggiamento è in contraddizione con la risposta verbale, sicché Luisa insiste: «Su, Gianni, non sei più quello di prima. Ci dev'essere qualcosa, è evidente». E Gianni: «Lasciami stare, è tutto quello che ti chiedo».

Eccolo chiudersi sempre più, costruendo a poco a poco un muro di silenzio fra loro, il che ferisce tantissimo Luisa. Siccome non ce la fa più, la donna cerca di abbattere il muro provocando il marito con parole che lo feriscono, e che si trasformano in una scenata in cui la collera e le accuse provocheranno un vero dramma. Luisa preferisce il confronto al silenzio, perché quest'ultimo le è insopportabile. Ferito dall'esplosione di collera, Gianni se ne va sbattendo la porta. Passa il tempo, Luisa non ha notizie di lui. Preoccupata, si chiede: «Dove sarà andato?»

Non riesce a capire che cosa sia potuto accadere alla loro relazione di coppia: com'è possibile che una persona così meravigliosa possa trasformarsi in un essere così freddo, così chiuso? Poi Gianni ritorna, a notte fonda, annunciando di aver riflettuto, e di aver preso una decisione: se ne andrà definitivamente. Luisa, sconvolta, gli chiede perdono, si aggrappa a lui, lo supplica di darle un'ultima possibilità, e promette di non fargli mai più scenate.

Quando fa questa promessa a Gianni, Luisa è davvero sincera; tuttavia, non appena si troverà di fronte a quel senso di indifferenza in cui viene immersa dalla chiusura della persona amata, reagirà ancora con comportamenti indotti dall'emozione di collera.

Nessuna volontà, per forte che sia, potrà resistere a un'esplosione di collera suscitata da un sentimento che ci fa male. È dunque importante comprendere che non bisogna intervenire sull'emozione di collera in quanto tale, bensì sul sentimento, sull'impressione che ne è responsabile.

#### **COME GESTIRE UN'EMOZIONE DI COLLERA**

*In un primo tempo, dovrai concederti la possibilità di entrare in collera, ovvero non negare né reprimere questa emozione. Molte persone non si permettono di vivere la loro collera.*

#### **Che cosa ci ha indotti a proibirci di vivere questa emozione?**

Può essere che, da bambini, in un momento in cui eravamo arrabbiati, qualcuno ci abbia detto: “cattivo”, “vergognati”, “sei un vero diavolello”, “hai un pessimo carattere”, “quando sei in collera diventi brutto”, “non sta bene entrare in collera”. Abbiamo potuto sentire frasi

di questo genere rivolte a un fratello, una sorella o un amico. Allora le abbiamo interpretate così: “essere in collera = essere cattivi”. Dal momento che non vogliamo che gli altri ci vedano cattivi, non ci permettiamo di vivere questa emozione.

È anche possibile che si sia stati testimoni di scene di violenza, e che abbiamo pensato che il fatto di lasciare uscire la propria collera ci avrebbe reso simili a quella persona violenta; ora, per nulla al mondo, vorremmo assomigliarle.

Inoltre possiamo aver avuto una gran paura di perdere il controllo delle nostre reazioni; spesso mi sono sentita dire: «Pensavo che, se mi fossi abbandonato alla collera, avrei potuto uccidere».

Un uomo diceva ai suoi amici: «Se un giorno vi accorgete che sono in collera, soprattutto statemi alla larga».

*È la collera repressa che dà luogo alle esplosioni di violenza, e non la collera gestita.*

Consentirsi di essere in collera non significa nemmeno prendersela con gli altri, o sfogarsi dicendo parole che feriscono; significa invece riconoscere l'emozione che abbiamo dentro, e ammettere di essere in collera, invece di accusare gli altri. Possiamo benissimo dire a una persona: «In questo momento sono in collera», oppure: «Questa situazione mi fa provare collera».

*Consentendoci di vivere la collera, la consentiamo anche agli altri.*

Inoltre, se la nostra collera si è sfogata su qualcuno a cui non era destinata, è bene riprendersi e scusarsi con questa persona, dicendo: «Scusami per aver proiettato su di te la collera che provavo. Non era indirizzata a te personalmente, ma alla situazione che stavo vivendo per mezzo di una tua azione».

*In un secondo tempo, cerca il sentimento, l'impressione, che ha dato origine alla tua collera. Puoi farti la domanda seguente: come mi sono sentito in quella situazione?*

Se hai l'impressione di non essere stato rispettato, spingiti un po' oltre, e verifica se non hai vissuto altre situazioni in cui hai percepito una mancanza di rispetto nei tuoi confronti.

Prendiamo l'esempio seguente: una bambina usa il sofà del salotto come letto. Il fratello più grande guarda la televisione fino a tardi e la

piccola è lì, ha sonno, ma ha troppa paura del fratello per dirgli qualsiasi cosa. Da adulta, tutte le volte che ha l'impressione di non venire rispettata nelle sue esigenze, rivive la collera. Questa volta, però, non la reprime più, lascia che scoppi. La collera è diventata per lei un mezzo per delimitare il territorio. Finché non imparerà a farsi rispettare, vivrà la collera per rivendicare i propri diritti.

Quante volte non ci rispettiamo per paura di causare dolore, delusione, o per paura di non essere amati? Molto spesso, d'altronde, non osiamo chiedere nulla, perché ci sentiamo colpevoli di essere al mondo. Prendiamo l'esempio di un tuo collega che tutte le mattine viene in macchina con te per andare al lavoro. Questa persona ti fa aspettare in macchina perché non è pronta, e ogni volta che stai ad aspettarla entri in collera, ma ti guardi bene dal dirglielo; un giorno, però, ci sarà una goccia che farà traboccare la collera accumulata. Rispettarti consiste nel mettere in chiaro i tuoi limiti ben prima che l'accumulo ti faccia esplodere. In questo caso si tratterà di avvisare il collega di cercarsi un altro mezzo di trasporto se non è in grado di essere pronto alla tal ora.

Più ci rispettiamo, meno viviamo emozioni di collera.

*In un terzo tempo, verifica se il tuo sentimento di collera non è in risonanza con un evento passato che ti ha ferito.*

Come può Luisa liberarsi dalle esplosioni di collera, quando si trova di fronte alla chiusura di Gianni?

Luisa incomincia col chiedersi come si sente quando, per giorni, Gianni rimane chiuso; risponde: «Ho l'impressione di non esistere più, di non avere per lui alcun valore». Poi continua ad interrogarsi: «Ho forse già vissuto un'impressione di questo genere in passato?»

E si risponde: «Sì, con la mamma, quando avevo bisogno di parlarle di qualcosa che mi preoccupava, e lei mi diceva: "Ah, lasciami in pace, adesso non ho tempo, sono stanca..." oppure quando avrei tanto voluto che venisse allo spettacolo in cui recitavo anch'io, ma lei non veniva con la scusa di avere troppo da fare».

A questo punto, Luisa ritorna ad uno degli eventi in cui aveva percepito un'indifferenza da parte della mamma. Va a trovare la piccola Luisa di allora, che prova un sentimento di tristezza e, contemporaneamente, di collera.

Si reca dalla bambina per dirle che non è più sola, e che la Luisa adulta è presente per ascoltarla, guardarla, ed è molto orgogliosa di lei; ogni volta che avrà bisogno di confidarsi, la Luisa adulta sarà sempre presente per darle piena attenzione.

Quando la piccola Luisa si sente amata, ha l'impressione di esistere per una persona che è interessata a ciò che sta vivendo, a ciò che sta facendo.

La Luisa adulta la conduce dalla mamma, perché le dica tutto ciò che ha da dire: è il momento di esprimere la collera che è stata sempre trattenuta. Visualizza la mamma da sola da qualche parte, disponibile ad ascoltarla.

La piccola Luisa dice: «Mamma, ho bisogno di parlarti. Per favore mi ascolti?»

La mamma: «Sì, che c'è di tanto importante?»

La piccola Luisa: «Mamma, perché non ti interessi mai di me, di ciò che faccio, di ciò che vorrei condividere con te? Non ne hai mai il tempo, o sei troppo occupata, o troppo stanca. Però, se si tratta di tua sorella o dei tuoi amici, il tempo lo trovi. Se sapessi come mi sento sola, terribilmente sola; ho l'impressione che nessuno sappia mai che cosa provo davvero. È vero che mi dai tutto, ma mi manca l'essenziale. Se tu sapessi... Certi giorni ho solo voglia di sparire, di morire, di farla finita una volta per tutte».

La mamma: «Luisa, piccolina mia, non avrei mai pensato che potessi soffrire così tanto. Ero convinta che fossi felice, tuo papà e io ti diamo tutto quello che vuoi. Non pensavo che il fatto di non essere venuta ai tuoi saggi di danza potesse addolorarti tanto. Dicevo alle mie amiche: "la piccola si diventerà, che importanza ha che io ci sia o no?" Se solo avessi saputo che era così importante, ci sarei venuta. Perdonami se non ho provato a capirti meglio, è vero che certe volte sono così assorta nelle mie preoccupazioni che è come se tutto, intorno a me, scomparisse. D'ora in poi farò più attenzione».

La piccola Luisa: «Ti perdono mamma, sono contenta che tu abbia capito finalmente che ho più bisogno della tua presenza, del tuo ascolto, del tuo amore, che non di cose materiali».

La mamma: «Il mio amore non ti è mai mancato, ma forse non ti è stato dato nel modo in cui ne avresti avuto bisogno».

La piccola Luisa: «È vero, mamma, ma d'ora in poi sarà diverso».

La mamma prende la piccola Luisa fra le braccia e se la stringe al petto. Poi, la Luisa adulta potrà dire alla piccola: «Se gli altri si chiudono con te, ricordati che io sarò sempre qui ad accoglierti».

*Come per ogni emozione, è sempre la comprensione (la conclusione) di una situazione o di un evento che fa nascere un'impressione gradevole o sgradevole. E queste impressioni che ci fanno male generano a loro volta l'emozione\* che scatena molte delle reazioni di cui poi subiamo le manifestazioni.*

L'emozione di collera può provocare l'ipertensione che surriscalda

\* Per saperne di più, leggere la parte dedicata al controllo delle proprie emozioni in *Vivre en harmonie avec soi et les autres*, della stessa autrice.

il sangue, portando con sé febbre, bruciori, ulcere, infiammazioni e a volte anche malattie del fegato e dello stomaco.

Dunque, d'ora in poi, quando sentirai sensazioni brucianti o avrai un'inflammatione come l'otite, la laringite, la borsite, la bronchite, la vaginite, eccetera, cerca l'emozione di collera che hai provato e liberatene.

La simbologia del corpo ci aiuta a collegare il tipo di affezione e il luogo in cui si manifesta. Infatti un'otite, una bronchite o una vaginite non hanno lo stesso significato, per la semplice ragione che questi organi assumono funzioni diverse. L'otite si riferirà in particolare a una collera che riguarda qualcosa che senti, perché tocca l'orecchio, mentre la bronchite ha a che vedere con la collera che riguarda il tuo spazio, e la vaginite può essere correlata alla collera nei confronti del tuo partner sessuale.

### **Come liberarci delle critiche, della delusione, della frustrazione, nonché delle nostre avversioni e dei rancori**

Ciò che critichiamo negli altri è molto spesso quella parte di noi che non accettiamo. Ad esempio, biasimo gli ingiusti, e tuttavia non tengo le mie esigenze personali in alcun conto. Sono più giusta di costoro? Biasimo coloro che mentono, eppure do a credere a me stessa che tutto vada bene nella mia vita, mentre non è così. Sono più sincera? Biasimo chi non si fa gli affari suoi, eppure passo il tempo a dare consigli non richiesti. Sono più rispettosa?

Un uomo che partecipava a un mio seminario mi chiese come avrebbe potuto rappacificarsi con suo cognato che trovava disonesto e quindi insopportabile. Mi chiese: «Vuol forse dire che sono disonesto anch'io?»

Gli risposi: «Non è che tu sia disonesto, ma non sarà che quando agisci onestamente ti senti bene, e che se ti capita di non essere completamente onesto non ti senti altrettanto bene?»

Mi disse che era proprio così; l'aspetto del cognato che lo disturbava era dunque la parte di sé che non amava, quando capitava che si manifestasse.

Mi chiese ancora: «Come accettare questo aspetto di mio cognato, in modo che torniamo a rivolgerci la parola?»

Gli risposi: «E se tuo cognato stesse imparando, lungo il cammino della sua evoluzione, che approfittarsi degli altri non porta profitto?»

Mi sorrise. Aveva capito che ciascuno di noi passa attraverso le esperienze che gli servono per scoprire quale via lo condurrà all'amore, alla felicità e al successo, e che continuiamo a prendere le strade opposte a quella giusta fino a quando riconosceremo il sentiero che i buddhisti chiamano "Dharma"\*.

\* Cfr. Claudia Rainville, *Rendez-vous dans les Himalayas*, vol. II.



\* A volte, passiamo all'estremo opposto pur di non agire come la persona che biasimiamo. Possiamo, ad esempio, lasciare che gli altri invadano il nostro territorio perché abbiamo respinto una persona violenta e non vogliamo agire come lei; reprimiamo la collera e volgiamo questa violenza contro noi stessi.

Se abbiamo criticato la mamma perché era disordinata, pur di non agire come lei dedichiamo gran parte del tempo a mettere in ordine in casa quando potremmo rilassarci.

D'ora in poi, se ti sorprendi a criticare qualcuno, chiediti che cosa stai criticando in te stesso. Impara ad accettarti, consentiti di essere diverso, di non essere sempre al massimo. Chiediti se hai fatto del tuo meglio. Diventando più indulgente con te stesso, ti mostrerai di conseguenza più tollerante con le persone che ti circondano o che incontri.

**a) Liberarsi della delusione e della frustrazione**

Il bisogno di sentirsi amati ci induce ad affidarci agli altri, sia per conoscere la loro opinione su di noi che per ottenere quello che ci serve per essere felici.

A ben pensarci, quante volte abbiamo atteso l'approvazione o un segno di riconoscimento di persone incapaci di approvare se stesse, o che non hanno mai saputo riconoscersi. Nel tentativo di adeguarci alle aspettative che pensiamo che gli altri nutrano nei nostri confronti, finiamo per non sapere più chi siamo veramente; ci paragoniamo a coloro che consideriamo migliori, e così facendo ci sminuiamo; siamo allora delusi da noi stessi, da ciò che compiamo; vogliamo essere perfetti e chiediamo altrettanto agli altri, e se loro non rispondono ai nostri criteri idealistici, ci sentiamo delusi e frustrati.

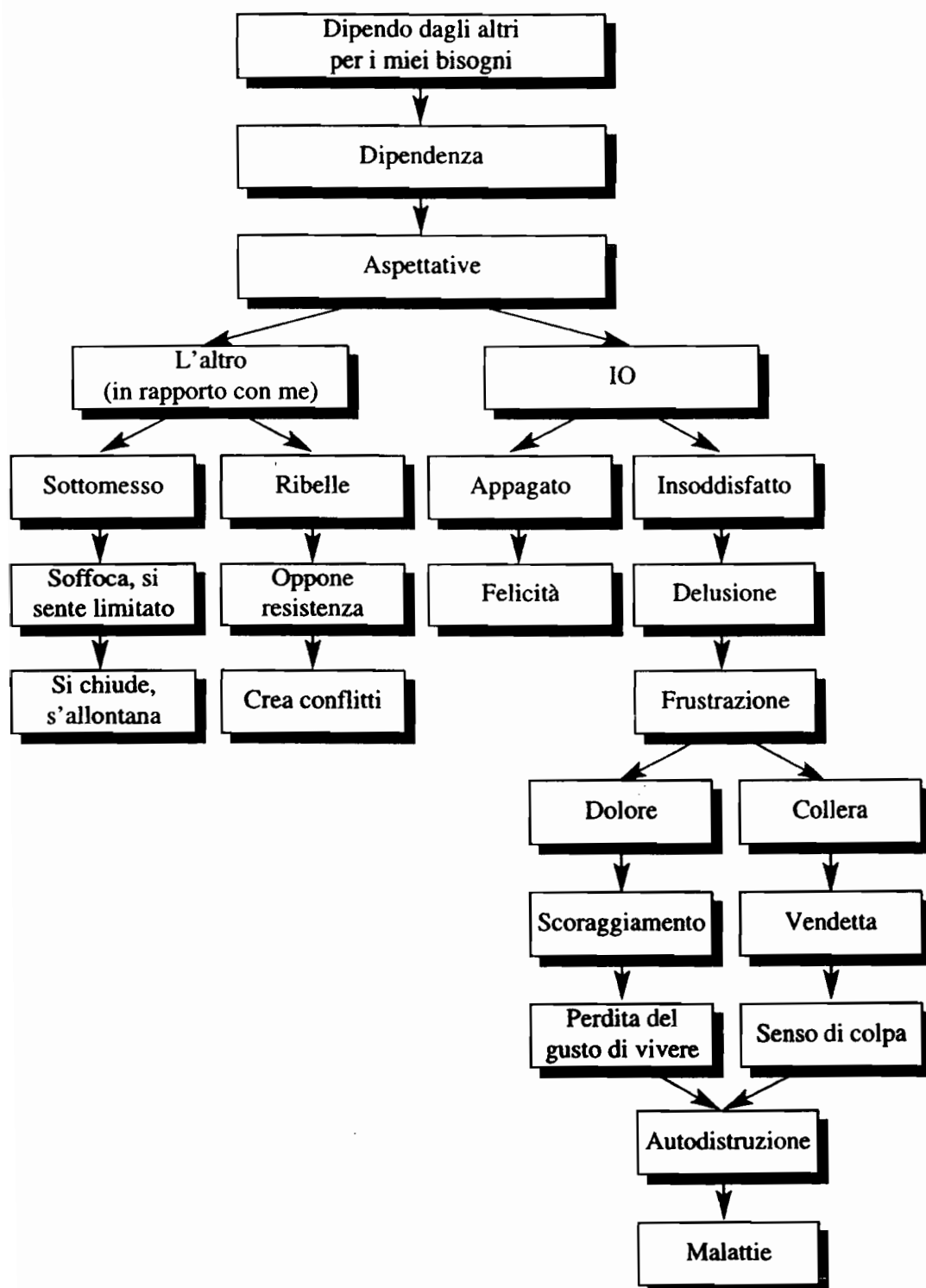
Spesso la delusione è dovuta all'idea che ci facciamo su un evento futuro, ad un'aspettativa riguardo, per esempio, a un compleanno, o a Natale, e così via. Ogni volta che ci creiamo un'aspettativa nei confronti di una persona o di un evento, ci mettiamo in una posizione in cui corriamo il rischio d'essere delusi. Per evitarlo è meglio mettere in chiaro ciò che desideriamo, e possibilmente verificare se è così. Bisogna capire che minori sono le aspettative e minore è il rischio d'essere delusi.

Un buon numero di delusioni e frustrazioni provengono anche dalla nostra incapacità a darci ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici, e ad aspettarcelo dagli altri.

Il fatto che la nostra felicità dipenda dal grado di risposta degli altri ai nostri bisogni comporta automaticamente una serie di aspettative nei loro confronti; se rispondono a queste aspettative siamo felici, altrimenti saremo delusi, frustrati, tristi o in collera e vorre-

mo vendicarci. Inoltre non ci rendiamo conto che queste aspettative limitano la libertà degli altri, soffocandoli; allora si allontanano da noi per poter respirare e ritrovare la loro libertà.

Come svincolarci da questa dipendenza, per liberarci dalle delusioni e dalle frustrazioni che ci sospingono nel dedalo del dolore e della collera, come si vede dallo schema qui sotto?

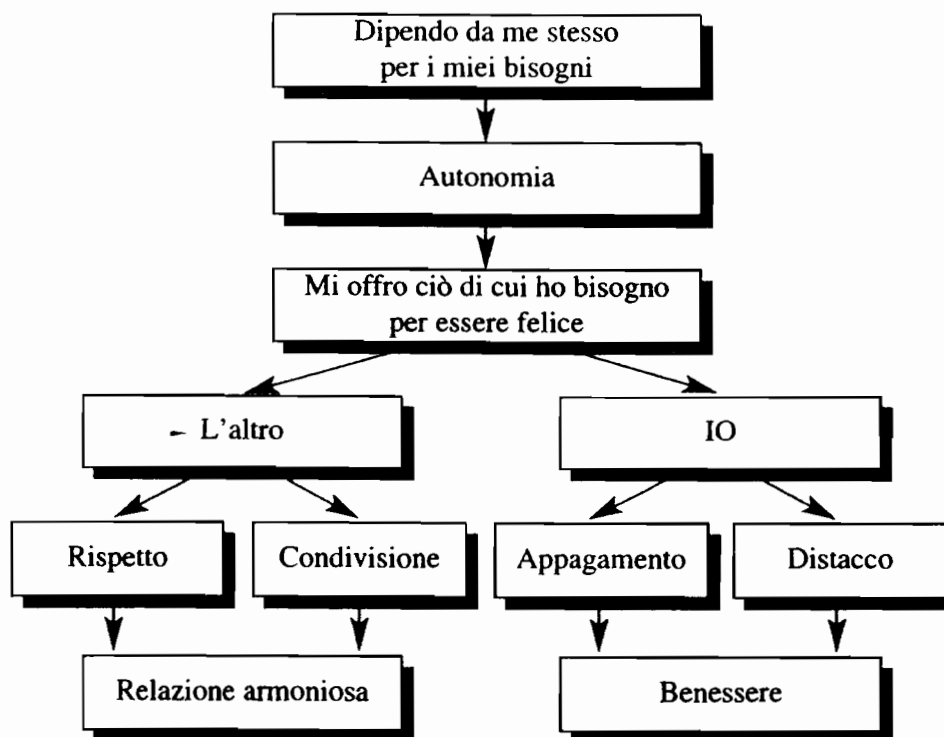


Semplicemente riappropriandoci dell'opinione che abbiamo di noi, ovvero concedendoci di essere diversi, di non rispondere alle aspettative altrui e riprendendo le redini della nostra felicità.

Fintantoché pensiamo di non poter essere felici se la mamma, il papà o i nostri figli non ci amano, saremo sempre delusi, frustrati malgrado tutti gli sforzi che faremo per venirci amati.

Se comprendiamo che quando noi stessi ci diamo ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici, invece di fare il vaso vuoto che aspetta che un altro lo riempia, diventiamo una coppa ricolma, capace di dare agli altri, allora gli altri ci rispetteranno e avranno voglia di condividere questa felicità con noi.

Sentendoci colmi e appagati, prendiamo le distanze da ciò che gli altri possono aggiungere alla nostra vita, che diventa di per sé pienamente appagante. Sentiamo un enorme benessere.



#### b) Liberarsi dal rancore e dall'odio

Forse avete sentito parlare del tale che, in piedi nella metropolitana, si sentì colpire violentemente nella schiena: si girò pieno di collera, pronto a restituire il colpo, ma si rese immediatamente conto che si trattava di un cieco che, cercando a tentoni il mancorrente l'aveva urtato con la canna. L'uomo, dimenticando subito la collera, aiutò il cieco.

Se possiamo comprendere che le persone che ci fanno male sono spesso cieche, ci sarà più facile liberarci dalla collera, dal rancore e

dall'odio. Quante volte, in terapia, ho incontrato gente che nutriva rancore per uno dei genitori a causa di un gesto o di una parola impaziente che l'aveva ferita! Quando chiedevo loro se avessero già compiuto gesti di impazienza o pronunciato parole avventate, offensive, nei confronti dei loro bambini, la risposta era affermativa. Continuavo allora chiedendo se sarebbe loro piaciuto che questi figli provassero rancore per tutta la vita per quei momenti in cui queste persone avevano perso il controllo del gesto o della parola, o per certe azioni che, involontariamente, erano state offensive. La risposta era sempre "no", e queste persone diventavano più comprensive.

Non esistono i cattivi, ma solo persone che soffrono, persone ignoranti. Lo stesso Cristo diceva: «Padre, perdona loro perché non sanno ciò che fanno». Abbiamo davvero compreso questo grande messaggio d'amore? È facile amare chi è gentile con noi, chi la pensa come noi, chi ci dice cose che ci fanno piacere. Ma amare chi ci ferisce con la sua ignoranza o la sua indifferenza, tentare di capire che cosa vive e tendergli la mano senza nulla aspettarci in cambio, questo è l'amore vero.

I sentimenti di odio e di rancore distruggono più la persona che li alberga e li nutre che non quella a cui sono rivolti; il miglior rimedio è il perdono per sé e per gli altri\*.

*Il miglior rimedio contro la collera sta dunque nel rispettare i propri bisogni, nel tracciare i propri limiti, nell'osare esprimere ciò che sentiamo piuttosto che nascondere dietro la paura di non venire amato o approvato.*

Per questo è necessario amare se stessi e incaricarsi personalmente della propria felicità invece di aspettarla dagli altri. D'altronde questa è la nostra prima responsabilità, perché se siamo in armonia non possiamo ferire proprio nessuno. Possiamo solo essere raggiunti di gioia, amore e comprensione.

\* Sul perdono, leggere *Vivre en harmonie avec soi et les autres*, della stessa autrice.