

LE CONDOTTE AGGRESSIVE

L' *aggressività* può essere definita come un "meccanismo di difesa" dell'individuo in toto, deputato a mantenere e a ristabilire l'equilibrio del cervello, proprio come fa il nostro sistema immunitario. Si tratta di un "sistema" che si attiva gradualmente, e che a differenza di quanto si possa credere, non scatta a "bomba"! Può essere attivato da un qualsiasi stimolo (sensazione termica, parole o gesti provocatori, pensieri negativi) che minaccia l'integrità psicofisica dell'individuo, liberando quelli che comunemente vengono chiamati "freni inibitori". In particolare, è l'attivazione del **sistema reticolare**, il così detto "sistema d'allarme" (lo stesso che ci sveglia la mattina al suono della sveglia) che provoca l'aggressività. Si tratta di un intreccio di neuroni lungo il tronco cerebrale, la cui funzionalità è proprio quella di filtrare gli stimoli sensoriali. In pratica, uno stimolo interno o esterno raggiunge i nostri sensi, così che il nostro cervello emotivo – costituito da talamo e amigdala- percepisce quello stimolo e risponde a livello diretto ed immediato. Il cervello razionale (neocortex), responsabile delle funzioni più elevate del sistema nervoso, può intervenire a livello superiore, inibendo la sensazione limbica. Pertanto, a seconda della via neuroanatomica presa dalla stimolo, si stabiliscono reazioni somatiche e comportamentali che nel cervello producono effetti di sommazione tra stimoli, esperienze e memorie precedenti. È proprio per questo che la risposta nell'immediato può essere di gran lunga superiore allo stimolo effettivo, sia come intensità che come direzione. Ad esempio, una lite con un collega potrebbe riattivare memorie correlate a vecchie liti con un genitore, producendo una sommazione delle emozioni e riacuendo modalità comunicative pregresse.

L'aggressività può presentarsi attraverso due modalità differenti e contraddistinte che però possono in alcuni casi presentarsi contemporaneamente: 1. **Somatizzazione**; in alcuni casi la rabbia non viene agita perché il soggetto non esterna la carica di difesa, somatizzando il comportamento aggressivo e provocando alla propria persona, in un'ottica

autolesionistica, conseguenze -appunto somatiche- quali ulcere, attacchi gastrointestinali, eczemi della pelle ecc. che in età evolutiva si presentano piuttosto sotto forma di tic oculari, smorfie visive, senso di eccitazione continua, addome dolorante, riniti allergiche, attacchi di asma ecc. Il soggetto interiorizza ogni possibile reazione ad un qualsiasi stimolo scatenante l'aggressività, somatizzando senza esternare, fino ad arrivare ad una vera e propria *paralisi del divenire*.

2. **Acting Out (scarica aggressiva)**, con pugni, schiaffi, calci, veemenza verbale, contro se stessi, contro l'altro o contro le cose. È proprio tale modalità a mettere spesso in allarme, poiché non condivisibile socialmente! Eppure potremmo dire che scaricare all'esterno piuttosto che scaricare sui propri organi, sia una modalità più "salutare", poiché adottandola si rischiano meno patologie gravi. Pertanto l'ideale sarebbe proprio scaricare all'esterno la carica tensiva correlata alla rabbia e all'aggressività. Ma come si può permetterlo senza danneggiare gli altri? Come si può favorire la presa di coscienza dell'atto aggressivo e la gestione dello stesso?

È innanzitutto essenziale tenere ben presente che quando il cervello è agitato, è impossibile tentare mediazioni o richiedere valutazioni. Risulta consono pertanto, nella fase immediatamente successiva all'atto aggressivo, procedere alla **distensione, rassicurazione e decolpevolizzazione** di quel soggetto, così da facilitare gradualmente l'attivazione della Neocorteccia che, attraverso modalità via via sempre più consapevoli, inibisce il sistema limbico. L'aggressività, come qualsiasi altra espressione di disagio e difficoltà, non può e non deve essere colpevolizzata ma sempre *decolpevolizzata*, cercando di comprendere le ragioni alla base di quello specifico comportamento.

In linea generale quando abbiamo davanti un una persona aggressiva non bisognerebbe aggredirla, poiché non faremmo altro che adottare la sua stessa metodologia confermandone l'utilità. Di solito, aggressivi si è contro un ambiente oppressivo dove modalità

aggressive sono il frutto di modelli visti, appresi ed imitati. Bisognerebbe pertanto comprendere più che il meccanismo dell'aggressività, le cause all'origine di esso.

Spesso è possibile rintracciare nelle modalità comportamentali aggressive di un individuo, l'acquisizione di Modelli Operativi Interni deficitari. Bowlby definiva i Modelli Operativi Interni come "concettualizzazioni individualizzate di sé" influenzate dall'ambiente circostante. Questi modelli, composti di credenze, obiettivi e strategie, forniscono un quadro complessivo all'individuo stesso, che ne definisce la sua Identità (il suo Sé). MOI distorti, danneggiati o autodistruttivi, non permettono di percepire stabilità e coerenza di cui il soggetto stesso necessita, provocando spesso l'esplicitazione esterna del proprio malessere.

È frequente rintracciare nella letteratura una correlazione direttamente proporzionale tra bambini esposti a modalità comportamentali patologiche e l'acquisizione delle stesse. Spesso ci troviamo di fronte a bambini aggressivi, figli di genitori a loro volta aggressivi. Altresì, è sempre più frequente osservare adulti che ascoltano distrattamente quello che il loro bambino sta dicendo nell' hic et nunc, senza preoccuparsi di inviare allo stesso un feedback dimostrativo di un adeguato ascolto e di un effettiva comprensione. Il rischio è che man mano quel bambino stesso smetterà di richiedere attenzione, ripiegandosi su se stesso e utilizzando modalità distorte per comunicare con l'ambiente che lo circonda.

Bisognerebbe avere sempre l'accortezza di mostrare attenzione al bambino, dandogli l'importanza che ha, senza alcun premio o punizione. *Il bambino, proprio come l'adulto ha bisogno di sentirsi rispettato, per poter quindi incrementare la propria autostima.*

Proprio come il cervello è una realtà plastica che si modella a seconda degli stimoli che riceve, *la personalità, a sua volta, è una costruzione, e non c'è un minuto di interruzione in questa costruzione. "Ogni cosa che viene depositata in un bambino, la ritroveremo fra 30 anni perché è come se venisse seminata"* (Trimarchi, 1992).

*Dott.ssa Roberta Magnafico
1 Dicembre 2010*