

Ciclo di incontri teorico-esperienziali  
**LA GESTIONE DELLA RABBIA**



A cura di



CONSULTORIO FAMILIARE DI ISPIRAZIONE CRISTIANA ONLUS



ASSOCIAZIONE CULTURALE INTERNAZIONALE "LA CORDATA"



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA "SHINRYU KARATE TRIESTE"

## Sommario

L'IMPORTANZA DELLE EMOZIONI, LE LORO CARATTERISTICHE E L'IMPORTANZA DI COMPRENDERLE PER GESTIRLE .....	3
L'EDUCAZIONE ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA .....	12
VADEMECUM PER LA GESTIONE DELLE REAZIONI AGGRESSIVE .....	20
CENTRATURA E DISCIPLINA COME ELEMENTI ESSENZIALI PER LA COSTRUZIONE DELLA SICUREZZA .....	25
RISPETTO E AUTOCONTROLLO NELLA GESTIONE DELL'AGGRESSIVITA' .....	30

## L'IMPORTANZA DELLE EMOZIONI, LE LORO CARATTERISTICHE E

### L'IMPORTANZA DI COMPRENDERLE PER GESTIRLE

**Dott. Chiara Camber (psicologo)**



Cosa sono le emozioni? Le emozioni sono patrimonio di tutti, fanno parte della nostra vita quotidiana, sono ciò che dà sapore all'esistenza, in tutte le culture, in tutti i tempi e in tutti i luoghi.

***In termini evolutivi la loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza.***

*L'emozione è il segnale preparatorio che predispone l'organismo ad un comportamento d'emergenza. Lo scopo di tale comportamento è di riportare l'organismo ad una condizione di sicurezza (Sandor Rado, 1969)*

Secondo Platone le emozioni sono elementi potenzialmente devastanti, da controllare con la razionalità.

Aristotele elabora un collegamento tra emozione e azione, ad esempio come preparazione ad un comportamento reattivo, possono anche rappresentare una reazione al personale modo di interpretare il mondo, e possono essere in relazione con l'apparato cognitivo dal momento che possono essere modificate dalla persuasione.

Darwin, in "L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali" (1872) compie sulle emozioni uno studio scientifico con metodologie innovative basate sull'osservazione oggettiva del comportamento. In esso descrive:

- a. il principio abitudini associate: se lottando mostro i denti questo atteggiamento diverrà il modo di esprimere la collera; se sporgo le labbra per sputare questo movimento verrà adottato per esprimere ribrezzo, e così via;
- b. il principio dell'antitesi: se rannicchiarmi è un movimento che mi difende da un'aggressione, l'apertura del corpo rappresenterà probabilmente il contrario;

- c. l'azione diretta del sistema nervoso: alcune reazioni come tendersi e contorcersi nel dolore rappresentano un'intensa e diffusa risposta fisiologica – attivazione - che poi viene assunta come «abitudine associata» ad un determinato stimolo.

James, nel saggio "Che cos'è l'emozione" (1884) rovescia la tradizione che vede le emozioni come meri stati di coscienza accompagnati da reazioni fisiologiche e afferma che riconosciamo l'emozione dopo la risposta fisiologica. Questo significa che le emozioni derivano dalla percezione delle modificazioni fisiologiche indotte dallo stimolo, e non viceversa. Inoltre, afferma che l'emozione è l'effetto sulla coscienza della retroazione da parte dell'organismo: in altri termini, se qualcuno ci insegue scappiamo prima di avere il tempo di riconoscere il nostro stato emotivo.

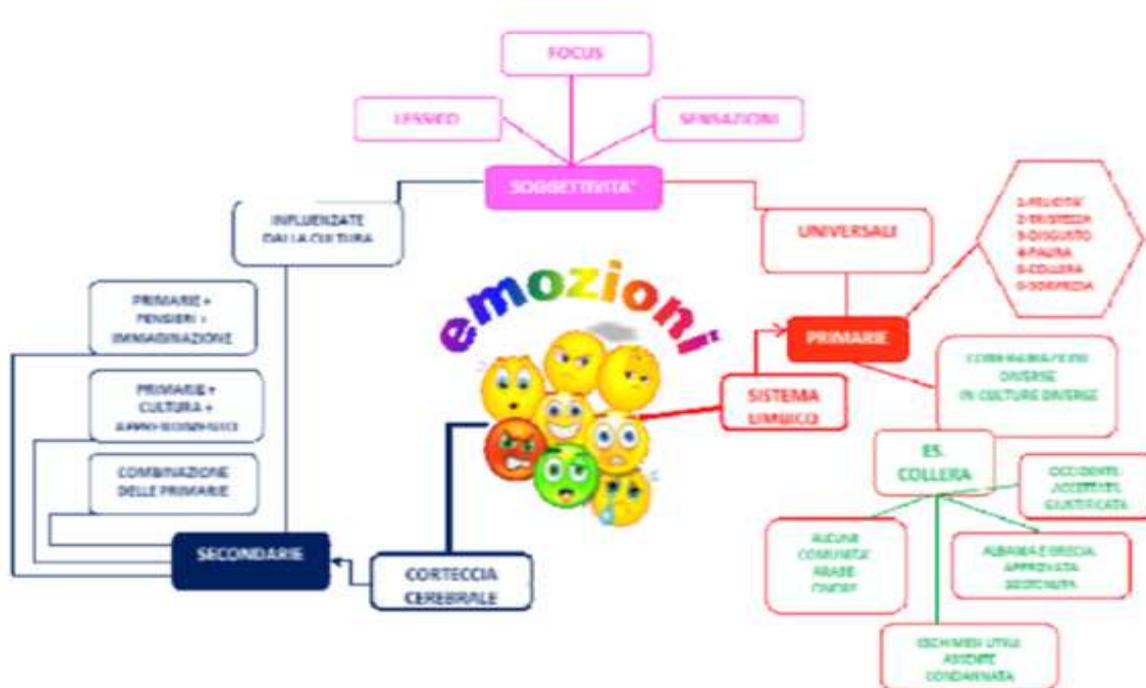
A questa impostazione possono essere mosse delle critiche: innanzitutto non spiega come le emozioni possano persistere allo stimolo che le ha generate, e inoltre non fornisce alcuna spiegazione all'esperienza cognitiva.

Cannon, nel 1927, critica le teorie di James e di Lange, stabilendo il ruolo fondamentale del Sistema Nervoso Centrale: gli stati viscerali che accompagnano la paura sono gli stessi di quando si ha freddo o febbre... quindi non è possibile che le modificazioni fisiologiche negli organi viscerali provochino emozioni riconoscibilmente differenziate.

Lo stimolo emotigeno attiva il talamo nell'encefalo che, a sua volta, stimola all'azione la corteccia cerebrale e l'ipotalamo:

- a. la corteccia controlla l'esperienza soggettiva e la risposta comportamentale;
- b. l'ipotalamo innesca una catena di eventi che attivano il corpo.

Secondo la teoria cognitivista, i pensieri e le altre attività mentali hanno un ruolo essenziale nella formazione delle emozioni. I processi cognitivi sono antecedenti delle emozioni, e non necessariamente sono consci poiché possono agire anche a livello automatico. La risposta emozionale non è da cercare nella reazione fisiologica o in quella comportamentale perché questi sono sotto processi di quel processo che è la valutazione cognitiva dell'informazione in ingresso, a sua volta legata al significato che soggettivamente attribuiamo alle esperienze che andiamo facendo. Goleman, ne "L'intelligenza Emotiva", indica con questa espressione l'insieme di competenze o caratteristiche che sono fondamentali per affrontare con successo la vita: autocontrollo, entusiasmo, perseveranza e capacità di automotivarsi. A questi elementi Mayer e Salovey aggiungono la capacità di percepire le emozioni, confrontare emozioni e sensazioni, capire le informazioni che derivano da queste emozioni ed essere in grado di maneggiarle.



Ma... emozione, sentimento e umore sono la stessa cosa?

- emozione: stato affettivo intenso, a insorgenza e declino rapidi, legato alla presenza di stimoli esterni o interni e accompagnato da fenomeni vegetativi;
- Sentimento: stato affettivo più duraturo e meno intenso, più spesso legato ad esperienze mentali interne (pensiero. Memoria, immaginazione...);
- Umore: stato affettivo di base che sottende il fondo su cui nascono emozioni e sentimenti (es. umore depresso > tristezza (emozione)).

Le emozioni sono risposte adattative, predisposte biologicamente, a situazioni ed eventi importanti per il benessere dell'organismo nella sua storia evolutiva. Hanno delle funzioni, e sono in gran parte universali.

L'essere umano a differenza dell'animale è dotato di consapevolezza di sé che si forma durante lo sviluppo infantile. Dall'iniziale emozione istintiva che ci accomuna agli altri mammiferi si arriva ad un'emozione consapevole che ci permette sia di comprendere l'emozione altrui che di scegliere se esprimere o trattenere un'emozione oppure addirittura di simularla.

In un'emozione troviamo:

- a. componenti fisiologiche: risposte autonome (circolazione, respirazione, muscoli lisci viscerali), ormonali, scheletriche (postura, espressioni facciali...);
- b. componenti cognitive: tonalità dell'esperienza, memoria, focalizzazione dell'attenzione...

Il risultato di un'emozione è un cambiamento, sia esterno che interno, diretto all'azione. Questo cambiamento è, tendenzialmente, rapido e (almeno in parte) involontario.

Vi sono due funzioni dell'emozione:

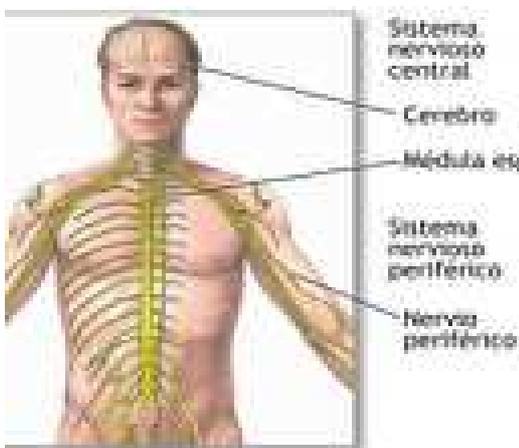
1. una esterna, che serve ad iniziare a fronteggiare la situazione e a segnalare il proprio stato (e le proprie intenzioni) alle altre persone e/o ai predatori;
2. una interna, che serve a preparare il corpo e la mente all'azione e a portare al centro dell'attenzione l'evento da fronteggiare (auto-segnalazione).

Quindi, una delle funzioni delle emozioni sembra essere una forma di comunicazione, sia dalla persona verso l'esterno sia all'interno della persona.

Nell'espressione di un'emozione, possiamo identificare degli elementi oggettivi:

- adattamenti fisiologici (SNA),
- comportamenti espressivi,
- comportamenti diretti a uno scopo.

Tra le risposte fisiologiche del sistema nervoso autonomo registriamo:



- la variazione del ritmo cardiaco,
- la variazione del ritmo respiratorio,
- l'aumento o la diminuzione della sudorazione,
- la variazione della tensione muscolare.

Riscontriamo poi dei comportamenti espressivi:



- mimica facciale
- timbro, tono, ritmo della voce
- postura e gestualità

Infine, troviamo dei comportamenti finalizzati



I fattori soggettivi che incidono sull'espressione delle emozioni sono le esperienze affettive personali e i processi cognitivi.

Per condizione soggettiva intendiamo tutto ciò che è un'esperienza personale non verificabile se non chiedendone la testimonianza a colui che sta sperimentando.

Cosa c'è di universale nelle emozioni?

- risposte fisiologiche,
- espressioni del viso (studi transculturali),
- situazioni prototipiche attivanti,
- dimensioni nella valutazione (es: piacevolezza – controllo – novità).

Esistono 6 emozioni di base: PAURA, RABBIA, TRISTEZZA, FELICITA', DISGUSTO, SORPRESA.

Le loro caratteristiche comuni sono:

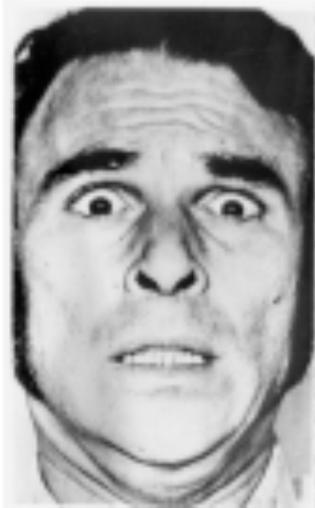
- Antecedenti universali
- Segnali universali caratteristici
- Fisiologia distintiva
- Presenza nei primati
- Coerenza delle risposte emozionali
- Inizio rapido
- Breve durata
- Valutazione automatica
- Attivazione spontanea

Vi sono poi delle emozioni secondarie, o sociali: Invidia, colpa, vergogna, gelosia, pena, delusione, disprezzo.

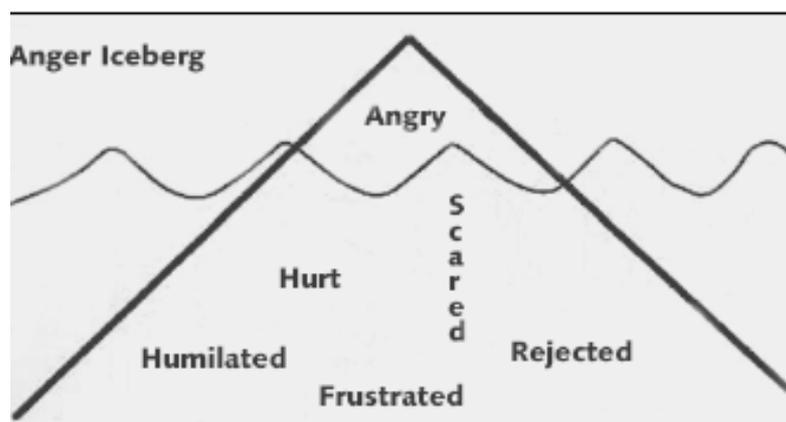
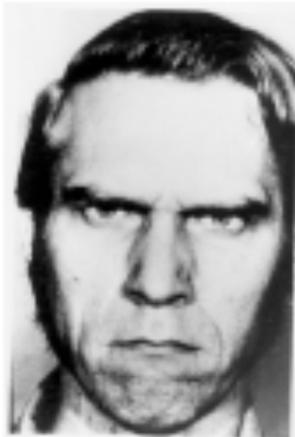
Le espressioni facciali:

- a. consentono di distinguere le emozioni piacevoli dalle emozioni spiacevoli,
- b. informano sull'intensità dell'emozione,
- c. possono essere alterate per attenuare o simulare altre emozioni (l'espressione più ambigua è il sorriso...)
- d. vi sono delle differenze individuali sia nell'espressività facciale (capacità di encoding), sia nell'abilità di leggere le espressioni facciali (capacità di decoding),
- e. lieve ma significativa differenza a favore delle donne.

Con il termine “paura” si identificano stati di diversa intensità emotiva che vanno da una polarità fisiologica come il timore, l'apprensione, la preoccupazione, l'inquietudine o l'esitazione sino ad una polarità patologica come l'ansia, il terrore, la fobia o il panico.



La rabbia, essendo un'emozione primitiva, può essere osservata sia in bambini molto piccoli che in specie animali diverse dall'uomo: è l'emozione la cui manifestazione viene maggiormente inibita nelle popolazioni, insieme al disgusto e al disprezzo rappresenta la Triade dell'Ostilità, e alla base dell'“esplosione di rabbia” si trovano nascoste, come sotto ad un *iceberg*, ferite, frustrazioni, umiliazioni, rifiuto, paure.



Lo scopo primordiale della rabbia è quello di proteggerci da qualcosa che ci può nuocere. Ci si arrabbia quindi, per indurre il soggetto o l'oggetto frustrante, ad un cambio di comportamento.

La rabbia può divenire disadattiva, disfunzionale o patologica, quando crea sofferenza individuale, o compromette le relazioni sociali e spinge a compiere azioni dannose verso persone, cose, se stessi.

Vi sono alcune espressioni facciali tipiche della rabbia:

- Abbassamento delle sopracciglia (sia parte laterale che interna),

- Corrugamento nella parte compresa tra le due sopracciglia che tendono ad avvicinarsi l'una all'altra,
- Apertura lampeggiante degli occhi,
- Stringimento della parte centrale rossa delle labbra.

In generale, nell'esprimere la rabbia, si notano:

- postura aperta,
- testa curvata indietro,
- petto in posizione diritta e non curvata,
- braccia sollevate in avanti o in alto,
- sguardo in avanti e tendenza a "muoversi contro ..."
- aumento della frequenza fondamentale e dell'intensità, con un aumento del ritmo di articolazione,
- eloquio veloce, con poche pause.



La gioia implica un senso di appagamento generale, l'intensità del quale varia a seconda del numero e della forza delle emozioni positive che la persona sperimenta. Questo stato di benessere, soprattutto nella sua forma più intensa, non solo viene esperito dall'individuo, ma si accompagna da un punto di vista fisiologico, ad un'attivazione generalizzata dell'organismo.

La tristezza è un'emozione che come la gioia ha bisogno di essere condivisa. Può essere intesa come una richiesta di aiuto, si manifesta quando l'individuo si sente escluso, incapace di comunicare o trascurato. Serve a chiedere aiuto e consolazione, comporta generalmente il ritiro in se stessi.



La sorpresa è riconoscibile dall'innalzamento delle sopracciglia, dall'apertura lampeggiante degli occhi fino a rendere visibile la sclera e dal corrugamento della fronte, con l'apertura rilassata della bocca.

Il disgusto è caratterizzato dallo stringimento del naso, da un innalzamento del labbro superiore, dall'innalzamento del mento, da una postura chiusa, con la tendenza a guardare verso il basso, e "rigetto di...", con una comunicazione composta da brevi vocalizzazioni. Serve a tenerci lontani da situazioni o sostanze che potrebbero rivelarsi per noi pericolose.



Come fare per gestire il proprio stato di eccitazione?

Le emozioni tendono ad essere associate a specifiche sensazioni fisiche, il nervosismo con lo stomaco in subbuglio, la rabbia con le gote infiammate etc ...

L'accelerazione del battito cardiaco, l'aumento della pressione del sangue e della frequenza del respiro e la sudorazione sono segni di mutamenti fisiologici. Possono essere associati ad un gran numero di diverse emozioni.

Il primo passo non è tanto quello di identificarle ma di riconoscere che c'è stato effettivamente un cambiamento nel proprio livello di eccitazione.

Il rilassamento è il modo migliore per gestire lo stress. Si possono usare molti metodi, come meditazione, yoga, mindfulness, e via dicendo. Fondamentale è l'associazione del rilassamento stesso a immagini e pensieri specifici. In situazioni stressanti si può utilizzare poi, richiamandola, l'immagine rilassante.

I modelli comportamentali sono azioni che si tende a ripetere in risposta ad una particolare situazione. Anche il modo di comportarsi enfatizza e perpetua l'emozione. Bisogna imparare a sintonizzarsi sul proprio comportamento. Alcuni comportamenti possono avere poi effetti controproducenti nelle relazioni interpersonali, ed è opportuno evitare comportamenti che, ad esempio, possano creare inimicizie.

In conclusione, gestire le emozioni è diverso da soffocarle reprimerle, soffocarle, inibirle. Significa affrontare gli eventi emotivi in maniera emozionalmente intelligente.

# L'EDUCAZIONE ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

**Dott. Marzia Del Negro (pedagogista clinico)**

L'intelligenza emotiva di Goleman si riferisce alla capacità di riconoscere i propri sentimenti e quelli degli altri, di motivare se stessi e di gestire positivamente le proprie emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali. Goleman afferma che per vivere una vita piena, emotivamente equilibrata sul piano delle relazioni sociali e su quello personale sono necessarie alcune caratteristiche di competenza emotiva.

I nostri comportamenti non sono direttamente correlati alla situazione che pare averli determinati in una relazione di causa-effetto, ma sono legati alle emozioni che da quella medesima circostanza sono scaturite: tra la percezione della realtà e il passaggio all'azione, di fondamentale importanza è la capacità di "sentire" le emozioni. L'intelligenza emotiva di Goleman pone l'accento sulla capacità di armonizzare pensiero e sentimento, parola e vissuti emotivi, dimensione mentale e dimensione affettiva.

Le emozioni non hanno in sé una valenza negativa o positiva, ma è la loro gestione che può renderle positive o negative. Alla base dell'intelligenza emotiva ci sono una competenza personale, legata al modo in cui si controlla se stessi, ed una competenza sociale, legata al modo in cui vengono gestite le relazioni con gli altri.



L'intelligenza emotiva di Goleman comprende cinque caratteristiche:

1. la consapevolezza di sé, che vuol dire autoconsapevolezza sul proprio stato emotivo, ossia conoscere e saper esprimere i propri sentimenti apertamente e con assertività, conoscere i propri punti deboli e punti di forza, capire in che cosa si può migliorare e accettare di buon grado le critiche costruttive; ma essere autoconsapevoli delle proprie capacità vuol dire anche avere più fiducia in se stessi e sulla possibilità di realizzarsi;
2. - la gestione del sé, che concerne l'autocontrollo nel riuscire a dominare le emozioni forti e i turbamenti al fine di incanalarli verso fini costruttivi, nonché l'integrità che si ottiene dalla trasparenza di un'autentica apertura agli altri dei propri sentimenti, convinzioni, azioni;
3. l'empatia, ossia la capacità di percepire e riconoscere i sentimenti degli altri, di sintonizzarsi emotivamente con loro e adottare la loro prospettiva;
4. la motivazione, ossia la capacità di guidare e spronare se stessi al raggiungimento dei propri obiettivi, diventando con impegno e positività artefici del proprio cambiamento;
5. - le abilità sociali, dunque gestire bene le emozioni nelle relazioni e saper leggere accuratamente le situazioni sociali in modo da trattare con efficacia le interazioni, i conflitti, i problemi comunicativi.

Tutte queste componenti ci permettono di rimanere sempre in contatto con il nostro mondo interiore emozionale e di conseguenza di ritrovare un'armonia con noi stessi, inoltre costruiscono l'essenza del successo dei rapporti interpersonali, dell'abilità di leggere le reazioni e i sentimenti altrui, della bravura nel deviare e risolvere inevitabili conflitti che sorgono in qualsiasi attività umana.

Le emozioni animano la quotidianità e non è possibile escluderle dal contesto scolastico o lavorativo.

Ognuno di questi aspetti influenza fortemente qualsiasi contesto educativo, a qualsiasi età, a livello di apprendimento, comportamento, vissuto personale e condotta sociale.



Per consapevolezza si intende una conoscenza profonda e adeguata di sé, delle proprie preferenze, desideri, pensieri, emozioni e abilità che permettono un monitoraggio adeguato del proprio agire, delle proprie decisioni e interazioni. Aumenta l'autostima e la fiducia in sé.

Persone più consapevoli di sé e delle proprie potenzialità avranno maggiore conoscenza e accettazione delle proprie risorse e dei propri limiti. Saranno più abili nell'utilizzo di strategie efficaci nell'affrontare i compiti e gli impegni scolastici, professionali o sportivi, comprendendo il proprio ruolo e quello degli altri fattori nell'ottenere un successo.

Gli educatori dovrebbero incoraggiare lo sviluppo della consapevolezza lavorando sulle risorse di ogni singola

persona, dandole spazio per esprimersi, fornendo esperienze di apprendimento diverse che permettano a tutti di accrescere le competenze e la fiducia in se stessi.

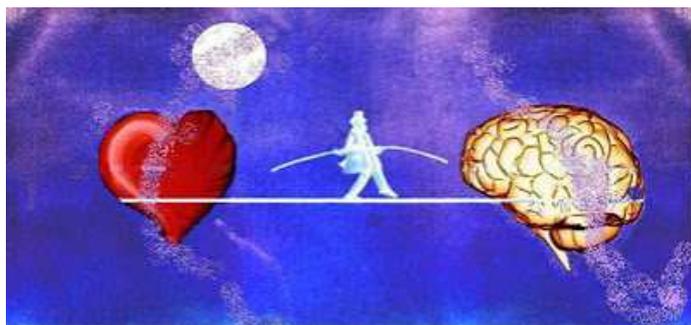
L'autocontrollo è la capacità di gestire le proprie emozioni impedendo una loro interferenza nel compito eseguito, di rimandare la gratificazione di impulsi assumendo una condotta corretta e di affrontare le sofferenze e le emozioni negative.



Riuscire a controllare l'emotività è per una persona fondamentale perché risulterebbe abile nel gestire le ansie legate alle richieste dell'ambiente trasformandole in energia positiva e funzionale al compito.

Di fronte agli insuccessi sarebbe in grado di gestire l'emotività negativa e trovare le modalità per riparare l'accaduto, riducendo così il rischio di demotivazione, fallimento e scarso impegno.

Nelle relazioni si osserverebbero persone maggiormente capaci di controllare l'impulsività e i desideri anche disfunzionali riducendo il numero di atti violenti, impulsivi e devianti spesso osservati nonché una corretta espressione del vissuto emotivo, anche positivo.



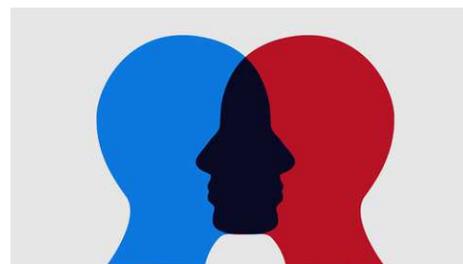
La motivazione è quella spinta che determina, regola, mantiene e dirige il nostro agire. È la capacità di utilizzare le proprie emozioni e preferenze per motivarsi e prendere iniziativa nelle situazioni, reagendo agli insuccessi e facendo degli stessi un motivo di cambiamento.

La motivazione ha un ruolo fondamentale nei processi di apprendimento: garantisce una maggiore concentrazione, impegno, ricerca di strategie efficaci, buon utilizzo degli strumenti e delle proprie risorse.

Lavorare sulla motivazione delle persone, fornendo esperienze nuove, diverse e accattivanti avrà effetti sugli apprendimenti e sull'approccio globale alla situazione ambientale. Un buon livello di motivazione aumenta la curiosità, l'apertura alla novità e la messa in campo di capacità, sperimentando se stessi e l'ambiente.

Sviluppare un ambiente empatico dove le persone possano essere accolte nelle loro fragilità e difficoltà e in cui imparino a riconoscere le emozioni proprie e altrui, è fondamentale per ridurre condotte disfunzionali come il bullismo, il mobbing, la violenza e i fenomeni di emarginazione.

Inoltre l'empatia è una buona alleata per creare un gruppo coeso e collaborativo, una squadra capace di supportare il singolo, riconoscere i punti deboli e le risorse altrui e sfruttarle al meglio.



Un buon clima nel contesto relazionale favorisce lo sviluppo di relazioni positive dove è possibile assumere il punto di vista dell'altro e condividere esperienze personali e professionali.

La capacità empatica è fondamentale per la costruzione di una rete sociale positiva, che può favorire la riduzione di condotte di autoisolamento, sempre più presente soprattutto tra i giovani oggi, grazie a gruppi più aperti e abili nel riconoscere i bisogni e le emozioni altrui.

Una buona intelligenza emotiva garantisce una corretta manifestazione e utilizzo delle emozioni nei diversi contesti sociali, favorendo lo sviluppo di relazioni funzionali.

Favorire lo sviluppo di corrette abilità relazionali non solo ridurrebbe le condotte poco adeguate al contesto come ad esempio bullismo, atti vandalici, mancanza di rispetto, delinquenza, ma soprattutto amplierebbe la gamma di comportamenti e di atteggiamenti che la persona può usare



per interagire con gli altri.

Buone relazioni possono divenire fonte di supporto nell'affrontare le difficoltà nella vita scolastica, professionale e sportiva, garantendo maggior successo, soddisfazione e serenità.

Di fronte all'aumento del disagio soprattutto giovanile, di atteggiamenti devianti, dipendenze, disagi comportamentali e di apprendimento fino all'abbandono scolastico e la grave diffusione del bullismo non è più possibile per la scuola non considerare il ruolo delle emozioni e dei vissuti degli alunni.

Favorire lo sviluppo dell'intelligenza emotiva nelle aule scolastiche è un'esigenza sociale e qualcosa che implicitamente gli alunni richiedono attraverso le manifestazioni di sofferenza e comportamenti non adeguati.



Come essere più consapevoli? La prima caratteristica dell'autoconsapevolezza è la capacità di non prendersi sul serio. Di ridere di se stessi. Quindi, per iniziare a incrementare questa nostra capacità, è sufficiente prendere con beneficio di inventario quello che arriva alla nostra coscienza e sorridere delle nostre

preoccupazioni. Che poi, in fondo, non sono altro che parte della vita di tutti i giorni. E spesso lasciano il tempo che trovano perché il giorno dopo è un giorno diverso. Questo però non basta per raggiungere il nostro obiettivo. Quindi? Quello che possiamo fare è chiedere agli altri feedback su di noi. Perché gli altri ci vedono di solito in maniera più obiettiva, e sicuramente non hanno le nostre emozioni che li disturbano.

Saggio è colui che non risponde né agisce mai prima di aver riflettuto. Per diventare un po' più saggi occorre dunque liberarsi dai propri sentimenti e spendere del tempo a riflettere su ciò che ci capita, evitando così di reagire e attivando invece azioni ragionate. Come fare? È necessario imparare a controllare le nostre emozioni e i nostri sentimenti e incanalarli nella direzione giusta.

Come controllare le proprie emozioni?

Quando siamo in grado di autoregolarci, riusciamo finalmente a prendere decisioni migliori, siamo più resilienti, e in grado di agire mantenendo la nostra integrità. Per questo motivo la mindfulness è un ottimo strumento per autoregolarsi. Essa altro non è che una forma di meditazione finalizzata ad aumentare la nostra capacità di attenzione (ovvero di concentrarci su un qualcosa) e di meta-attenzione (essere attenti a essere concentrati). È più facile da capire con un esempio: quando vai in bicicletta, sei concentrato sul mantenere l'equilibrio, e per farlo aggiusti la posizione del tuo corpo costantemente in relazione alle condizioni dell'asfalto, al tragitto da percorrere, ai tuoi movimenti e a quelli degli altri, stando attento a non perdere la concentrazione.

In particolare, la meta-attenzione che alleniamo attraverso la meditazione è quella capacità di renderci conto se siamo concentrati o meno su quello su cui dovremmo concentrarci. Il semplice rendersi conto di essere distratti ci rimette in cerca della concentrazione che avevamo. Per questo, nella meditazione non è importante non avere pensieri, ma rendersi conto che ci sono e invitarli a tornare un'altra volta. Ciò ci consente di mantenere la concentrazione su quello che stiamo facendo e ottenere di conseguenza risultati migliori. Iniziare a meditare è così semplice che non averci mai



provato è davvero un peccato.

Per imparare a governare le nostre emozioni e i nostri sentimenti, la prossima volta che stiamo per dare di matto ci basterà focalizzare la nostra attenzione sul nostro respiro. Secondo la neuroscienza, infatti, bastano pochi

secondi di calma per riprendere il controllo di noi stessi. Non ci ho creduto fino a che non ho iniziato a farlo costantemente, e davvero funziona. Ti rendi conto che stai per esplodere, allora ti concentri un attimo sul respiro e ritrovi la calma necessaria a evitare di dare di matto. Dopo un po' che lo fai, diventa un'abitudine. Che però va mantenuta in esercizio con la meditazione.

Una delle caratteristiche dell'intelligenza emotiva è l'intrinseco desiderio di raggiungere gli obiettivi prefissati. Questo desiderio, la motivazione, è più forte tanto più percepiamo che siamo parte di qualcosa di più grande di noi, nel lavoro come nella vita di tutti i giorni (per questo è molto utile avere un piano di vita). Per certi versi, questa è una cosa un po' nerd: non so se ti è mai capitato di voler risolvere un problema, o riuscire a fare una cosa a tutti i costi, per il semplice desiderio di riuscirci. Ricordo, per esempio, quando ho ricompilato il kernel di Linux per il semplice desiderio di riuscire a farlo. A cosa mi sarebbe servito? Assolutamente a nulla, ma siccome avevo deciso di provare a farlo ho passato tre notti al computer per riuscirci (e a distanza di 12 anni ricordo ancora l'orgasmo di quel momento).

Come essere sempre motivati?

Quando siamo profondamente concentrati a fare quello che stiamo facendo non ci accorgiamo del tempo che passa, in ogni attività a cui ci dedichiamo. In sintesi, questo avviene quando alziamo l'asticella, rendendo l'obiettivo



più difficile da raggiungere o coinvolgendo tutte le nostre competenze. Un semplice trucco per essere maggiormente motivati tutti i giorni in quello che facciamo è tracciare i nostri risultati. La cosa più motivante è tracciare il progredire in un lavoro significativo. Per metterlo in pratica, è sufficiente tenere una lista delle cose fatte ogni giorno in un posto dove possiamo vederlo, per esempio nel nostro diario o nell'agenda.

Empatia significa grosso modo la capacità di comprendere l'insieme delle emozioni delle altre persone, unita all'abilità di trattare gli altri in base a queste. È una cosa molto delicata perché troppa poca empatia così come troppa empatia può causare problemi.

Il modo migliore per generare questa empatia è mostrare gentilezza verso gli altri e farli sentire compresi. Da questo si genera la fiducia degli altri.

Ci sono tre differenti tipi di empatia:

1. empatia emotiva, per cui ci "sentiamo" come gli altri;
2. empatia cognitiva, per cui comprendiamo i motivi che suscitano gli stati d'animo di una persona, e riconosciamo il perché di quello stato d'animo;
3. compassione, attraverso la quale riconosciamo le sofferenze degli altri, siamo tristi per loro, e gli offriamo il nostro aiuto (e perché non fare lo stesso con noi stessi quando siamo nei guai? Questo è il significato dell'autocompassione).

La compassione è il tipo di empatia più utile, perché ci aiuta a sentire per, anziché con. E questo ci porta a voler aiutare gli altri, senza impedirci di farlo. Per aumentare la nostra intelligenza emotiva, dobbiamo concentrarci sulla compassione. Dal punto di vista personale, ho riscontrato questa cosa più volte con i miei blog, e per questo l'ho teorizzata all'interno dell'ebook *Idea, Sogna, Crea*.

Come essere più empatici?

Per aumentare la nostra empatia, possiamo utilizzare alcune specifiche meditazioni. La prima propone che ci immaginiamo nelle vesti degli altri e cerchiamo di capire che anche loro desiderano essere felici e sentirsi amati, proprio come noi. La seconda, prevede di avere pensieri felici per gli altri e augurare loro il meglio. Non c'è bisogno di meditare per mettere in pratica queste cose, ma farlo è un passo in avanti verso l'introduzione di questa abitudine nelle nostre giornate.

Un altro modo di aumentare la nostra compassione consiste nell'immaginare le persone a cui vogliamo bene e mandare loro buone vibrazioni. Partendo da noi stessi. Auguriamo di essere felici, in salute, sicuri, e di vivere bene. Lentamente, come se offrissimo una birra. Piano piano, estendiamo

questa offerta ai nostri nemici e infine a tutte le creature.



Brutalmente detto, le competenze sociali definiscono la nostra abilità di creare e gestire relazioni con uno scopo ben preciso in mente. Non a caso, una ricerca di Jim Kouzes e Barry Posner ha illustrato come i manager di maggior successo siano quelli in grado di mostrare compassione nei confronti dei propri dipendenti, e di preoccuparsi della loro felicità prima che dei risultati dell'azienda. Questo perché le persone compassionevoli hanno una maggior capacità di influenzare gli altri. Le competenze sociali in definitiva non sono altro che l'abilità di indirizzare le persone nella direzione che desideriamo, e di creare rapporti definiti dai nostri obiettivi. È brutale, ma è vero: nessuna delle nostre relazioni è priva di un fine. Che ne siamo coscienti o meno. E, anzi, a ben rifletterci, paradossalmente esercitiamo questa competenza molto di più quando non ne siamo coscienti.

Come sviluppare le competenze sociali?

Il modo migliore di sviluppare le nostre competenze sociali è coltivare gli altri aspetti dell'intelligenza emotiva. Le persone in grado di gestire al meglio i rapporti con gli altri sono quelle che riescono a comprendere e controllare le emozioni, proprie e altrui, generare empatia, e sono profondamente motivate in quello a cui si dedicano.

La capacità di trovare armonia fra le varie competenze inerenti l'intelligenza emotiva è ciò che tiene insieme il tutto e ci consente di crescere. E per trovare questa armonia quello di cui abbiamo bisogno è la pratica quotidiana.

Solo pedalando tutti i giorni impariamo ad andare in bicicletta senza cadere.

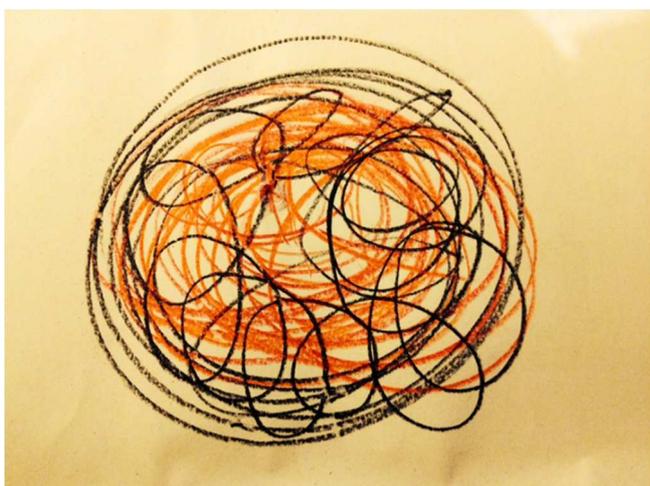


## VADEMECUM PER LA GESTIONE DELLE REAZIONI AGGRESSIVE

**Dott. Laura Mullich (psicoanalista)**

Che cos'è la rabbia?

Rabbia, furore, ira, in qualsiasi modo la si voglia chiamare, è un'emozione potente e spesso dannosa. E' un'esperienza umana naturale, tuttavia quando ci lasciamo dominare dalla rabbia incontrollata possiamo mettere a rischio i nostri rapporti personali e la nostra salute fisica e mentale.



La rabbia può assumere forme diverse.

Ci sono casi in cui viene trattenuta per lungo tempo e non si riesce proprio a distaccare il pensiero dagli eventi che l'hanno procurata. Altre volte viene trattenuta un po' meno, ma poi si manifesta con esplosioni incontrollate.

Anche il modo in cui si manifesta la rabbia può essere differente. Alcuni la manifestano in modo furioso. Per altri non c'è modo di manifestarla apertamente, e la reprimono, scaricandola attraverso il sarcasmo, la polemica gratuita, l'irritazione e l'impazienza.

Qualunque sia il modo con cui la si esprime, la rabbia incontrollata può influire negativamente sulla salute psicofisica. La rabbia accumulata può aumentare le probabilità di sviluppare malattie,

problemi di ansia, stress e depressione.

Oltre tutto, la rabbia può anche contribuire a comportamenti violenti e danneggiare gravemente i rapporti con familiari, amici e colleghi.

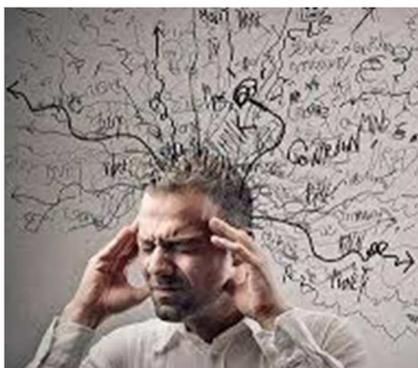
Esistono due tipologie di rabbia:

1. la rabbia esplosiva o disinibita, che consiste in esplosioni di rabbia

incontrollata e sproporzionata, di solito non premeditata e fuori dal controllo della persona;



2. la rabbia implosiva e inibita, quando la rabbia è trattenuta a lungo, non è visibile, ma agisce in maniera subdola, per poi esplodere all'improvviso. La persona rimugina pensieri rabbiosi, mantenendo un'aria serena all'esterno.



La rabbia può essere causata da eventi interni o esterni. In ogni caso i sentimenti di rabbia vanno gestiti da dovunque provengano.

La cosa importante è codificare alcune regole di comportamento e poter destinare spazi e tempo adeguati per consentire lo sfogo ragionato di questa emozione.



La rabbia è uno strumento di sopravvivenza, una fonte di energia.

E' una reazione di attacco/fuga e si radica nei fondamentali meccanismi psico-biologici della sopravvivenza. E' un allarme in presenza di qualche minaccia, per consentirci di attaccare

e/o di fuggire da questa.

L'espressione della rabbia è molto soggettiva. Secondo lo psicoanalista inglese John Bowlby sono tre gli elementi fondamentali di risposta quando il bambino è momentaneamente abbandonato: la protesta, la disperazione, il distacco.

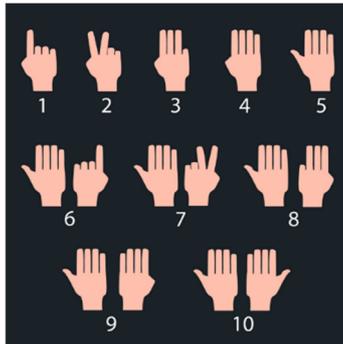
Se nel nostro sviluppo siamo stati segnati da molti eventi primari di abbandono, da adulti risulteremo più sensibili a quei comportamenti, anche simbolicamente, che possono rievocare la nostra sofferenza primaria di abbandono. Ecco perché la rabbia, spesso, nasce da fonti interne.

Alcuni fattori giocano un ruolo fondamentale nell'esplosione della rabbia. Fra questi principali e più importanti sono l'ansia, la negazione delle emozioni, il risentimento verso gli altri, la depressione e la scarsa autostima, la solitudine e i problemi relazionali.



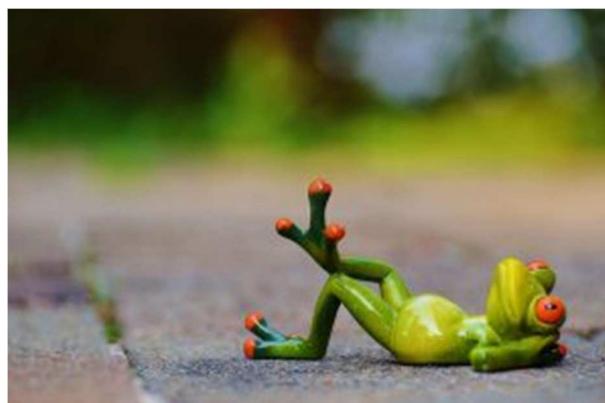
Per prima cosa, è necessario comprendere perché si è arrabbiati.

I comportamenti problematici possono essere estremi o più velati. Ricordiamo gli atti autolesionistici, l'opposizione sistematica, il rifiuto delle richieste dell'altro, la rigidità e il rifiuto di stimoli o proposte, nonché le reazioni emozionali eccessive di collera, rabbia o fuga anche di fronte a lievi frustrazioni.



Quando l'arrabbiato sei tu...

1. Prenditi una pausa, contare fino a dieci non è solo una cosa per bambini, se necessario allontanati per un po' dalla persona o situazione che ha innescato la rabbia.
2. Quando ti sei calmato, manifesta le ragioni della tua rabbia, in modo assertivo e non polemico.
3. Ricorri all'esercizio fisico, può aiutare come valvola di sfogo per le emozioni, se ti accorgi che la tua rabbia sta crescendo fai una passeggiata veloce.
4. Pensa prima di parlare.
5. Identifica le possibili soluzioni, anziché fissarti su ciò che ti fa innervosire e lavora per risolvere il problema.
6. Sostieni le tue ragioni aprendo le frasi con "io", per esempio "io sono seccato che tu ti sia alzato da tavola senza aiutarmi con i piatti" e non: "tu non fai mai niente per aiutarmi".
7. Non portare rancore, superare le emozioni negative focalizzandosi sul positivo è uno strumento potente.
8. Impara ad utilizzare l'umorismo per allentare la tensione.
9. Pratica esercizi di rilassamento.



10. Non temere di chiedere aiuto, se non ce la fai da solo considera la possibilità di consultare uno specialista.

A tu per tu con l'arrabbiato...

Utilizza l'ascolto attivo: è un processo a due vie che coinvolge sia l'ascolto che la risposta in termini empatici, unito alla capacità di porre le giuste domande e di riassumere le affermazioni dell'interlocutore.

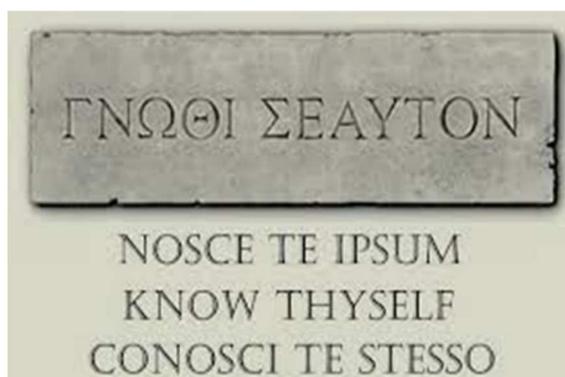
L'ascolto attivo può essere sintetizzato in tre momenti:

1. le domande chiarificatrici da porre all'interlocutore, che dovrebbero essere sempre aperte, generiche e rivolte ad capire le motivazioni dell'altro;
2. la capacità di riassumere le affermazioni dell'interlocutore in modo da costruire un dialogo con l'altro in relazione all'episodio;
3. l'empatia, nell'ascolto e nella comunicazione.



In ultima analisi, l'elemento fondamentale per poter gestire qualsiasi situazione possa presentarsi nel corso della vita è costituito dalla coscienza di sé, dalla consapevolezza riguardante la propria persona e la realtà in cui si vive. Solo la consapevolezza consente di poter rendersi conto delle alternative che sono sempre possibili in qualsiasi situazione, e di poter fare delle scelte e prendere delle decisioni in modo lucido.

E, alla fine dei giochi, la consapevolezza porta alla libertà...



## CENTRATURA E DISCIPLINA COME ELEMENTI ESSENZIALI PER LA COSTRUZIONE DELLA SICUREZZA

**Dott. Luisa Azzaroni – Rosario Bianco**

Tutti noi abbiamo sperimentato cos'è la rabbia. Scatenata magari da una grave ingiustizia, una gratuita aggressione verbale (o anche fisica), un'espressione ingiuriosa o, più semplicemente, da una parola di troppo.

Indipendentemente dalla gravità della "provocazione", in quella occasione siamo "andati fuori di matto", perdendo il lume della ragione e reagendo in maniera spropositata. Questo genere di impulso può essere così improvviso, intenso e parossistico, da degenerare in violenza, passando per una vera e propria perdita della "capacità di intendere e di volere".

Ma la rabbia può anche spingerci a gesti autolesivi: in questi casi la frustrazione e l'aggressività vengono scaricate contro noi stessi. La collera può anche manifestarsi non soltanto in maniera "esplosiva", distruttiva e sconsiderata ma anche in maniera subdola e "passiva". In questi casi essa si manifesta con atteggiamenti elusivi, manifestazioni di (finta) indifferenza e di distacco che però "corrodono" lentamente lo "spirito" dell'iracondo, compromettendo sempre di più il suo equilibrio emotivo e mentale.

Possono le arti marziali aiutarci a gestire la rabbia?

Sì, però occorre fare qualche considerazione.

Se una persona è predisposta alla rabbia, un'arte marziale "aggressiva" può facilmente diventare esibizione di potenza o, di contro "debolezza mascherata" (in attesa della "rivalsa"). Per imparare a gestire le emozioni negative occorre una disciplina connotata da una grande valenza "meditativa". Più che la tecnica e la ricerca dell'efficacia, va focalizzato l'ascolto corporeo, il rilassamento, il controllo dell'equilibrio e della postura e, in maniera particolare, la consapevolezza sul respiro.

La capacità di ascolto corporeo "disinnesca" l'ansia, la rabbia e le frustrazioni. Ciò va poi riportato nella vita quotidiana: quando si è in coda alle poste, quando si discute a una riunione di condominio, quando si riceve in ufficio una "lavata di capo" (magari ingiusta o gratuita).



Il karate, come molte altre discipline simili, è però soltanto uno strumento. Facendo karate non si risolve “automaticamente” il problema della gestione della rabbia o delle altre emozioni negative. Più semplicemente: “si impara a conoscere meglio se stessi”. Si impara a coltivare un certo tipo di rilassamento e di autocontrollo che però è molto diverso da ciò che la maggior parte delle persone associa alla parola ‘rilassamento’ (nulla a che vedere con l’essere “moscio”, “fiacco” o “sbracato”).

Il rilassamento di cui parliamo richiede grande impegno mentale e fisico. Viene ottenuto attraverso la ricerca della postura ottimale e dall’«eutonia» dei muscoli. Comporta un processo di rieducazione psicomotoria volto ad armonizzare la funzione tonica con quella cinetica al fine di raggiungere un autentico dialogo mente/corpo. Si tratta di impegnarsi in una ricerca nella quale si dovrà coltivare una mente calma e ferma.



Sviluppando la connessione tra la mente e il corpo, riusciremo a comprendere noi stessi a un livello più profondo. Occorre pertanto imparare a rilassarsi profondamente, pur bilanciando questo rilassamento con l’intenzione tipica di un’arte marziale. Comprendere l’intento combattivo di ogni movimento e percepire la sensazione di colpire o proiettare qualcuno mentre si continua a rimanere perfettamente rilassati fisicamente e mentalmente.

È un equilibrio difficile da raggiungere, ma se si raggiunge... non saremo mai più schiavi di nessuna emozione negativa.



La forza della rabbia, dell’ansia e dell’inquietudine verranno disperse come la forza dell’avversario nell’esercizio della “spinta con le mani”. Attireremo questa forza e la devieremo, facendola dissolvere nel nulla, cosicché il suo effetto andrà completamente perduto.

Esso può essere definito in base ad almeno quattro elementi psicologicamente importanti:

1. movimento
2. gioco (attività ludica)
3. norma (regole da seguire)
4. agonismo (confronto).

In base a questi elementi potrebbe risultare un elemento fondante, determinante se non addirittura decisivo per un normale e armonico sviluppo psichico del bambino e dell'adulto; ecco allora che è il non praticarlo che può contribuire a determinare alcune patologie psichiche, tanto più in una società che già di per sé contiene elementi alienanti.

Si potrà quindi avere un armonico sviluppo delle tre grandi determinanti della psicologia umana, che, secondo Ossicini, potrebbero essere definiti come: unità psicofisica, unità conscio-inconscio e unità relazionale.

Nell'attività fisica non c'è solo il vivere la propria aggressività, c'è anche l'istinto dell'eros, l'amore, la sessualità. "La dinamica di gruppo è l'esperienza attraverso la quale l'individuo esprime delle cariche libidiche, di relazione istintuale e d'amore che vanno al di là dell'individuo, dell'egocentrismo, della pura esperienza relazionale, e che determinano una dinamica di rapporti più profonda. Lo sport può esercitare un'enorme influenza, perché c'è uno scarico di tensioni verso ideali, una capacità di esprimere e di



scaricare una tensione d'amore, un rapporto d'amore profondo che è un bisogno decisivo nello sviluppo psicologico umano".

Un'arte marziale è una delle poche attività che può essere praticata lungo l'intero arco della vita. Non è necessario avere uno scopo da raggiungere, basta semplicemente vivere ciò che si sta facendo. L'arte marziale è un viaggio in cui l'importante è arricchirsi lungo la strada; non tanto arrivare a destinazione, se una destinazione finale esiste. L'importante è il processo, non il prodotto. Le arti marziali non sono solamente tecniche di combattimento e difesa personale.

Nascono proprio per quest'ultimo motivo, per la sopravvivenza, ma ovviamente diventano sport da combattimento quando utilizzate da due atleti che si sfidano su un tatami per una medaglia. Dalla pratica di queste discipline si possono trarre tanti benefici, non solo dal punto di vista fisico.

Le arti marziali, infatti, ti aiutano a trasformare l'aggressività in energia positiva. Un eccessivo accumulo di energia rischia di essere deleterio e potrebbe provocarti stati d'ansia, aggressività e inquietudine. Per ritrovare l'equilibrio, devi scaricare questa energia in eccesso e le arti marziali sono perfette per raggiungere questo obiettivo. Queste discipline sono, inoltre, adatte anche ai più piccoli,

in particolare se hai bambini con problemi di concentrazione o autocontrollo. Non bisogna associare le arti marziali alla violenza, al contrario insegnano la disciplina e il rispetto. Sono quindi discipline per grandi e piccoli, che riescono a regalarti benefici sia dal punto di vista fisico che mentale.

### 1. Liberano le tensioni.

Le frustrazioni, provocate dalla mancata realizzazione di un'azione, generano energia che viene pian piano accumulata. Questa deve esser liberata in modo naturale, ma se ciò non avviene si trasforma in aggressività, ansia ed inquietudine, che agiscono in maniera nociva sul tuo equilibrio. Per tornare in una



posizione stabile, a livello sia mentale che fisico, c'è bisogno che questa energia in eccesso venga scaricata e le arti marziali sono uno strumento ideale per questo. L'uso del grido come riscaldamento, ad esempio, serve per togliere qualche freno emotivo ed è uno dei mezzi per liberare l'aggressività. Nelle arti marziali più antiche la liberazione dell'aggressività è subordinata alla concentrazione. Chi si trova in una situazione di squilibrio interiore deve essere particolarmente concentrato per riuscire a mettere da parte le paure e le ansie. Per questo diventa importante anche la coordinazione del corpo, ad esempio il controllo della respirazione.

### 2. Producono dei benefici fisici e mentali.



Le arti marziali ti permettono di lavorare molto sull'agilità e la flessibilità delle articolazioni, che però vengono allo stesso tempo rese più forti e resistenti. Gran parte degli esercizi ti aiutano a rinforzare la schiena e rendono tutto il tuo corpo più tonico. Queste discipline ti permettono, inoltre, di lavorare molto dal punto di vista psicologico. Ti aiutano a migliorare l'autostima, dandoti maggior sicurezza. Conoscere tecniche di difesa personale può aiutarti a rimanere calmo anche in situazioni di pericolo. Queste discipline, come detto, ti aiutano a controllare e bilanciare la tua energia vitale, allontanando quella negativa. In questo modo riuscirai ad essere più tranquillo e meno stressato nella routine quotidiana.

Nelle discipline più antiche (Tai Chi, Judo, Karate, Kung Fu) la capacità di liberazione dell'aggressività è condizionata dalla concentrazione. Chi ha perso il proprio equilibrio ed è in conflitto per ritrovarlo, deve essere profondamente concentrato in modo da dimenticare ansie e timori. Ciascuna delle arti marziali porta con sé diversi vantaggi. Ogni disciplina ti potrà essere d'aiuto per raggiungere obiettivi specifici.



## RISPETTO E AUTOCONTROLLO NELLA GESTIONE DELL'AGGRESSIVITA'

**Dott. Luisa Azzaroni – Rosario Bianco**

Le vere ragioni per avvicinarsi ad un'arte marziale sono molto più profonde del pugno o del calcio fine a se stesso. Il viaggio di un marzialista è un viaggio continuo e lungo sulla conoscenza e scoperta di sé stessi. Ecco 5 motivi spesso sottovalutati:

### 1. Disciplina e autocontrollo.

La radice della parola disciplina è discepolo, come un allievo volenteroso, uno studente, o semplicemente "imparare". Mentre alcuni sono nati con una volontà di ferro, la disciplina può essere appresa, anche se a volte può risultare strada dura. Il tratto della disciplina è tra le lezioni più importanti che si può apprendere attraverso le



arti marziali. Ogni classe estenuante, ogni tentativo frustrante di padroneggiare una forma e ogni sessione di sparring fino all'ultima goccia di energia, è un passo verso l'auto-disciplina. La disciplina finale è la padronanza di sé. La connotazione di auto-difesa presuppone una forza esterna, affermando la sua volontà contro di voi. Eppure, l'ironia dell'auto-difesa è che il nostro più grande avversario in quasi ogni conflitto è all'interno. Si possono usare le arti marziali in situazioni difficili senza usare la forza fisica, ma quella mentale. Si può usare la disciplina di non reagire alla rabbia con la rabbia. Questo è prezioso come l'apprendimento di sapere quando usare calci e pugni.

### 2. Trovare armonia e fluidità.

Sembra incomprensibile che la lotta possa definirsi arte, ma invece è un'arte vera e propria: tutte le arti marziali sono discipline dove le tecniche lottatorie sono frutto di fluidità, armonia e sfruttamento della forza dell'avversario.



L'arte è semplicemente l'applicazione di una capacità creativa, e le arti marziali insegnano come spostare il vostro corpo con garbo, efficienza e potenza. Tutta l'arte ha la volontà di

essere presente e veritiera, e quando vediamo l'arte, scopriamo la verità su noi stessi e sulla nostra vita. Anche se studiando le arti marziali si potrebbe non per forza diventare un grande maestro, sicuramente sarà una tappa per scoprire il vostro centro autentico e creativo.

3. La calma del movimento.

"La coscienza di sé è il più grande ostacolo alla corretta esecuzione di ogni azione fisica."

"Studiando un'arte marziale si impara come respirare, come spostare il vostro corpo con precisione, e come avere la giusta mentalità." (Bruce Lee)



alla

Le arti marziali sono un paradiso per staccare la spina e rilassarsi e trovare la tranquillità nel movimento. Le arti marziali vi insegneranno a muoversi per essere presenti. Studiando un'arte marziale si impara come respirare, come spostare il corpo con precisione, e come avere la giusta mentalità.

4. Imparare a combattere attraverso le avversità.

Potreste trovarvi in un vortice di corrente d'acqua, ed essere il più forte nuotatore del mondo, non sarete mai forte come la corrente... Questa è una lezione che si impara più e più volte nelle arti marziali - c'è sempre qualcuno più grande, più veloce e più forte di voi. Ogni grande campione è stato schienato o messo al tappeto ad un certo punto del suo cammino e/o carriera.

Molte arti marziali partono con insegnamenti di questo tipo: si deve nuotare con la corrente. Cioè, utilizzare l'energia che viene contro di voi e trasformare queste avversità a vostro vantaggio.

Le arti marziali insegnano sia come sferrare un attacco di successo ma soprattutto una difesa di successo, così come sapere quando attaccare ma anche quando ritirarsi.

Questi concetti sono altrettanto applicabili sia sul ring che nella vita comune. Le arti marziali vi aiuteranno a trovare il modo di fluire con la corrente, sfruttare le avversità a proprio vantaggio.

5. Imparare ad incassare i colpi.

Le arti marziali vi aiuteranno ad saper prendere un colpo (in senso letterale e figurato). "Prendere colpi" è qualcosa che tutti noi hanno sperimentato in alcuni momenti della nostra vita.

Il marzialista apprenderà che una delle più grandi competenze è la capacità di mantenere la calma, essere rilassati e mentalmente presenti in un combattimento.

I più grandi atleti, i combattenti e marzialisti condividono un tratto comune quale quello di essere completamente presenti in mezzo a tensioni incredibili. Pensate ad una atleta che deve dare una prestazione con la pressione di migliaia, se non milioni di spettatori.

Pensate ad un surfista o ad uno sciatore che manifesta una facilità di movimento, quasi senza sforzo, nonostante la posta in gioco di vita e di morte tra le onde alte fino anche oltre 10 metri o che corre in una discesa anche a 150 km orari.

Un esperto di arti marziali ha appreso che uno delle più grandi competenze è la capacità di mantenere la calma, il rilassamento e l'essere presente mentalmente in una lotta.

Molti genitori ed educatori sono spaventati dall'idea di uno 'sport violento': ebbene, un allenamento di arti marziali non è una puntata di Dragon Ball! La maggior parte di queste discipline insegna proprio il contrario, cioè la tecnica, il rispetto, la disciplina e l'autocontrollo, non calci e pugni a profusione. Tra le più soft in questo senso troviamo Judo, Karate, Ju-jitsu, e Taekwondo, attività che si possono intraprendere a partire dai 10 anni, ma le prime due discipline sono valide anche per gli under 10, e per le femmine, naturalmente!

Le arti marziali aiutano il corpo a svilupparsi in maniera equilibrata, non sollecitano troppo la schiena ma la rendono flessibile, rinforzano la muscolatura e le articolazioni. Il corpo si muove in maniera armonica, non stressando solo una parte specifica come avviene in molti altri sport. Tuttavia sono i risvolti non-visibili ad occhio nudo che spesso rendono entusiasti i genitori.



Le arti marziali infatti sono molto consigliate a bambini con scarse capacità di concentrazione o autocontrollo. Per eccellere in queste discipline infatti occorre molto rigore, molta autodisciplina. Insegnano a prendere decisioni veloci (per parare i colpi) ma considerando le conseguenze e soprattutto tenendo in considerazione l'altro, l'avversario, a cui non si vuole far male.

L'autocontrollo diventa quindi una peculiarità di molti bambini che praticano arti marziali per anni, ma anche la precisione, perché non si vuole far male all'altro, ma neanche a se stessi.

C'è poi un altro aspetto da considerare: mentre in molti sport esiste una vera e propria competizione in cui si deve dimostrare di essere migliori, in un allenamento di Judo o Karate non c'è per forza da

vincere, ma da migliorare una tecnica, fattore che contribuisce ad aumentare l'autostima con equilibrio e sicurezza. Chi è aggressivo perché vuole 'vincere' a tutti i costi non è considerato un bravo karateka.

Insomma oltre al fattore fisico che più o meno in ogni attività sportiva viene valorizzato, nelle arti marziali vi è una componente psicologica ed emotiva non trascurabile. Molti genitori testimoniano di figli più tranquilli, pacati, ingentiliti da anni di allenamento. E ribadiamo, sono sport ottimi anche per le bambine per gli stessi motivi.

Perché non provare?

