

Tecniche per controllare l'aggressività

Ecco alcuni metodi e tecniche per controllare la propria aggressività:

1- Quando hai voglia di picchiare qualcuno, o di essere aggressivo nei suoi confronti, fermati un attimo, fai un passo indietro, un bel respiro, e pensa: “Voglio davvero far male a questa persona, oppure è la mia delusione personale che mi sta portando a comportarmi in maniera aggressiva?”. Ti renderai conto che spesso l'aggressività deriva da tue delusioni, e l'altra persona non c'entra assolutamente nulla. Quando avrai capito questo, sarai già a metà della strada per controllare l'ira e placarla.

2- Quando qualcuno si comporta in maniera sgarbata con te, pensa che allo stesso modo questa sua aggressività è data da una sua delusione, e che il suo è un meccanismo incoscio e automatico per dare sfogo all'energia in eccesso. Tu non sei altro che la persona che può permettergli di sfogare questa energia. Quindi la prossima volta che vedi qualcuno al semaforo che ti impreca contro, pensa semplicemente che ha avuto una brut-

ta giornata, e compatiscilo invece di diventare aggressivo a tua volta.

3- Non sempre riusciremo a sfogare tutta la nostra energia, lasciando per forza di cose energia emotiva in eccesso. Alcune altre tecniche per sfogare questa energia sono gli esercizi fisici.

Fare attività fisica come una passeggiata, andare in palestra, correre o nuotare, sono attività che permettono di sfogarci, e quindi di ridurre la nostra fonte di aggressività inespressa e repressa.

Alcuni sport che possono aiutare sono anche gli sport in cui si colpisce qualcosa per buttarla a terra, come ad esempio tennis o bowling. Anche attività quali lo spostare i mobili e fare pulizie in casa, permettono di sfogare l'aggressività repressa.

Insomma, dirottare l'energia in eccesso verso uno scopo preciso è la migliore maniera di sfogare la nostra aggressività. In questo modo possiamo infatti creare invece che distruggere, e avere dalla nostra parte la forza creatrice e creativa presente in noi stessi, che in questo modo viene sfruttata al meglio.