

L'aggressività: riconoscerla per controllarla

Daniele
Nappo*



L' aggressività nasce da più elementi: frustrazione, emozioni e ambiente. Un insieme di fattori mentali e biologici che s'intrecciano. Non è solo "perdere la calma" ma una risposta complessa del cervello che si attiva quando si avverte un rischio o si trova uno scoglio. Gli psicologi spiegano questo specifico comportamento negli studenti attraverso diverse prospettive che si completano fra loro. Tra le più importanti ci sono la teoria della frustrazione-aggressività, la teoria dell'apprendimento sociale e i modelli cognitivi ed emotivi. Capire cosa c'è alla base di comportamenti aggressivi aiuta a identificare le radici della rabbia e a gestirla in modo più consapevole (...) La frustrazione non produce automaticamente la rabbia, ma crea una predisposizione. La probabilità di reagire in modo aggressivo aumenta se l'ostacolo arriva proprio quando siamo a un passo dal traguardo o se, intorno a noi, ci sono stimoli che richiamano la violenza. In pratica quando uno studente si sente bloccato sul punto di riuscire il cervello interpreta quella tensione come un'ingiustizia. E la risposta può essere l'aggressività. Non nasciamo aggressivi: lo impariamo, osservando gli altri. Lo psicologo Albert Bandura lo dimostrò con la sua teoria dell'apprendimento sociale e con il famoso esperimento della bambola Bobo: sostenne che l'aggressività può essere appresa per imitazione, ma anche rafforzata e fortificata dalle conseguenze. Se un comportamento violento "funziona", ad esempio, fa ottenere attenzione e vantaggi, il cervello lo registra come utile e lo ripete. Questo spiega perché l'ambiente classe conta così tanto. Crescere in un contesto aula dove si valorizzano calma e rispetto riduce la probabilità di reagire con rabbia. L'aggressività non è solo un impulso, ma una risposta appresa e influenzata. Capirla non significa giustificarla: significa imparare a riconoscerla, per non lasciarle il controllo.

***Direttore Scuola Freud**