

rabbia

IMPARA A CONTROLLARLA

Quando ti assale, prende il comando. Ma si può evitarlo

Perdi facilmente le staffe o quando ti arrabbi tieni tutto dentro? La collera non ti appartiene ma spesso soffri di mal di testa? Ognuno di noi esprime in modo diverso la rabbia, un'emozione che tutti proviamo ma che, il più delle volte, cataloghiamo come negativa e distruttiva.

- «Invece è un sentimento sano, perché è una risposta a qualcosa che avvertiamo come una minaccia alla nostra identità. È una specie di allarme che scatta ogni volta che qualcuno si introduce nel nostro territorio psicofisico e ne mina l'equilibrio», spiega Monica Morganti, psicoterapeuta e autrice di *Gestire la rabbia* (Franco Angeli, 19 €).
- Se impari a conoscerla e a controllarla, evitando sia di reprimerla sia di esplodere, quest'emozione può diventare una tua alleata, trasformandosi in energia positiva per affermare te stessa. Ecco cosa fare per riuscirci.

» 20

i minuti necessari a ritrovare davvero la calma dopo uno scoppio d'ira



✓ Con il tuo partner
Lui ha preso un impegno con i suoi amici, dimenticando la cena che avevi già organizzato da tempo. E tu senti la rabbia che monta dentro. «È normale avere dei conflitti, perché in una coppia convivono due universi psichici diversi. L'importante è riuscire a incanalare la rabbia in un dialogo costruttivo per potersi conoscere meglio e crescere insieme», riflette la psicologa.

● **L'approccio migliore** è spiegare al tuo compagno perché ti sei arrabbiata («Il tuo comportamento mi fa sentire poco importante per te»), evitando però i toni di accusa. Temi di non trovare le parole giuste o di farti travolgere

dalla collera? Prendi tempo e lascia al partner un biglietto o scrivigli un'email, chiedendogli di trovare insieme una soluzione.

✓ Con i figli
Si sa, i figli non perdono occasione per sfidare e mettere alla prova i genitori. Ma se impari a gestire bene la rabbia anche in quei momenti, trasmetterai loro una grande sicurezza e gli insegnerai a governare le emozioni, anche quelle più violente. «Grandi o piccoli che siano, con i figli è vietato trascendere. Prima di dire o fare cose che potrebbero lasciare

un segno negativo, occorre allontanarsi fisicamente, dicendo che si è molto arrabbiati e che si ha bisogno di riflettere, anche per ragionare su un'eventuale punizione», dice l'esperta.

● **«Poi si riprende il discorso** spiegando con calma le proprie ragioni («Quando lasci la camera in quel modo, mi stai mancando di rispetto») e comunicando le proprie intenzioni per il futuro

SMONTA LA RABBIA IN TRE MOSSE

1 PENSA AL PRESENTE

Nel momento in cui avverti che la rabbia ti sta assalendo, ricorda a te stessa che proviene da lontano. «Nasce sempre da un'antica ferita che ha a che fare con la paura di non essere visibili, importanti agli occhi degli altri, o di sentirsi svalutati», spiega l'esperta. Quando scatta l'allarme, cerca di concentrarti sul qui e ora. Questo ti aiuterà a ridimensionare l'accaduto.

2 PRENDI TEMPO

Lo step successivo è trovare la modalità giusta per esprimere la rabbia. «In genere consiglio di aspettare, fare dieci respiri e solo dopo spiegare le proprie motivazioni. Questo aiuta a evitare esplosioni esagerate. E a trovare le parole giuste quando invece si tende a trattenersi», suggerisce la dottoressa Morganti.

3 IMPARA A ESSERE ASSERTIVA

Infine, trasforma la rabbia in assertività, cioè impara a esprimere emozioni e opinioni senza aggredire, ma difendendo il tuo diritto di essere trattato con rispetto. «Mi piace definire l'assertività come un filo che delimita uno spazio intorno a sé, all'interno del quale non deve entrare nessuno», spiega l'esperta. «In questo modo la rabbia non è più distruttiva, ma il punto di partenza per affermare la propria opinione ascoltando le esigenze degli altri».



(“Se non cambi atteggiamento, sarò costretta a non farti uscire il sabato pomeriggio”).

✓ **Sul lavoro**

Ti sei sentita calpestate nei tuoi diritti, o un collega ti ha fatto uno sgarbo e provi una rabbia tale che gli rovesceresti la scrivania. Fare scenate è controproducente, soprattutto con i superiori, perché il rapporto è impari. È utile invece porsi una serie di domande: «La mia rabbia è davvero giustificata? Può dipendere dal fatto che mi sento poco stimata e valutata? Cosa otterrei facendo la voce grossa?». Inoltre cerca di ricordare a te stessa che spesso gli altri si comportano in un certo modo anche a causa dei loro problemi: il capo potrebbe essere sotto pressione per le sue responsabilità, la collega avere tensioni a casa.

● **Se metti insieme** tutte queste considerazioni, la rabbia si placcherà lasciando spazio a soluzioni più ragionevoli per far valere le tue ragioni: un colloquio disteso davanti a un panino al bar, o un atteggiamento più propositivo e convincente da parte tua.

✓ **Con gli estranei**

Un'auto che blocca il tuo passo carraio, un furbo che ti scavalca nella coda all'ufficio

I segnali dell'ira repressa

SE NON RIESCI A TROVARE UNA VIA DI SFOGO PER LE TUE EMOZIONI, POSSONO FARSI STRADA PICCOLI DISTURBI

- **Mal di pancia.** «La pancia è la sede delle emozioni più primitive, come la collera», spiega Monica Morganti. «Chi deve scaricare spesso, vuole eliminare i pensieri "cattivi". Chi invece soffre di stipsi cerca di trattenere le emozioni».
- **Mal di testa.** Emicrania e cefalea colpiscono chi reprime la collera e cerca di risolvere “con la testa” conflitti che riguardano l'emotività.
- **Dolori articolari.** La rabbia trattenuta spesso porta dolori al collo e alle spalle. «Sono tipici di chi sopporta un peso che non riesce a

scaricare», osserva l'esperta.

- **Eruzioni cutanee.** Dermatiti, orticaria, psoriasi, acne affliggono di chi cova la rabbia. Il rossore è come un “fuoco” dentro. E un brufolo? Un vulcano pronto a esplodere.
- **Ipertensione.** La rabbia preme: il sangue spinge sulle pareti delle vene e la pressione si alza. Devi trovare una valvola di sfogo, o il disturbo rischia di diventare cronico.
- **Congiuntivite.** Alcune persone “sulfuriche” sfogano la rabbia con infiammazioni delle mucose (leggi tutto a pag. 51, *Il tuo punto debole*).

postale. Sono situazioni seccanti, che spesso fanno saltare i nervi. Chiediti se è proprio necessario discutere con una persona sconosciuta e per di più prepotente: il tuo tempo ha un valore, e il tuo benessere fisico e mentale sono troppo importanti per metterli in gioco.

● **Questo non vuol dire ignorare** l'allarme rabbia: anche in situazioni come queste si può mostrare la propria assertività. Per esempio con un sorriso e una battuta, che rappresentano l'atteggiamento più disarmante:

“Ma guarda, siamo al campionato di salto agli ostacoli?”, facendo capire che ti sei accorta di aver subito un sopruso, ma non senti il bisogno di essere aggressiva per far valere le tue ragioni.

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dott. **Monica Morganti**
psicoterapeuta transpersonale
e conduttrice di laboratori
sulla sofferenza femminile

tel. 02-70300159
12 GENNAIO ORE 14-16

