

SE URLI *non ti ascolto*

Alzare la voce in preda alla rabbia ti fa passare dalla parte del torto. Ecco come difenderti con efficacia e con... calma

Come reagisci di solito davanti a una cosa che ti offende e che ritieni del tutto inaccettabile? Urli, strepiti, picchi i pugni sulla scrivania o, al contrario, incassi e rimani in silenzio mentre dentro di te si scatena l'inferno? Sappi che entrambe queste reazioni non sono né produttive né salutari.

«**La rabbia è un'emozione importante che si manifesta quando qualcosa o qualcuno ostacola quello che si desidera**»

spiega Davide Algeri, psicologo e psicoterapeuta di Milano. «È un campanello d'allarme che nasce dall'istinto di difendersi e ha la funzione di aiutare a superare e/o eliminare l'ostacolo che si ha davanti». Ma affinché diventi una spinta positiva per difendere quello in cui si crede, non solo **deve essere espressa, ma si deve farlo in maniera costruttiva.**



ni violente ed eccessive **alla fine viene etichettato come poco affidabile.** E passa automaticamente dalla parte del torto anche se ha ragione.

...e chi implode

Ma ci sono anche persone che davanti a un'offesa rimangono in silenzio, non si difendono, accumulano e accumulano per poi, magari, esplodere davanti a qualcosa che non ha nulla a che vedere con la loro vera rabbia.

«Anche in questo caso l'esempio dei genitori o dell'ambiente in cui si è cresciuti è fondamentale: chi tende a non manifestare le proprie emozioni è stato abituato a farlo fin da piccolo». Così davanti alle ingiustizie **non si difende, mantiene un atteggiamento remissivo e passivo e a furia di farlo inizia a somatizzare:** gastrite, insonnia, colite e sbalzi d'umore spesso colpiscono chi ha questo atteggiamento.

C'è chi esplode...

Ci sono persone "fumantine" che esplodono per un nulla e altre invece che lo fanno dopo l'ennesimo contrattempo. «Chi esprime la rabbia in questo modo potrebbe avere avuto genitori che non gli hanno insegnato a fare diversamente perché a loro volta la manifestavano così, o potrebbe fare fatica a gestire lo stress». Peccato, però, che chi dà in escandescenza, chi ha reazio-

La giusta via di mezzo

«Davanti a un torto o a un'ingiustizia, **difendersi è fondamentale,** ma per farlo con successo non bisogna urlare, lanciare oggetti o dire cose che offendono il proprio interlocutore, bensì **esprimere quello che si pensa con calma, sicurezza e autorevolezza.**»

7 STRATEGIE PER GESTIRE LA TUA RABBIA

1 Smonta il pensiero negativo

Un'auto ti taglia la strada? **Invece di prenderla come un'offesa personale,** di schiacciare sull'acceleratore per rifilare la stessa cortesia a chi ha osato farlo, prova a pensare che **magari non l'ha fatto apposta,** che è stato solo un momento di distrazione e che di sicuro non poteva avercela con te. E cerca anche di riconoscere che sei un po' troppo... permaloso.

2 Prenditi un po' di tempo

Sei fuori con gli amici e uno di loro, conoscendo il tuo carattere "fumantino" continua a provocarti? Invece di dargli la soddisfazione di fare una delle tue scenate storiche (di cui poi puntualmente ti penti), allontanati da loro. **Basta una pausa, anche breve, per abbassare il livello di nervosismo e**

trovare le parole giuste per rimmetterlo al suo posto usando l'arma affilata dell'ironia.

3 Confrontati con gli altri

Il tuo capo ti ha fatto imbestialire? Prima di mandarlo a quel paese (e rischiare il posto di lavoro), prendi tempo e **racconta quello che è successo ai tuoi colleghi.** Grazie al loro punto di vista potresti vedere le cose più razionalmente e capire di aver travisato un po' le cose, oppure **avresti il tempo e i consigli giusti per trovare le parole** e lo stato d'animo adatti per andare a mettere in chiaro le cose.

4 Scrivi lettere di fuoco

Sei furibondo con la tua donna? **Invece di sbraitare al telefono, elenca tutte le tue recriminazioni in una lettera.** Alla fine ti sentirai più tranquillo e sarai in

grado di spiegarle, a voce e con calma, cosa ti ha fatto imbestialire.

5 Impara le tecniche di rilassamento

Training autogeno e meditazione sono particolarmente adatti a chi è spesso in balia della collera: insegnano tecniche di respirazione da mettere in atto proprio nel momento del bisogno.

6 Fai sport regolarmente

Correre, camminare velocemente, andare in palestra... **Lo sport è fondamentale per scaricare lo stress** e rilassare la mente.

7 Chiedi aiuto a uno specialista

Da solo non ce la fai? **Prima di combinare guai seri vai a fare due chiacchiere con uno psicologo,** ti aiuterà a gestire questa emozione al meglio.

STRIZZACERVELLI

CESARE D'ELIA,
psicologo
e psico-
terapeuta



Perché faccio fatica a essere soddisfatto della mia vita? Ho un buon lavoro che mi consente di vivere bene, sono rispettato e stimato da amici e colleghi, eppure... Non riesco a gioire di tutto questo e quando esprimo quello che provo mi sento rispondere: vorrei essere io al tuo posto...

Stefano, 30 anni

A volte capita di non essere in contatto con quello che stiamo facendo. La nostra attenzione viene sviata da un pensiero o da qualche cosa di cui non siamo consapevoli. **È come bere un caffè o mangiare il piatto preferito senza assaporarlo,** attratti da un programma televisivo o dalla squadra del cuore. Ce ne accorgiamo quando torniamo a concentrarci su quello che stavamo facendo. Fare, a 30 anni, "fatica a essere soddisfatto" della tua vita, non riuscire "a gioire" di quello che hai e che fai, vuol dire che una parte di te non è partecipe. **Ci sono ragioni profonde che ti impediscono di esserci pienamente in quello che fai e che pensi.** Non essendo bene in contatto con te stesso. Ti suggerisco di parlarne con uno psicoterapeuta.

Ho un carattere molto esuberante così finisco con l'essere il "giullare" della compagnia. Rido e faccio scherzi ma a volte tutto questo mi pesa un po'. Se da una parte è difficile fare sempre i simpaticoni, dall'altra ho l'impressione di non essere preso in considerazione quando si affrontano discorsi o problemi seri. Infatti sono sempre l'ultimo a sapere i guai dei miei amici...

Paolo, 25 anni

Hai fatto la tua scelta, sei quello che ride e fa scherzi. Ma, come ti sei accorto, ogni bel gioco prima o poi stanca. **Far ridere è impegnativo e cambiare maschera non è facile.** Il clown dentro di sé cela una natura malinconica e triste, comune anche a grandi comici. Il rischio di "non essere preso in considerazione quando bisogna affrontare discorsi o problemi seri" deriva anche **dal tuo timore di mostrarti come sei veramente.** Probabilmente hai bisogno di essere al centro dell'attenzione, cosa che con il tuo carattere "esuberante" riesci a ottenere. Mascherando così il bisogno di far emergere contenuti più "seri". Che andrebbero però esplorati senza la maschera abituale. Continua a fare il "giullare", ma nel frattempo potresti "affrontare discorsi e problemi seri" con chi tratta problematiche psicologiche.