

benessere

# Grrr, che rabbia! Come tenere a bada la collera (e farne un'alleata)

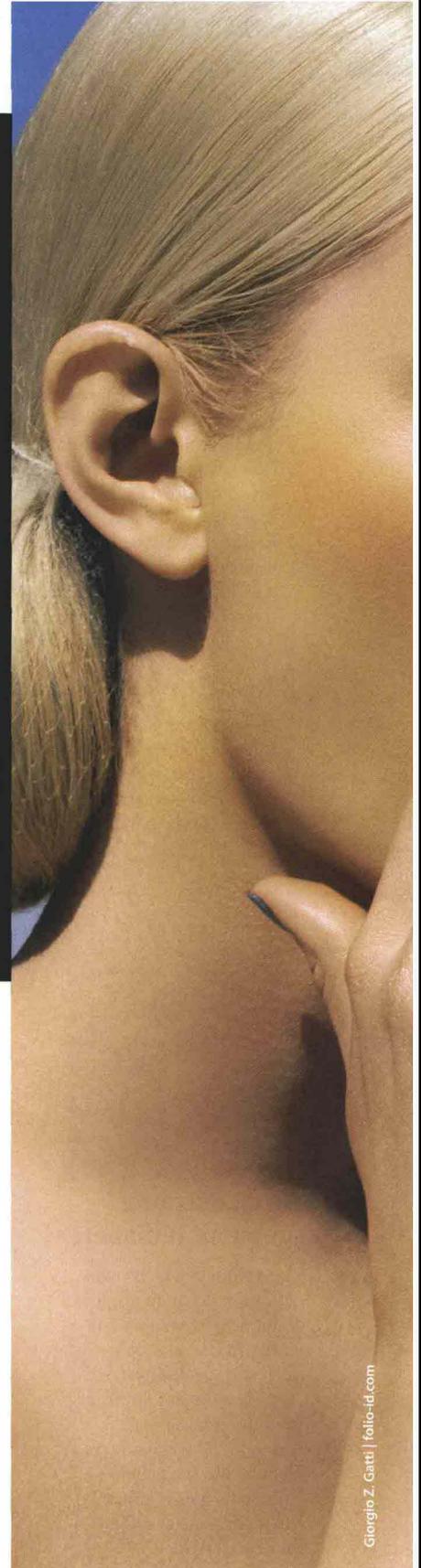
di Anna Tagliacarne\*

*Emozione controversa e imprevedibile, gode di una pessima fama perché può diventare distruttiva. Ma quando è riconosciuta e usata in modo consapevole, la sua potente carica energetica aiuta a raggiungere gli obiettivi. Scopri come esprimerla senza far male a te stessa o agli altri*

**A**lcuni studi dimostrano che la collera (dal greco *kholé*, ovvero bile) aumenta il rischio di infarto e di malattie cardiovascolari: le esplosioni di ira, insomma, sono deleterie come il tabagismo o il sovrappeso. D'altra parte, se repressa la rabbia danneggia le arterie e il sistema immunitario, fattori che possono causare ipertensione o depressione. Altre ricerche ci informano che manifestarla (naturalmente senza trasformarsi in serial killer) attiva un'area

nell'emisfero sinistro del cervello che può motivare le persone a raggiungere obiettivi. Insomma, questo sentimento controverso può essere un elemento distruttivo se diventa un'emozione incontrollata, ma anche una potente carica energetica se ben indirizzata. Emozione associata alla violenza e confusa con l'aggressività, ha una pessima fama. Fin da piccoli ci insegnano che la rabbia è brutta e cattiva. Eppure può aiutarci a percepire le ingiustizie. La rabbia, infatti, è una sorta di sentinella dei soprusi che scatta come un segnale di pericolo. Quando i nostri piani sono contrastati, aumenta la frequenza cardiaca, accelera il ritmo respiratorio, si innalza la temperatura e il corpo si prepara all'azione. Dobbiamo imparare a farci attraversare da questa emozione, senza negarla quando si presenta. Per poi arrabbiarci sempre di meno. ▶

\* David Papini, autore di *Il sapore delle emozioni* (Franco Angeli, 15 euro) e Yves-Alexandre Thalmann, psicologo e autore di *Quaderno d'esercizi per trasformare la propria collera in energia positiva* (Vallardi, 6,90 euro)



Giorgio Z. Gatti | folio-id.com

## benessere

Ricordando che gli iracondi hanno un posto nei gironi dell'inferno dantesco, l'ira è uno dei peccati capitali e la rabbia è uno dei cinque impedimenti che incontriamo sulla Via della Liberazione secondo Buddha. Ma quali sono i bersagli principali verso cui la indirizziamo?

### CONTRO TE STESSA

Chi non esprime la propria rabbia, chi teme la collera, perché ha l'impressione che si tratti di un'emozione indegna e volgare, faccia attenzione alla salute perché rivolge contro di sé quel sentimento represso. Con conseguenze nefaste per la salute. I sintomi sono di varia natura: eczemi, crisi asmatiche, ulcera gastrica, insonnia, ansia, depressione. È impossibile non provare rabbia o irritazione, perché sono emozioni fondamentali. La collera è una reazione sana di fronte all'aggressività e alle ingiustizie, all'impotenza e agli ostacoli. E le persone incapaci di esprimerla sfogano il loro scontento con cinismo e sarcasmo, giudicando gli altri, scivolando nella malinconia e nella tristezza. Meglio dunque arrabbiarsi e fare della collera un'alleata: manifestarla significa conoscere i propri bisogni e intrattenere relazioni più autentiche con le persone che ci circondano. Senza rabbia siamo privi di protezione, mentre la rabbia ci avvisa che ci fanno del male, che i nostri diritti vengono violati, che i nostri bisogni e i nostri desideri non sono soddisfatti.

### CONTRO I COLLEGHI O IL CAPO

Una collega che non saluta, un superiore dallo sguardo minaccioso, la riunione spostata e della quale non sei stata informata. L'ambiente di lavoro può trasformarsi in un inferno, ma rimuginare tutto il giorno non ti aiuterà. Attenzione a come reagisci, perché uno studio dello Stress Research Institute di Stoccolma, svolto su 3mila lavoratori, ha chiarito che il rischio di decesso è doppio in chi reprime la collera rispetto a chi la esprime, perché la tensione psicologica può far aumentare la pressione sino a danneggiare il sistema cardiovascolare. E tutto per tenersi dentro un rospo causato da un vicino di scrivania maleducato o competitivo? Offrigli una tazza di caffè e

digli quello che ti rode. Per non avere l'aspetto di un gatto con gli artigli di fuori, prima di invitarlo al bar può essere una buona idea praticare la respirazione addominale. Inspira gonfiando l'addome, trattieni il fiato e poi svuota espirando una decina di volte.

### CONTRO TUTTO IL MONDO

Può bastare un banale incidente, il computer che si impalla o un automobilista imbranato a far scattare il furore cieco. Ma prima di distruggere il pc lanciandolo dalla finestra o di accoltellare un guidatore, è bene fare una riflessione. Il Dalai Lama spiega che quando ci troviamo sotto l'influsso della collera non ci sentiamo bene né sul piano fisico né su quello emotivo (*I consigli del cuore*, Mondadori, 10 euro). «Coloro che non hanno l'abitudine di osservare il proprio spirito pensano che la collera appartenga alla natura umana e non vada repressa», scrive Sua Santità. «Ma se fosse vero, allora anche l'analfabetismo e l'ignoranza bisognerebbe dire che appartengono al nostro spirito». L'ammonimento del Dalai Lama è efficace: bisogna intervenire sull'ignoranza così come sulla rabbia. «Nessuno psicologo vi dirà mai che la rabbia va cercata o sviluppata, anche se molti dicono che va esteriorizzata», consiglia. «Imparate a vedere i difetti della collera ed evitate il più possibile le situazioni che provocano in voi reazioni violente». Secondo il buddhismo, quelli contro i quali rovesciamo la nostra ira e il nostro odio non ci sono ostili: siamo noi a etichettarli come nemici. Non si tratta di tollerare il male che ci viene fatto, ma di contrastarlo, di non odiarne l'autore, di non lasciarsi trascinare nella vendetta, una collera in reazione a un'altra collera.

### CONTRO IL PARTNER

Ti ha tradito, lasciata, usata, ti ha fatto male. O più semplicemente non ti ha capita. La rabbia è potente e precede l'azione, magari la voglia di lanciargli un oggetto dietro l'altro fuori dalla finestra. Nelle coppie, così come in tutte le relazioni, quando una delle due parti chiede all'altra: «Sei arrabbiato?», e si sente rispondere con un urlo: «No», seguito da

## DUE CONSIGLI ZEN

Dal maestro buddista Thich Nhat Hanh autore di *Spegni il fuoco della rabbia* (Mondadori, 9,50 euro).

**1) ACCETTA** Quando hai mal di stomaco non ti viene in mente di buttare via lo stomaco. La stessa cosa vale per le emozioni. Perciò accetta la tua rabbia, prenditene cura, impara a trasformarla.

**2) ASCOLTA** Solo imparando ad ascoltare le tue emozioni profonde e la loro origine, puoi capire da cosa nasca davvero la tua collera, che in parte può essere causata proprio da te stessa. Dopo, puoi rivolgere la tua attenzione alla persona con cui sei in conflitto e che soffre a sua volta. Ascolta senza giudicarla, solo perché desideri che soffra di meno. Devi aiutarla, non punirla. Così aiuterai anche te stessa.

una porta che sbatte, succede un fatto preciso. Avviene il mancato riconoscimento: chi urla "no", negando la propria emozione (che forse considera inopportuna), ha negato anche l'altro, ha finto di non vederlo innescando un conflitto e quindi il meccanismo della rabbia. Per questa ragione le emozioni vanno prima di tutto percepite. Poi sta a noi decidere se e come agire. Teniamo presente i bambini: loro sono specialisti nell'agire le emozioni. Vogliono affetto e sanno come prenderselo. Al contrario, sempre più adulti ignorano l'alfabeto emotivo.

### CONTRO I TUOI GENITORI

Figli adulti che raffreddano i rapporti con genitori invadenti o iperprotettivi perché non tollerano i sensi di colpa che derivano dalla protezione non richiesta: il senso di colpa fa scattare la rabbia, ma per molti figli essere arrabbiati con i genitori accresce i sensi di colpa, generando un circolo vizioso che sembra potersi interrompere solo allontanandosi. Invece di farci ingrossare il fegato o sentirci dire quanto siamo ingrati dai nostri genitori quando li respingiamo, la soluzione è avere una relazione da adulti. Insegnando loro che siamo grandi e liberi di decidere da soli ciò che vogliamo e ciò che non vogliamo condividere. Porsi dei limiti limiterà anche le esplosioni di rabbia. ▮