


PER IMMAGINI



AMMALATI DI RABBIA

C'È CHI ESPLODE E CHI
SE LA TIENE DENTRO.
IN ENTRAMBI I CASI NON
FA BENE ALLA SALUTE. TRA
LE CONSEGUENZE PERSINO
L'**INFARTO**. ECCO COME
TRASFORMARLA IN
ENERGIA POSITIVA

62

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



VITTORIO SGARBI

Il critico d'arte nonché sindaco di Salemi (Trapani) fa sempre presto a scaldarsi. Questa volta lo scontro è con Alba Parietti durante la trasmissione Rai "L'ultima parola".

LO SPECIALISTA

La dottoressa **Monica Morganti** è psicoterapeuta transpersonale con formazione junghiana e psicologa di comunità. Da 20 anni esercita la sua attività clinica a Roma. Conduce gruppi di



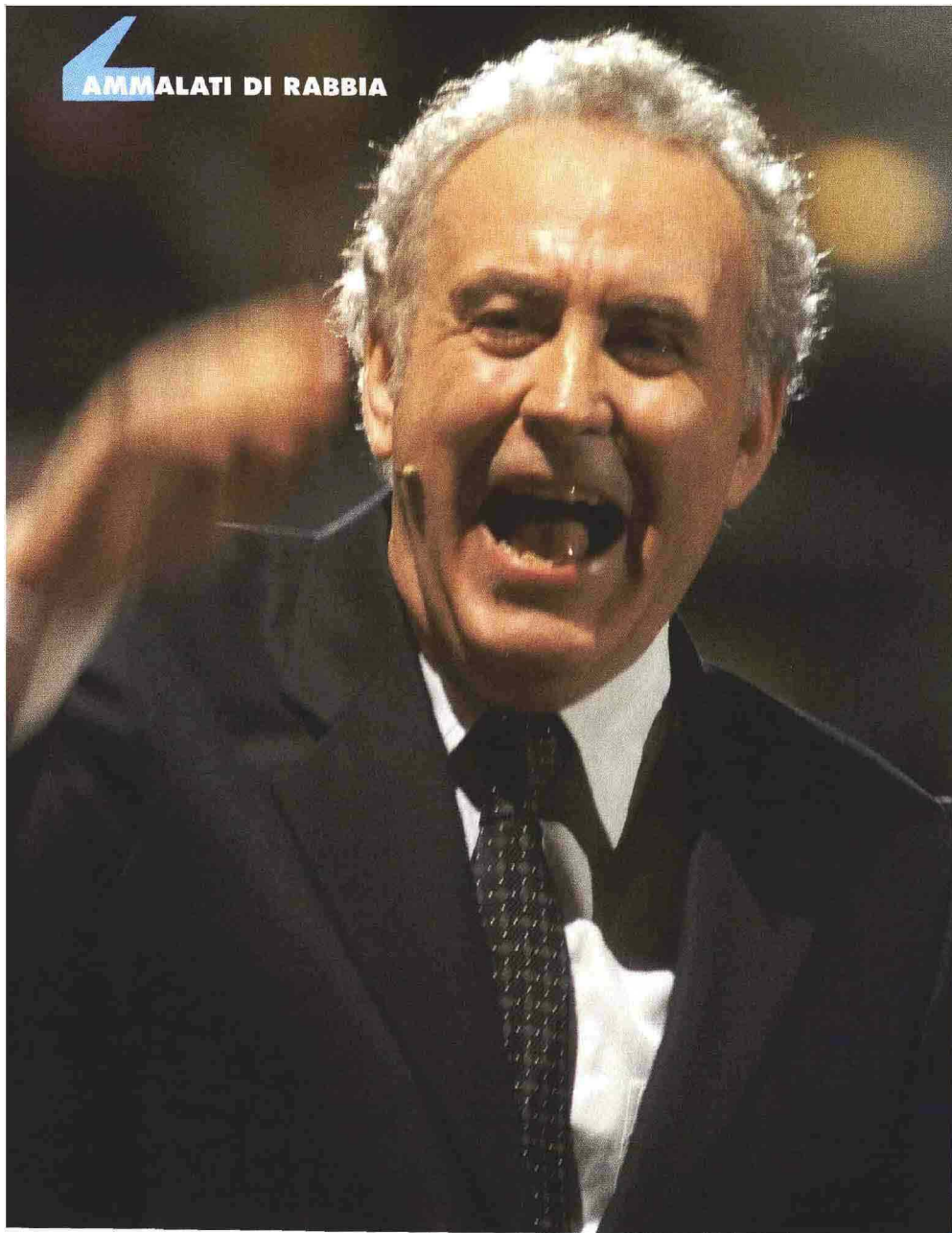
crescita con le donne sui temi della sofferenza interiore femminile e della rabbia. Ha un sito: www.monica-morganti.com

Alzi la mano chi non è mai andato fuori dai gangheri! Se siete persone irascibili sappiate che d'ora in poi dovrete darvi una regolata. Sì, perché gli **scatti d'ira** strozzano i vasi sanguigni che irrorano il cuore e possono farvi venire un **infarto**. Se, invece, appartenete al club delle persone che non danno mai in escandescenza, non sentitevi al sicuro perché uno studio olandese, pubblicato sull'*American journal of cardiology*, dice che chi è abituato a **reprimere la rabbia** può ugualmente avere **problemi al cuore**. E chi soffre già di disturbi cardiovascolari rischia l'infarto ben tre volte di più.

BLOCCA LA SCHIENA

«Esiste infatti un rapporto molto stretto tra la rabbia e il nostro stato di salute» esordisce la dottoressa Monica Morganti, psicoterapeuta a Roma. «Però a farne le spese non è soltanto il cuore. E questo vale sia se la rabbia è espressa sia se è repressa, perché le emozioni negate si manifestano comunque attraverso i disturbi psicosomatici». Per esempio con il mal di schiena. «Certo, ma anche con il mal di collo o il mal di testa di tipo

AMMALATI DI RABBIA



IN LIBRERIA



LA RABBIA DELLE DONNE
M. MORGANTI
Franco Angeli
Come trasformare la forza distruttiva della rabbia in energia vitale.



ESPRIMERE LA RABBIA
D. M. PLUMMER
Erickson
Gli esercizi e i giochi per stimolare i bambini a gestire le emozioni negative.



RABBIA
R. SORRENTINO
C. TANI
Mondadori
Il libro spiega, tra l'altro, che cosa succede nel cervello quando la rabbia esplode.

◀ MICHELE SANTORO

Il giornalista piuttosto accalorato durante "Rai per una notte" trasmesso in diretta solo sul web.

PAPPALARDO-ZEQUILA ▶

"Domenica in 2006": il cantante e l'attore sfiorano la rissa, davanti a un'esterrefatta Mara Venier.

tensivo, ovvero con blocchi inconsapevoli che impediscono il naturale fluire della rabbia, considerata riprovevole, inaccettabile» dice l'esperta.

DEVASTA LO STOMACO

Anche lo stomaco è messo a dura prova dalla rabbia. «Quando mandiamo giù le offese e coviamo collere profonde queste ci bruciano lo stomaco, ci fanno venire la **gastrite** e persino l'**ulcera**» continua la dottoressa Morganti. «Anche l'intestino

ne risente. Infatti, chi soffre di **colite** esprime con la **diarrea** il desiderio di purgare il corpo dalla collera ingestibile o con la **stitichezza** la paura di portarla alla luce e il bisogno di prenderne le distanze».

ERUTTA SULLA PELLE

Uno stile repressivo della rabbia si manifesta anche con le dermatiti. «Compaiono sotto forma di **pomfi** e di eruzioni, che hanno il significato di voler buttare fuori. Spesso poi

questi **sfoghi** prudono e solo grattandosi si trova sollievo. Ma **grattarsi** non è che una maniera più morbida di **graffiare** e di esprimere l'astio» precisa la psicoterapeuta.

INIBISCE IL SESSO

Una rabbia che brucia dentro può causare **febbrì** continue e nelle donne anche **bruciori** e **pruriti** a livello genitale. «Sono sintomi che hanno l'effetto di **inibire l'attività sessuale** e talvolta rappresentano un mo-

do inconscio di rifiutare il partner» spiega la dottoressa Morganti. Le infiammazioni non colpiscono solo l'area genitale, ma anche i denti. «La loro funzione di mordere e di sminuzzare il cibo» sostiene l'esperta «rappresenta la parte più aggressiva del nostro corpo. Il **mal di denti** quindi traduce un problema di **aggressività inconsapevole**, trattenuta nei denti e nelle gengive. Non solo: chi di giorno reprime il bisogno di at-



taccare, lo manifesta di notte digrignando i denti».

ATTENTO, PIÙ IMPLODI PIÙ ESPLODERAI

Ma come impedire alla rabbia di devastare così il nostro corpo e la nostra mente? «Per trasformarla in energia positiva più che di soluzioni parlerei di **strade da percorrere**. Ma, sia chiaro, la via d'uscita non è mai il Prozac, nemmeno quando si è proprio fuori di sé, né altri farmaci quando i sintomi non

ci danno tregua» avverte l'esperta. «Il problema è che il rapporto tra implosione ed esplosione è direttamente proporzionale e **più implodiamo più esploreremo**, perché l'implosione ha già in sé il concetto di esplosione. Quindi per esempio quando una persona invade i nostri spazi fisici o mentali rendendoci furibondi dobbiamo innanzitutto riconoscere l'invasione per poi decidere che cosa farne, cioè se far finta di niente o se puntualizzare. Avere **con-**

sapevolezza di questa dinamica vuol dire essere già a metà dell'opera per trasformare la rabbia da fuoco che brucia in energia vitale».

PRENDI A CALCI IL CUSCINO

Esistono **due modi di gestire la rabbia**. Il primo, una sorta di **terapia d'urto**, consiste nell'abbassarne il livello, anche **senza comprenderla**, con **attività estroverse**. «La rabbia è un'energia che possiamo

canalizzare in maniera intelligente e che ha un'origine certa che è la sofferenza» spiega la dottoressa Morganti. «Quindi prendere a calci il cuscino o **urlare contro l'altro** può avere un senso, perché **allenta la tensione** e interrompe l'escalation. Tuttavia non risolve il problema alla base, anzi può talvolta esacerbare i conflitti».

PROVA A CORRERE

Anche se non ci aiuta a comprendere quale sofferenza vi si

AMMALATI DI RABBIA

nasconde dietro, un altro espediente d'attacco **per sbollire** la collera è fare esercizio fisico. Secondo uno studio presentato al 57° meeting annuale dell'American College of sports medicine tenutosi a Baltimora (Usa) **correre o nuotare** a livello psicologico disinnescano le emozioni negative e a livello fisico agisce meglio dell'Aspirina, prevenendo così eventi cardiovascolari come l'infarto.

FERMATI, RICONOSCI LA E ACCOGLILA

Il secondo modo per trasformare la rabbia in energia positiva consiste nel cercare di capirne l'origine grazie ad **attività introspettive e riflessive**.

«Quando proviamo rabbia è proficuo fermarsi e accoglierla. Cioè concedere a questa emozione uno spazio interiore e **porci delle domande**. Per esempio» spiega la psicoterapeuta «se l'essere stati svalutati da un collega ci ha mandati su tutte le furie, è possibile che questa svalutazione si sia agganciata a un sentimento di denigrazione provato nel passato e che abbia

riattivato ferite nascoste. Riconoscere quindi l'origine immediata della rabbia ma anche quella profonda diventa così un'occasione per comprendere la natura delle nostre **emozioni/reazioni**, radicare la stima di sé e migliorare le relazioni».

USA LA MEDITAZIONE

Numerosi studi hanno dimostrato che tra le attività introspettive efficaci per contrastare le emozioni negative ci sono anche la **meditazione** o la **preghiera**. Aumentano i neurotrasmettitori del benessere, come le endorfine e **regolarizzano la frequenza respiratoria e quella cardiaca**. Il risultato, confermato dai cardiologi dell'università di Pavia, è un netto miglioramento dell'ossigenazione del sangue e la **normalizzazione dei valori della pressione arteriosa**. Inoltre, secondo uno studio pubblicato sull'American journal of cardiology la meditazione è un toccasana per gli irascibili perché attiva l'area prefrontale sinistra della corteccia cerebrale

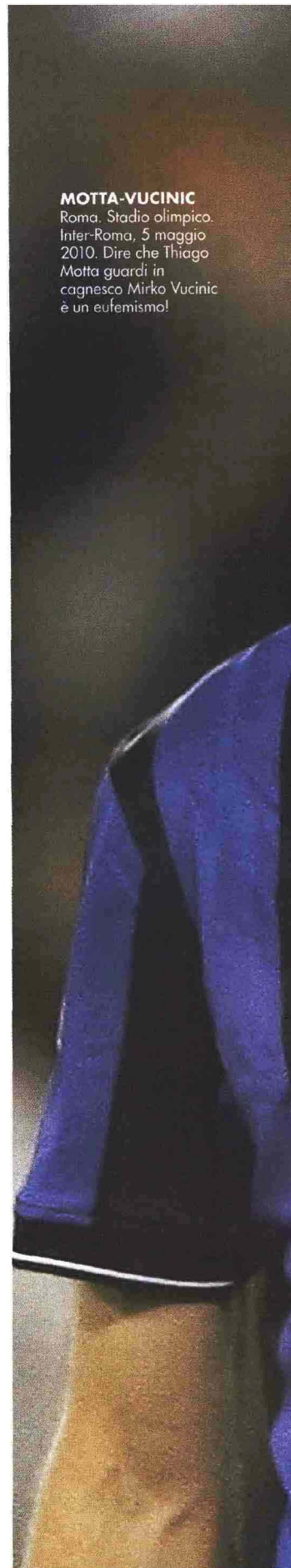
che è quella deputata ad aumentare le sensazioni di benessere e disattiva l'emisfero destro, in cui invece prevalgono i sentimenti negativi con il loro carico di aggressività. Anche lo **yoga** e le molte **tecniche di rilassamento** rientrano tra gli strumenti contro la rabbia più efficaci. È infatti stato dimostrato che le persone che lo praticano sono più rilassate di quelle che non lo praticano: bastano 20 minuti di asana per abbattere nel cervello i livelli di adrenalina e di cortisolo (l'ormone dello stress) e per attivare una vera e propria cascata di endorfine.

FAI FOCUSING

A questo punto qualcuno di voi potrà obiettare di non appartenere né alla categoria di chi cerca ogni pretesto per sbottare né a quella di chi reprime la rabbia sempre e comunque. «È possibile» spiega la dottoressa Morganti «perché esiste una terza categoria di persone che non si sente mai arrabbiata, nel senso che non ne ha coscienza, ma il suo corpo sì e infatti, come abbiamo visto, manifesta il suo disagio con mal di testa, gastrite o altro. Sì, perché le emozioni forti e negative, che non possono essere sentite consapevolmente, parlano ugualmente e **riaffiorano come sintomi**». I cosiddetti somatizzanti possono percorrere una terza strada per guarire ed è quella del fare focusing, cioè **mettere a fuoco**. «Altrettanto introspettiva, questa attività consiste nel portare l'attenzione a livello corporeo, per **mettersi in ascolto** del proprio mal di collo o **sedersi accanto** al proprio mal di pancia per capire perché è comparso in quel mo-

MOTTA-VUCINIC

Roma. Stadio olimpico. Inter-Roma, 5 maggio 2010. Dire che Thiago Motta guardi in cagnesco Mirko Vucinic è un eufemismo!



Prova con lo zinco

Se vi sentite come una diga che periodicamente spacca gli argini, sappiate che lo zinco potrebbe fare al caso vostro. Secondo uno studio pubblicato sull'European journal of clinical nutrition, 7 ml di supplemento giornaliero di gluconato di zinco pos-

sono ridurre gli scatti di rabbia e gli stati depressivi. Gli studiosi hanno suddiviso un campione di 30 giovani donne in due gruppi. In quello a cui erano stati somministrati integratori di vitamine (A, D, gruppo B niacina e acido folico) non si sono verificate

modificazioni dell'umore, mentre in quello che aveva assunto il supplemento di gluconato di zinco per 10 settimane è stata riscontrata una riduzione degli episodi di collera oltre che dei sintomi depressivi. Dai risultati preliminari, si attendono ulteriori conferme.



mento e cosa sta cercando di dirci. A chi somatizza più che scaricare la rabbia serve proprio capirne la radice, in una sorta di **educazione al sintomo**. Solo così potrà dire addio ai malesseri apparentemente inspiegabili» dice l'esperta.

COLORA I MANDALA

«Un altro percorso che può aiutarci a capire quale dolore si

nasconde dietro la nostra rabbia passa attraverso la creatività, in particolare dal disegnare e/o colorare i mandala» spiega la psicoterapeuta. Sono **diagrammi circolari** simbolici che racchiudono altri simboli geometrici e non e che appartengono alla **tradizione buddista e induista**. «Le **figure** che disegnerete e i **colori** che userete hanno sempre un significato,

affiorano spontaneamente dall'**inconscio** e costituiscono il tentativo di autoguarigione della mente, ovvero uno modo per entrare in contatto con le emozioni e rimetterle in ordine» dice la psicoterapeuta.

INVENTA LE FAVOLE

Anche la scrittura parla del proprio mondo interiore e ha un alto potere terapeutico specie

se a essere attanagliate dalla rabbia sono le donne. «Scrivere un **diario**, delle **lettere** o inventare **favole** permette di portare in superficie la collera più profonda, per osservarla, comprenderla, **scioglierne le sensazioni dolorose** e finalmente **lasciarla andare**» conclude la dottoressa Morganti. ▀

Claudia Cannone