

5 STRATEGIE ANTIRABBIA

Lunedì, 31 Dicembre 2012

Tra lavoro e parenti ogni tanto perdi le staffe? Tranquilla! Il modo per calmarti all'istante e far valere le tue ragioni con serenità c'è. Ecco le dritte dei nostri psicologi per un immediato effetto camomilla.



Concentrati sul tuo valore. Invece di inveire, di' a te stessa che sei migliore di chi ti ha aggredito. «Capire che il destinatario della rabbia non è degno di tanta collera è la giusta reazione del cervello, che non si fa affondare», spiega lo psicoterapeuta Maurizio Brasini.

Prova a rilassarti con lo yoga. È una disciplina che restituisce equilibrio e ti aiuta a recuperare il controllo delle tue emozioni. «Lavorare con il corpo ti permette di pensare, scaricare le tensioni, trovare forza, fisica e mentale. E la furia si scioglie», nota Brasini.

Fai economia emotiva. Se qualcuno ti mette i bastoni tra le ruote o racconta falsità su di te, prova a scrivere su un foglio quello che per te ha importanza e quanto del tuo tempo vi dedichi. Poi conta quanto ne sprechi ad arrabbiarti. Hai discusso mezz'ora di un'ingiustizia subita? Avresti potuto fare una torta o passeggiare! «Questa "economia mentale" limita i danni, ma per ritrovare la serenità bisogna riconoscere i limiti altrui, che sono anche i nostri», nota Brasini. «Poi può essere importante confrontarsi con una persona che ha vissuto la stessa esperienza, per mettere la giusta distanza tra se stessi e l'amarrezza», aggiunge Adelia Lucattini, psichiatra.

Vai a correre. Hai tanti impegni e cerchi di rispettarli tutti, ma a volte in ufficio o in famiglia le arrabbiate sono dietro l'angolo. Allora tu... corri! Appena puoi molla tutto e sfogati al parco o in palestra. Meglio ancora se lo fai a ritmo di musica. «Quando hai troppo da fare, un'attività fisica come la corsa ti può aiutare a scaricarti», spiega Brasini. «Così fai fatica per te stessa e ti senti meglio. Per molte, infatti, la rabbia nasce dalla sensazione di "correre" la vita con troppi pesi addosso».

Cerca di esprimere il tuo disagio. La metropolitana affollata, le code in auto, i soprusi in ufficio. Il trucco è non accumulare troppo, altrimenti scoppi. «Alcune arrabbiate si scatenano proprio quando ci sembra che gli altri, con la loro prepotenza, ci calpestino e ci trattino male», chiarisce Brasini. «Mettere in atto delle piccole strategie per richiedere il rispetto che ci sembra dovuto è un ottimo metodo per non accumulare la rabbia».