

# COSMOPOLITAN

LUGLIO 2012 \* € 2.20

Prova il nuovo

## COSMO SUTRA

Scritto (e collaudato!) da 24 donne come te

**CONTRACCEZIONE IN VACANZA LA SOLUZIONE A TUTTI GLI IMPREVISTI**

**PIZZO, FRANGE, FLUO...**

Quanto osi seguire la moda? Allena il tuo coraggio fashion

**SPECIALE VIAGGIO**

7 modi sorprendenti di girare il mondo  
**31** tecno-dritte per risparmiare

*Zoey Deschanel*

Ragazze, per vincere abbiamo bisogno le une delle altre

**COPPIA & SOLDI**  
20 strategie per far tornare i conti dell'amore

# La bellezza facile dell'estate

**MENO GESTI, MENO TEMPO E MOLTIPLICHI GLI EFFETTI**

L'arma segreta che non sai di avere:  
**LA RABBIA**



ITALIA € 2,20 AUSTRIA € 3,00 BELGIO € 3,50 FRANCIA € 4,00 GERMANIA € 5,00 LUSSEMBURGO € 3,50 PORTUGALLO (CONTI) € 3,50 SPAGNA € 3,50 SVIZZERA (CONTI) CHF 4,80 UK GBP 3,50 CAN 3,50

# Se sei arrabbiata dillo!

Autocontrollo questo sconosciuto? Ti spieghiamo come trasformare un'emozione incontenibile in una strategia vincente di Sophie Goddard. Ha collaborato Sara Ficocelli



**È** più forte di me. Un tizio sfiora il mio asciugamano in spiaggia riempiendolo di sabbia e io scatto in piedi perdendo il controllo. Qualcuno mi taglia la strada all'improvviso? Gli mostro il dito medio. E se mi passano davanti mentre sono in coda o offendono il mio cantante preferito, non ne parliamo... Insomma: sono una ragazza carina e gentile, ma quando mi prendono i 5 minuti provo istinti omicidi verso tutti quelli che mi circondano. La buona notizia è che non sono la sola. Una ricerca del Censis sostiene che si tratta di un problema comune a molti italiani e che **negli ultimi 5 anni gli attacchi di rabbia con minacce sono aumentati del 35,5%**. Anche le star non scherzano. La cantante Emma ha bruciato gli abiti dell'ex fidanzato. Elisabetta Canalis dà in escandescenze quando i paparazzi esagerano. L'attrice Megan Fox ammette di aver distrutto la propria casa. **E Angelina Jolie ha ricevuto in regalo da Brad Pitt un corso online per imparare a gestire il problema.** Per non parlare di tutte le celeb che hanno una certa facilità a mostrare il dito medio (come puoi vedere a pag. 50).

## Ma che cosa manda in ebollizione le donne?

La psicoterapeuta Virginia Graham non ha dubbi: «Parte del problema è legato al fatto che abbiamo sempre più potere all'interno della società. **Ottenere successo e indipendenza è un ottimo risultato, ma può generare molte invidie.** Così per difenderci, per esempio sul posto di lavoro, siamo

costrette a sviluppare una certa aggressività». **Ma, forse, c'entra anche il fatto che pretendiamo troppo da noi stesse.** «La rabbia di molte donne deriva dallo sforzo di tenersi al passo con aspettative esagerate, irrealistiche», sostiene la psicologa Kerry Daynes. «Per loro è fondamentale essere perfette in tutti i campi e così il livello di stress raggiunge il massimo storico. La crisi economica, poi, non aiuta. Perché ogni giorno ci sentiamo in bilico, precari, e basta proprio pochissimo per farci perdere l'equilibrio».

## Sbottare è davvero così negativo?

«La rabbia è un'emozione perfettamente sana», assicura lo psicologo Massimo Stocchi. «Ti avverte che qualcosa non va e ti obbliga a reagire a situazioni che potrebbero danneggiarti. In effetti, sarebbe più preoccupante non arrabbiarsi. Ciò che conta è come reagisci davanti a questo sentimento. Affrontarlo nel modo sbagliato, oppure cercare di soffocarlo può portarti a disturbi fisici come tensione e mal di testa da stress, ansia e addirittura attacchi di panico». E, guarda caso, a soffrirne sono sempre più spesso le donne. «Perché abbiamo la tendenza ad "attaccare" il problema in modo più introspettivo», aggiunge Emanuela

Cusimano, formatrice del Centro psicopedagogico per la pace e la gestione dei conflitti di Piacenza. «Soffocare del tutto il furore è impossibile. Chi non riesce a esprimerlo e a prenderne coscienza, lo somatizza. E alla fine si ammala di ansia o di stress». Ecco perché è meglio imparare a farci i conti. Ma come?

## Il passo fondamentale: chiamarla per nome

«Innanzitutto bisogna riconoscere la collera, non averne paura e trovare una modalità personale per superarla e comunicarla agli altri», afferma Cusimano. «**Saper dire "sono arrabbiata" è già un successo.** Dare un nome a quello che si prova impedisce che la persona che hai di fronte cada in interpretazioni sbagliate. Ma per farlo è necessario aver voglia di metterti in gioco, lasciarti alle spalle la solita frase senza appello "io sono fatta così" e riprenderti il potere di gestire le tue sensazioni. «Anche perché la rabbia, se correttamente canalizzata, è una forza vitale incredibile, una carica interna che permette di tenere la mente brillante, di finalizzare i propri progetti. Rafforza la motivazione, rende chiari gli obiettivi e regala quella passione vitale necessaria per raggiungerli», conclude Adelia Lucattini, psicanalista.

## È tu, che livello di sopportazione hai? Scoprilò con noi

Fai questo test ideato da Adelia Lucattini, presidente della Società internazionale di psichiatria integrativa e salutogenesi di Roma. Metti una crocetta nella casella accanto a ogni affermazione in cui ti riconosci. Se ne hai spuntate quattro o più, forse potrebbe esserti utile una consulenza per la gestione della rabbia.

- **Ti capita di lanciare oggetti quando le discussioni prendono una brutta piega.**
- **Una volta raggiunto il punto di rottura esplodi, e poi ti ci vuole un bel po' per ritrovare la calma.**
- **Quando sei al lavoro ogni tanto vai a chiuderti in bagno per urlare e non essere sentita dai colleghi.**
- **Nell'ultima settimana hai mandato a quel paese un perfetto sconosciuto.**
- **Se ti fanno attendere al telefono, ti viene un crampo alla mano perché stringi la cornetta troppo forte.**
- **Ti fanno male i denti perché li digrigni e/o ti si indoliscono le mascelle per quanto le tieni serrate.**
- **Metti sarcasmo in ogni frase.**
- **Sei irrazionalmente gelosa di qualunque persona.**

## Le 6 regole per trasformare gli "ARGGGH" in "Ahhhhh"

- 1 Non sforzarti di essere una superdonna.** Stai cercando di destreggiarti tra troppe cose? «Datti obiettivi realistici», consiglia la psicologa Kerry Daynes. «Se ti imponi traguardi oltre la tua portata, sarà più facile che tu vada in tilt».
- 2 Coltiva un sano egoismo.** È capitato a tutte di sentirsi delle pessime amiche, ma è giusto non mettere i bisogni di qualcun altro davanti ai propri. «Le donne non si limitano a nascondere la rabbia di fronte alle persone, ma la mascherano anche a se stesse», dice Kerry Daynes. «Non negare quello che provi e impara a chiedere ciò di cui hai bisogno, invece di cercare di compiacere il prossimo».
- 3 Meglio non isolarti.** «Tieni aperti i canali di comunicazione con gli amici, la famiglia e il partner», raccomanda Virginia Graham, psicoterapeuta. «Così riduci il rischio di incappare nei fraintendimenti che spesso sono alla base del problema».
- 4 Non covare la collera.** Impara a distinguere i singoli scatti d'ira dalle vere e proprie eruzioni di rabbia. I primi sono la reazione a qualcosa che è appena accaduto, mentre le seconde si verificano quando il fatto scatenante fa emergere un'emozione sotterranea e latente. «Se il sentimento è circoscritto è più facile domarlo», assicura lo psicologo Massimo Stocchi.
- 5 Trasformala in energia.** Trova una sana valvola di sfogo. Per esempio, pratica uno sport in cui incanalare la frustrazione.
- 6 Prenditi il tempo per sbollire.** «Sentiti libera di dire "Ne parliamo in un altro momento"», conclude Virginia Graham. «E se ricevi una e-mail che ti fa ribollire il sangue non rispondere subito. Meglio dormire su, così la furia non offuscherà il tuo giudizio».

segue ~~~~~>

# Le strategie anti-rabbia di 5 Cosmolettrici + 1 psicologo

## «Mi concentro sul mio valore»

Francesca Mugnai, 30 anni, Pisa

«Dopo 10 anni di matrimonio, e un bimbo di 3 mesi, ho scoperto che mio marito aveva una relazione. Prima ho reagito con il silenzio, poi ho iniziato a fare domande. **Aggrapparmi alla dignità mi è servito ad affrontare la rabbia. Invece di inveire, mi ripetevo che sono migliore di chi mi ha ferito.** Ora guardo mio figlio e dico: "Al diavolo chi mi vuole male. Voglio essere felice"».

**LO PSICOLOGO:** «Dopo un tradimento la rabbia esplode: vuoi allontanarti e riscattarti. Il partner non rompe solo un patto di fiducia, ma preferisce un altro e quindi ti mette in discussione», spiega lo psicoterapeuta Maurizio Brasini. «**Capire che il destinatario della rabbia non è degno di tanta collera è la giusta reazione del cervello,** che non si fa affondare».

## «Pratico yoga»

Jasmine Estienne, 35 anni, Bra (Cn)

«Anni fa ho subito molestie sessuali al lavoro. **Ero furibonda con chi mi aveva fatto del male.** E con me stessa

per averlo permesso. Mi sono buttata nello yoga. Mi ha dato equilibrio e ho recuperato il controllo delle emozioni».

**LO PSICOLOGO:** «Davanti a un'aggressione si risponde con un blocco emotivo e ci si rimprovera di non aver saputo reagire», dice Brasini. «Poi arriva la rabbia, che è una risposta alla violenza, un segnale che si sta rivivendo il trauma. **Lavorare con il corpo permette di pensare, scaricare le tensioni, trovare forza, fisica e mentale.** E la furia si scioglie».

## «Faccio economia emotiva»

Monica Coviello, 32 anni, Cuneo

«Vado fuori di testa quando scopro che qualcuno mi mette i bastoni fra le ruote e racconta falsità su di me. **Allora scrivo su un foglio quello che per me ha importanza e quanto del mio tempo vi dedico.** Poi conto quanto ne spreco a incavolarmi. Ho discusso mezz'ora di un'ingiustizia subita? Avrei potuto fare una torta o passeggiare!».

**LO PSICOLOGO:** «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'amarezza**», aggiunge Adelia Lucattini, psichiatra.

## «Vado a correre»

Morena Passalacqua, 32 anni, Terni

«Tra lavoro, figli e casa, sono sempre in affanno. Le soddisfazioni non mancano, ma le arrabbiate sono dietro l'angolo. Allora... corro! **Mollo tutto e macino chilometri con le mie canzoni preferite nelle orecchie.** Più aumenta il ritmo della musica, più io vado veloce. E mi libero dei problemi».

**LO PSICOLOGO:** «Chi ha troppo da fare, tende a correre per scaricarsi», riflette Brasini. «**Così fa fatica per se stessa e si sente meglio. Per molte, infatti, la rabbia nasce dalla sensazione di "correre" la vita con troppi pesi addosso**».

## «Dico quello che penso»

Rosaria Talarico, 30 anni, Roma

«Per me l'estate è un momento di puro relax. Quindi la calca ossessiva che ogni weekend si crea in spiaggia mi faceva davvero perdere le staffe. **Ribollivo sempre come una pentola di minestrone, fino a quando ho trovato una via d'uscita: dico alle persone tutto quello che penso.** Certo, è rischioso, perché in questo modo ti procuri molti nemici. Però la pace con se stessi è assicurata e le frustrazioni sono solo un lontano ricordo. Il trucco è non far accumulare troppo, altrimenti scoppi».

**LO PSICOLOGO:** «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**».

## E LE STELLE ALZANO IL DITO (MEDIO)



Ginnifer Goodwin va di dito medio.

Rihanna pare fiera del suo gesto.



Marisa Tomei è nera!

AnnaLynne McCord digrigna i denti o... abbaia?