

## 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».