



### “LA RABBIA LOGORA CHI CE L’HA!

n.15 del 20.Aprile.2006 (p.292)

...“La rabbia è la risposta a una dichiarazione di guerra, il nemico va annientato con parole che lo offenderanno, lo umilieranno, lo metteranno in ridicolo.

Poi, dopo averlo ferito, ci si rende conto di avere esagerato e si chiede scusa. Ma spesso il danno è fatto e il rapporto di fiducia, soprattutto con le persone più care, può essere compromesso.

Soffocare la rabbia, anche quella “cattiva” può essere pericoloso.

L’assenza di reazione può essere dovuta a una mancanza di contatto con le proprie emozioni.

Ma non ascoltare l’astio, alla lunga, può portare alla somatizzare e ad accusare dei disturbi: dal semplice mal di testa a patologie vere e proprie.

È un sentimento del tutto naturale e, per affrontarla serenamente, dobbiamo imparare a non farci dominare da essa. Bisogna innanzitutto allenarsi a individuare i motivi che ne stanno alla base.

Prima di esplodere, facciamo un respiro profondo e chiediamoci cosa ci irrita davvero della situazione contingente.

Dove ci sentiamo colpiti? Che cosa vorremo di diverso? Capirlo è un ottimo inizio per disinnescare l’astio.

Chi si altera per un nonnulla, molto probabilmente non dispone di “valvole di sfogo”, cioè di momenti di soddisfazione personale, per questo è importante ritagliarsi degli spazi, fisici e mentali, in cui sentirsi padroni assoluti, dove non si corre il rischio di essere giudicati.

Ognuno deve trovare la propria dimensione: la lettura, un hobby manuale, una tecnica di rilassamento o la palestra.

L’esercizio fisico per esempio è il modo migliore per scaricare la tensione: anche una lunga passeggiata può bastare.

Anche quando si viene provocati e si ha la sensazione di perdere il controllo, bisogna ritrovare il baricentro e cercare di guardare con distacco le proprie emozioni più distruttive.

È importante a tal fine lavorare su se stessi e alla propria autostima: le persone serene irradiano positività.”