

ARRABBIARTI (NEL MODO GIUSTO) TI FA BENE

È un'onda che t'investe, ti brucia dentro e può devastare il mondo che ti circonda. Ma se impari a riconoscerla e a gestirla con ferma assertività, la rabbia diventa la tua forza. Ecco come trasformare il suo fuoco distruttivo in una vitale sorgente di felicità

DI FEDERICA BRIGNOLI

Ne
parliamo
con



MONICA MORGANTI

Psicoterapeuta, organizza laboratori di crescita sui temi della sofferenza interiore femminile e gruppi esperenziali di mandalaterapia. Ha scritto: *Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente* (Franco Angeli, 19 euro) e *La rabbia delle donne. Come trasformare un fuoco distruttivo in energia vitale* (Franco Angeli, 19 euro).

A volte la consideriamo una liberazione, altre invece un limite. E, all'ennesima sfuriata con il partner, il figlio o la collega, ci ripromettiamo di non arrabbiarci più o, almeno, di farlo solo in casi di forza maggiore. Diciamoci la verità: alzare la voce o mettere il muso non ci fa sentire a nostro agio. Anzi, spesso, quando le acque tornano a calmarci ci sentiamo in colpa. E in men che non si dica corriamo a mettere una pezza. Perché la rabbia ci rende così vulnerabili? Ne parliamo con la psicoterapeuta Monica Morganti (www.monicamorganti.com), che al tema ha dedicato il libro *Gestire la rabbia* (vedi box, a lato).

Dottoressa, che cosa è la rabbia?

«È un'emozione che esiste in tutte le specie animali, compresa quella umana. Tutti la proviamo, anche quelli che giurano di non arrabbiarsi mai. Scoppia quando ci sentiamo aggrediti: la rabbia, infatti, è un campanello d'allarme indispensabile. Se non ci fosse, gli animali non potrebbero difendere il proprio territorio dagli attacchi. E anche noi uomini, soccomberemmo gli uni contro gli altri. La rabbia

non è di per sé giusta o sbagliata. È l'uso che se ne fa che la rende tale».

In che senso?

«Esistono due modi opposti di arrabbiarsi: uno aggressivo e l'altro assertivo, cioè senza offendere né aggredire. Nel primo caso urlo, mi agito, attacco la persona che mi ha fatto un torto. Nel secondo, invece, segnalo al mio interlocutore con calma e in modo chiaro, anche se duro, che è entrato nel mio territorio psicofisico. L'assertivo dice all'altro: "Io esisto!"; l'aggressivo urla: "Io esisto contro di te"».

Quali sono le conseguenze?

«L'aggressivo pensa, con il suo atteggiamento, di ▶

PENÉLOPE CRUZ

È difficile per me esprimere la rabbia e quando ci riesco è troppo tardi. Chi mi sta intorno, poi, se lo ricorda

I MIEI SCOPPI DI RABBIA SONO ESPLOSIVI

Il carattere di Penélope Cruz è latino, quindi passionale. Difficile per l'attrice controllare le sue emozioni. Ma con il tempo (e con la maternità) ha imparato a farlo. Ha raccontato: «I figli cambiano le priorità. Di colpo un sacco di cose che prima erano importanti e mi facevano inalterare, sono diventate del tutto irrilevanti. Ora non mi arrabbio spesso ma, quando succede, sono sfuriate memorabili».

Nella foto: Penélope Cruz, 40. Sposata con il collega Javier Bardem, ha due figli: Leonardo, 4, e Luna, 1.



EMMA STONE

Dare troppo spazio alla rabbia assorbe la nostra energia, trasformandola in qualcosa di negativo. Non ne vale davvero la pena. La mia vendetta è il silenzio

ALLE URLA PREFERISCO IL SILENZIO

Tra le attrici più pagate di Hollywood, Emma è bersaglio di molte invidie, soprattutto in rete, dove non mancano gli insulti a lei rivolti, ma sempre elegantemente ignorati dalla ragazza. Tutto quello che l'attrice ha imparato sulla gestione della rabbia lo deve alla madre, come ha spiegato: «Mia mamma mi ha insegnato che essere gentili verso chi ci ha fatto un torto e il silenzio sono le migliori forme di ritorsione».

spaventare la persona che ha di fronte. Ma non si rende conto che lasciandosi sopraffare dall'emotività, diventa più vulnerabile».

Mi può spiegare meglio?

«Non le è mai successo di scoppiare a piangere durante un attacco di rabbia? O di dire parole molto offensive, salvo poi rimangiarsi tutto quando la mente torna lucida? Questo è il peggior modo per far capire a una persona che ci ha ferite».

L'assertivo, invece, come si comporta?

«Spiega il suo punto di vista perché vuole cambiare la situazione una volta per tutte. Le faccio un esempio: molte mie pazienti adulte hanno un rapporto difficile con le proprie madri che tendono ancora a trattarle da bambine, manipolandole. La loro reazione, spesso, è quella di prendersela con il genitore in modo aggressivo. Basterebbe, invece, spiegare chiaramente alla propria madre che si è cresciute e che il suo ruolo non è più quello di dettare regole, per arrivare al risultato. Ovviamente è molto più semplice mettersi a urlare in preda all'ira che verbalizzare una richiesta simile, ma è anche più doloroso».

La rabbia di noi donne è diversa da quella degli uomini?

«Sì, gli uomini non si fanno tutti i nostri problemi ad arrabbiarsi. Non si sentono in colpa quando sono aggressivi. Noi invece ci sentiamo inadeguate anche quando siamo assertive».

Perché?

«La ragione è culturale. Le donne da sempre hanno un rapporto negativo con la rabbia. Non a caso nella mitologia l'uomo arrabbiato è Marte, un Dio, mentre la donna arrabbiata è Medea che divora i figli. Ma anche oggi le donne assertive vengono spesso considerate acide, asessuate o senza scrupoli».

A volte capita anche di arrabbiarsi con noi stessi. Facciamo bene?

«Dipende. In un primo stadio ci può servire prendere consapevolezza di quali sono i nostri atteggiamenti sbagliati. Se una persona ha invaso il nostro territorio, probabilmente, è perché con il nostro comportamento glielo abbiamo permesso. ▶

Nella foto: Emma Stone, 26, attrice. È fidanzata con Andrew Garfield, conosciuto sul set di *The Amazing Spider-Man*. Dal 5 febbraio è al cinema con *Birdman*.



SANDRA BULLOCK

INDIRIZZO BENE LA MIA AGGRESSIVITÀ

Nel 2010, dopo aver vinto l'Oscar, scopri i tradimenti del marito Jesse James. Un duro colpo che l'attrice ha superato tenendo un diario che raccoglieva i suoi sfoghi. Di recente, le riprese del film *Gravity*, ambientato nello spazio, hanno messa a dura prova la sua flemma. Come ha detto: «Dopo un po' ho cominciato a pensare: sono arrabbiata, lo userò per il film; mi sento sola, lo userò per il film. Ha funzionato».

Sul set di *Gravity* mi sono arrabbiata molto. Giravo da sola, in uno spazio chiuso. Avevo voglia di urlare



Nella foto: Sandra Bullock, 50. La vedremo al cinema, nella commedia a sfondo politico *Our Brand Is Crisis*.

DONATELLA FINOCCHIARO

Indignarmi è più forte di me. Spesso mi infurio contro la mercificazione del corpo femminile, perché certe donne lo usano per arrivare ai loro obiettivi

IL DEGRADO MI FA INFURIARE

Originaria di Catania, è paladina della dignità delle donne e dello sviluppo del Sud. «Il Sud è nella mia faccia, nel mio modo di parlare, sono io», ha detto l'attrice. Nel 2011 ha presentato alla Mostra del Cinema di Venezia, da regista, il documentario *Andata e ritorno* in cui, guardando con rabbia e nostalgia alla sua gioventù, denunciava le condizioni della sua città, finita in un vortice di degrado.

Arrabbiarsi solo con se stessi però è sbagliato e diventa anche depressivo. È come se trattenessimo la rabbia e la introiettassimo. Ci fa sentire inadeguati e, alla lunga, legittima l'atteggiamento di chi ci vuole prevaricare».

Quali sono le conseguenze di una rabbia trattenuta?

«Se non si esprime, si trasforma in un disagio: i classici mal di stomaco o di testa, spesso, sono manifestazioni di una rabbia trattenuta».

Nel suo libro scrive che alla base della rabbia c'è una ferita. Cosa significa?

«Quando una persona entra nel nostro territorio, può ferirci. Ma sentiamo più o meno dolore a seconda delle ferite che abbiamo avuto in passato. Una persona che si arrabbia in modo esagerato se qualcuno le ruba il posto in una fila, per esempio, sta soffrendo per qualcosa di più di un gesto maleducato. Probabilmente non è la prima volta che si sente invisibile: può essersi sentita così da piccola, quando i suoi genitori consideravano più il fratello che lei. Oppure a scuola».

Contare fino a 10, aiuta quando ci si arrabbia?

«Dipende, a volte permette di fare la differenza tra una rabbia esplosiva e una rabbia comunicata in modo consapevole. I dieci secondi devono servirci a capire come la persona che abbiamo di fronte ci ha prevaricato e a trovare il modo giusto per farglielo capire».

Senza rabbia quindi non si può essere felici?

«Esatto: ma la rabbia non è liberatoria di per sé. Ha senso soltanto quando produce un risultato e impedisce all'altro di varcare i nostri confini».

Cosa ci può insegnare la rabbia?

«A capire che ognuno ha il diritto di essere felice e a saper riconoscere i propri bisogni e desideri. Ognuno di noi è un fiore diverso: se uno è un girasole non ha senso che viva in serra come un'orchidea. Se accettiamo di essere un'orchidea anche se siamo un altro fiore sbagliamo. Un girasole che finge di essere altro non può essere felice. Ma è soltanto arrabbiandoci che rovesciamo questa situazione: le persone che ci circondano, spesso, non sanno qual è la nostra vera natura».

Nella foto: Donatella Finocchiaro, 44, attrice. È diventata mamma a luglio scorso di una bambina.



FEDERICA PELLEGRINI

ARRABBIARMI MI HA FATTO CRESCERE

Abituata a vivere sotto i riflettori, l'atleta ha raccontato di non aver mai sopportato i giornalisti che strumentalizzano le sue parole soltanto per avere un titolo. Ha raccontato di aver sofferto di attacchi d'ansia: «Se non avessi dovuto superare certi problemi, ora non avrei la forza che sento. Parlarne mi sembrava un buon modo per esorcizzarli. Ora sono più forte e non ho più paura di mostrare le mie emozioni».

Mi arrabbio quando i giornali mi descrivono come una Wonder woman. Non lo sopporto, è una bugia

Nella foto: Federica Pellegrini, 26, campionessa olimpica. È fidanzata con il campione di nuoto Filippo Magnini.

