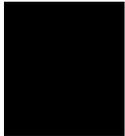


Caro editore sono sempre arrabbiato... ! ?

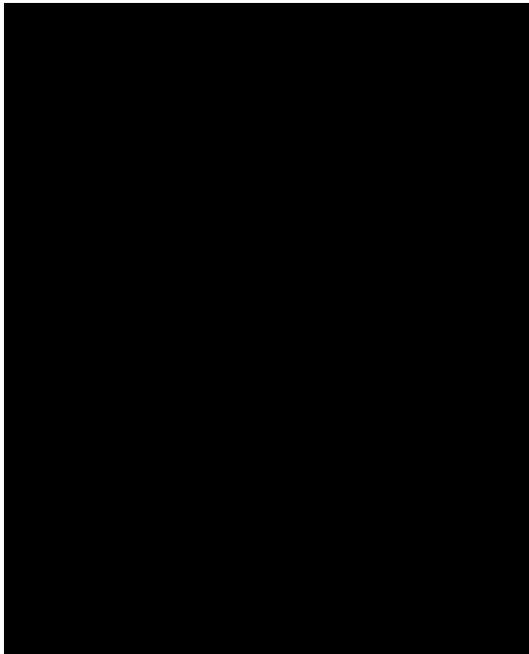
Categoria : DIALOGO CON L'EDITORE

Pubblicato da [Giuseppe Piccolo](#) in 13/2/2014



Se la rabbia non ti molla mai, non serve imparare a controllarla ma recuperare altri lati di sé come lentezza, morbidezza, eccitazione: ecco come fare.

Come faccio a controllarmi di più?



Questa è la domanda di chi è bloccato in un circolo di litigi, incomprensioni e rabbie permanenti e mai risolutive. È una domanda comprensibile, ma va dalla parte sbagliata. Il problema di quella rabbia non è di essere incontrollato, ma di essere inefficace, di non ottenere ciò per cui la rabbia esiste: cambiare una situazione. L'esercizio immaginativo che vi proponiamo qui, va un'altra direzione: imparare a sentire e accogliere in modo diverso uno stato d'animo così potente come la rabbia.

Percepisci la tua ricchezza interiore

L'errore più comune è pensare che ogni stato d'animo sia isolato dagli altri. Nessuno è solo arrabbiato, solo triste o solo felice. Il nostro mondo interno è più simile a un oceano in

movimento. Se ci fermiamo a osservare uno stato d'animo, ci accorgeremo con sorpresa di trovare contemporaneamente calma nella rabbia, riso nel pianto... Coesistono, non sono in lotta tra loro o con te. L'esercizio aiuta a smuovere le emozioni seppellite sotto la rabbia cronica e fornire loro una via d'uscita costruttiva. Aumentando la percezione della nostra ricchezza interiore aumenta l'autostima e di conseguenza si moltiplicano le forze per affermare se stessi in modi meno conflittuali.

Primo passo

Ad occhi chiusi, immagina un episodio che ti ha fatto arrabbiare. Cerca di rievocare l'emozione della rabbia e individua un punto del corpo dove la senti più presente. Ora apri gli occhi, riuscivi a sentire la rabbia? Vedevi i fotogrammi dell'episodio nel quale ti immedesimavi?

Secondo passo

Richiudi gli occhi, e prova a percepire quella rabbia senza il motivo scatenante: immagina solamente te stesso mentre diventi rosso, gridi e perdi la testa. Noterai che, rispetto a prima, la rabbia non rimane uguale. Aumenta oppure diminuisce, ma è diversa. Questo rivela molto bene che i codici della rabbia sono indipendenti dalla volontà e slegati da una causa precisa. A livello superficiale percepiamo la rabbia come collegata a una situazione, ma esiste uno strato più profondo in cui essa non è in relazione con niente, è semplicemente una forza naturale.

Terzo passo

Sempre a occhi chiusi, cerca di ricordarti della più grande arrabbiatura della tua vita. Lascia che la sensazione di rabbia cresca, poi gradualmente, come hai fatto prima, elimina i particolari dell'episodio e fai che resti solo quella rabbia. Adesso, mentre lasci lì questa rabbia fortissima, immagina contemporaneamente un uomo o una donna che ti fanno impazzire di desiderio: il suo volto, il corpo, le sue mani, la sensazione di piacere, l'eccitazione; cerca di sentire che il desiderio diventa sempre più forte, qualcosa di irresistibile. Poi gradualmente lascia che la persona sfumi e senti solo l'eccitazione. Adesso prova a guardare dentro di te in questo modo: da un lato senti desiderio ed eccitazione intensi e dall'altro rabbia fortissima, come se con il lato sinistro fossi arrabbiato e con il destro eccitato. Rabbia ed eccitazione insieme, una accanto all'altra senza disturbarsi, come se dentro di te potessero esistere due mondi opposti.