

## **Comunicare la Rabbia**

di **Niranjan Umberto Catellani**, counselor

In cima alla classifica delle emozioni di cui fatichiamo a parlare nelle nostre relazioni, sicuramente svetta la rabbia. Comunicare al diretto interessato che siamo è arrabbiati può risultare difficile. È qualcosa a cui non veniamo educati e che genera una serie di paure: ferire o essere feriti, allontanare l'altra persona, risultare ridicoli...

Quelli che seguono sono stratagemmi comunicativi che ci consentono di entrare in modo sano in un conflitto, esprimendo ciò che abbiamo provato e dirigendosi verso una soluzione. Nel redarli, ci siamo focalizzati su relazioni basate su mutuo rispetto ed affetto, come quelle di amicizia o di coppia. È in questi ambiti che l'esercizio che segue si presta per essere esplorato e provato. Una buona idea è tenerlo pronto per rileggerlo e sperimentarlo, quando la necessità di comunicare la propria rabbia si fa sentire.

### **1 - Evitare di confrontarsi quando la rabbia è intensa e ci si sente "ribollire".**

La probabilità di perdere obiettività e di scivolare in un conflitto a fuoco verbale, è altissima. Una buona idea è scaricare l'energia in eccesso con dell'esercizio fisico: è salutare per chi lo pratica e non danneggia l'altra persona.

Passata l'ondata di piena, si può passare alla fase operativa: comunicare la rabbia.

### **2 - Entrare a contatto con i propri bisogni disattesi per conoscerli e dichiararli.**

Ogni volta che ci arrabbiamo sentiamo frustrato un nostro bisogno, o violato un nostro diritto: occorre darsi il tempo per identificare qual è la mancanza che abbiamo sentito.

Quindi con chiarezza e rispetto, comunicarla alla persona coinvolta.

Questo ci dà modo di scoprire qualcosa in più di noi, e di capire come si può evitare il ripetersi di certi intoppi. Relax del corpo e contatto col proprio respiro: due elementi preziosi per sondare il nostro mondo interiore e ascoltarlo.

### **3 - Recuperare la proprietà e la responsabilità delle emozioni che si provano.**

Un'altra persona nei nostri panni, potrebbe aver avuto reazioni completamente diverse da quelle che si sono scatenate in noi. Per questa ragione è bene far attenzione a come si dicono certe cose.

Meglio "Mi sono arrabbiato quando hai fatto..." invece di "Tu mi fai arrabbiare perché...".

O ancora "Mi sento ferita quando mi dici..." invece di "Tu mi ferisci quando...".

E anche "Io ti vedo fare... e allora mi sento..." invece di "Sei così... quando... e mi fai..."

### **4 - Ascoltare l'altra persona**

Due passi con le scarpe di colui o colei con cui si è scatenato il conflitto, fanno proprio bene.

Dopo aver depositato quanto era dentro di noi, lasciamo all'altra persona la possibilità di esporre il suo punto di vista, rispettando i suoi tempi, ascoltandola e, per come riusciamo, cercando di comprenderla stando nei suoi panni.

### **5 - Proporre di cercare una soluzione assieme e suggerire la propria.**

Avvicinandosi a qualcuno con intento accusatorio, facilmente si scatena un atteggiamento analogo. Molto meglio dedicare un po' di tempo per pensare una strategia da proporre, quindi comunicarla e verificarla con l'altra persona. Anche qui qualche attenzione.

È di gran lunga preferibile "Mi piacerebbe che trovassimo assieme una soluzione per evitare che... Un'idea che avevo è...", allo stare lì senza nessuna proposta, o a "Ecco e adesso vediamo che non succeda più!".

Ogni situazione conflittuale ha due protagonisti: sé stessi e l'altro. Entrambi hanno un ruolo in ciò che si è generato, entrambi ne avranno uno nella soluzione trovata.

Attitudini semplici e facilmente applicabili, ed estremamente efficaci. Perché "tornare a sé stessi" in un conflitto, è lo strumento più potente per andare verso una soluzione.

Un contatto con i nostri lettori è uno strumento in più per rendere questa newsletter maggiormente efficace e piacevole; un feed back sugli esercizi è un'ottima occasione. Ci fa piacere ricevere le vostre impressioni: scriveteci la vostra esperienza nel praticare l'esercizio e, se ci sono, eventuali dubbi. Grazie. (Scrivete a [info@insightformazione.it](mailto:info@insightformazione.it))