

Marco Lucarelli

UNALENTE OLISTICA PER OSSERVARE ED ELIMINARE LA RABBIA

Perché vi arrabbiate? Perché alcune situazioni sul lavoro vi esasperano, scatenando reazioni istintive di collera? Avete provato tutte le tecniche di respirazione possibili ma quel collega li proprio non lo sopportate. Se i metodi tradizionali non hanno funzionato fino ad ora, provate a leggere **Come non perdere mai più la calma. Mantenendo sempre il controllo della situazione** di David J. Lieberman (Tea Editore, 2020, 224 pagine). L'autore, psicologo e autore di best seller come *Lo psicanalista portatile* e *Scoprire le bugie*, è un riconosciuto esperto di scienze comportamentali e rapporti interpersonali.

Il libro apre con una domanda diretta: "Cosa consente a certe persone di riuscire a gestire gli alti e bassi della vita, le svolte improvvise, gli ostacoli e gli scontri con calma e compostezza, mentre altre si infiammano al minimo insulto, vanno in pezzi di fronte alla più piccola frustrazione e trasformano delusioni insignificanti in tragedie?" La risposta è racchiusa in un'unica parola: "prospettiva". Nel momento dell'arrabbiatura, la nostra prospettiva è concentrata sul qui e ora: il più o meno piccolo disguido innesca una reazione di attacco o fuga, la calma è andata persa. Qualche tempo dopo lo stesso episodio ci sembra invece insignificante: la prospettiva del tempo ne ha annacquato l'urgenza e spesso non capiamo perché ci siamo arrabbiati così tanto.

La risposta alla domanda sopra è altrettanto diretta: "Quan-

do scopriamo come spostare la nostra prospettiva, siamo in grado di osservare gli eventi dell'oggi attraverso le leggi più sagge ed equilibrate del domani". Cosa vuol dire questo? Che il cambio di paradigma ci permette di vedere la situazione per com'è realmente. Ma cos'è la prospettiva e come si forma? Su questo punto specifico è fondamentale il primo capitolo di questo libro, che descrive le dinamiche basilari:

lo spirito, l'ego e il corpo. Tran-

quilli, per apprezzarlo non saranno necessarie spiegazioni esoteriche né conoscenze di psicologia: il libro è molto diretto e chiaro, altrimenti che best seller sarebbe? Attenzione, però: è un libro facile e diretto, ma non semplicistico, nel senso che non fornisce rapide soluzioni per gestire la rabbia, come il titolo sembrerebbe suggerire. Questo è un testo di psicologia divulgativo, ma non per questo superficiale.

È un libro che fa riflettere sul perché reagiamo in un certo modo ai problemi. Ogni circostanza in cui ci imbattiamo è come un quaderno le cui pagine sono bianche fino a quando non le riempiamo con i nostri pensieri. Vuol dire, ad esempio, che quando qualcuno si comporta in

maniera sgarbata con noi, di per sé questo non significa niente. Che cosa ha a che vedere la sua opinione con la percezione di noi stessi? Nulla. Più la nostra autostima sarà solida e meno saremo suscettibili alle offese e magari ci renderemo conto che la persona che ci ha offeso è la prima ad avere una serie di problemi e di complessi sui quali dovrebbe lavorare.

