

C'è rabbia e rabbia

Cari genitori, gentili insegnanti,

è davvero così: **quando i ragazzi protestano** a fronte della separazione dai loro amici, della reclusione forzata, della mancanza dei nonni, **è davvero normale.**

Che diventi comprensibile è un po' più complesso, perché ci sono in gioco le impossibilità del momento di far fronte alla situazione in termini pratici, perché non se ne ha voglia o perché non si sa cosa fare. E a volte, a nostra volta, potremmo reagire con rabbia.

In questo caso potrebbe essere utile **capire quali meccanismi ci sono dietro questa rabbia, e le diverse motivazioni che possono spingerci ad arrabbiarci.**

C'è rabbia e rabbia, in effetti, e, se la vediamo nei termini di dinamiche tra esseri umani, non tutte le "rabbie" ci sembrano costruttive. Tuttavia, **ricordiamoci sempre che tutte le emozioni che ci pervadono possiamo esprimerle o meno; se lo facciamo un motivo c'è sempre.** Solo non siamo abituati a chiederci quale sia.

Iniziamo a farlo. Questa emozione, infatti, **solitamente può sovrastare due grandi bisogni: la protesta o la sfida.** Guardiamole insieme.

La protesta è una manifestazione molto coerente al momento che stiamo vivendo, e, inoltre, può farci ricordare momenti quali il '68 e il bisogno di rivalsa dei nostri diritti, un clima di crescita e di maturazione. **Quando c'è protesta c'è legame**, a volte c'è tristezza della perdita del legame. Solitamente la esprimiamo quando teniamo tanto a quello che stiamo perdendo o a cui non possiamo accedere, **e, soprattutto, è più facile che, se davvero c'è questo sentimento alla base, basterà poco per sentirci appagati: un abbraccio, un segno di riconoscimento di quell'emozione, la semplice presenza dell'altro.**

Tuttavia, non sono sempre rose e fiori, e talvolta **la rabbia può essere manifestazione di sfida. Ci arrabbiamo perché ci sentiamo schiacciati**, perché vogliamo far valere i nostri diritti, sì, ma non sappiamo farlo se non a spese di quelli degli altri (quello di arrabbiarsi a loro volta, ad esempio). La rabbia, in quest'ultimo caso, **non è a costo zero**: c'è chi vince e c'è chi perde, una delle due parti ci rimette sempre.

Ormai un mese fa il Coronavirus si è intrufolato nella nostra quotidianità sbattendoci sul muso che ci possono essere sfida sempre più grandi alle quali si è chiamati a combattere, e che non è detto che nelle piccole battaglie ci sia sempre un vinto e un vincitore. Oggi lui sta vincendo sopra tutti noi, in tutte le parti del mondo. Il nostro nemico ci ha fatto scacco matto da sotto il mantello dell'invisibilità.

Abbiamo perso, ma io credo che in realtà abbiamo vinto l'occasione di imparare a perdere.

Domani vediamo come questo può esserci utile per vincere con (e non contro) i nostri piloti arrabbiati.

Faenza, 31 Marzo 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci
sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it