

Giochiamo a nascondino con la più esperta di tutte le emozioni: la rabbia

Cari genitori,

se ci pensiamo, ci arrabbiamo spesso, più di quanto ammettiamo di sentirci tristi, impauriti o preoccupati. Siamo abituati ad esprimerla la nostra rabbia, è quella che spesso ci sale su prima di altre emozioni. **Quello che siamo meno abituati a fare è capirla.**

E non la osserviamo solo in noi stessi; è facile, infatti, che la rabbia accompagni spesso anche i pensieri e le sensazioni delle persone che ci sono vicine: il capo stressato (e che stressa), il figlio che non riesce a superare un livello del suo videogioco preferito, il partner che ha appena litigato con il suo migliore amico, l'insegnante severo... Solitamente quando vediamo queste "brutte facce", come notoriamente sono quelle della rabbia, **ci diciamo: ha avuto una brutta giornata, è proprio stressato, deve calmarsi.**

E solitamente l'azione successiva è tranquillizzare o arrabbiarsi ancora di più: togliere la playstation al figlio, rispondere in modo scocciato alle spalle del capo, arrabbiarsi a propria volta perché quella situazione proprio non ci piace, cercare di distrarre, a volte con scarsi risultati.

Succede, in pratica, che **da una persona stressata ne diventano due, o tre, o quattro. Finché qualcuno, lungimirante, non fa un passo verso l'altro e cerca di capire. Capire cosa?**

Capire che quella rabbia è un'emozione che ne cela delle altre: frustrazione, soprattutto, o anche tristezza.

"Non sono riuscito a superare quel livello che hanno superato tutti i miei compagni, sono uno sfigato!", "Il mio capo non mi rispetta, io non posso continuare ad essere trattato così!", "Devo rispettare il programma scolastico, ma oggi avrei proprio bisogno di fare altro", "Quella persona mi manca, sono triste perché adesso siamo ancora più lontani di prima".

Se restiamo sulla rabbia è veramente difficile che ci capiamo. Quelli delle parole arrabbiate sono suoni che non parlano la stessa lingua, due binari paralleli.

Se cerchiamo di reprimere la rabbia imponendo il nostro punto di vista, ci stiamo perdendo l'opportunità di capire qualcosa della testa di quella persona; e non perché siamo veggenti e leggiamo nel pensiero, ma perché **ascoltiamo.**

Se, quando incontriamo la nostra, non andiamo oltre e non ci spogliamo dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti, **ci stiamo perdendo l'opportunità di capirci meglio.**

Quante volte può capitare che non capiamo la nostra rabbia e quella dei nostri figli?

Cosa potrebbe cambiare se davvero ci chiedessimo perché la stiamo esprimendo?

Che sia la nostra o quella degli altri, quando incontriamo la rabbia, quindi, non fermiamoci, cerchiamo di andare più in fondo che possiamo. Cerchiamo di capirla davvero, di arrivare a chiederci quali altre emozioni nasconde.

Se non lo facciamo rischiamo di entrare in loop di incomprensione dal quale è difficile uscire.

La rabbia è una maestra del gioco del nascondino, spetta a noi farle "tana libera tutti".

Faenza, 20 Aprile 2020

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