

“Libertà è partecipazione”

Cari adulti, accompagnatori dei nostri ragazzi,

a proposito di rabbia, io credo che una delle motivazioni che possono farci provare questa emozione oggi, oltre alla difficoltà oggettiva che incontriamo sempre quando dobbiamo cambiare le nostre abitudini e abbiamo limiti oggettivi che ci stravolgono le giornate, è proprio quella del **non sapere quando finirà questa situazione**.

Tutti dicono che si tratta di un momento temporaneo, ma nessuno sa dire da quali tempistiche sarà scandito.

Spesso accade che quando non abbiamo certezze e quando l'unica cosa che possiamo fare è accettare di non sapere è facile che ci sentiamo un po' stretti, che la nostra emozione predominante diventi la rabbia.

Teniamocelo a mente:

***Quando non sappiamo, è facile che ci arrabbiamo.
Quando le cose ci vengono imposte, è facile che ci arrabbiamo.
Quando ci sentiamo costretti, è facile che ci arrabbiamo.***

Questo avviene perché noi tutti vogliamo sentirci liberi.

Liberi di poter fare, di poter essere, di poter decidere.

E lo sperimentiamo sempre e a tutte le età. Solo che ci sono delle età in cui non possiamo esserlo del tutto, e nemmeno ne abbiamo l'intenzione, delle altre in cui, da adulti, muoviamo i primi o gli ultimi passi verso questa libertà.

Se pensiamo, quindi, che nostro figlio non voglia sentirsi libero solo perché ancora nell'età in cui dipende da noi, purtroppo ci stiamo sbagliando.

Pensiamo all'adolescenza, potremmo chiamarla proprio l'età della rabbia: continui scatti di umore, l'inizio delle richieste di autonomia, l'inizio delle porte chiuse, sprazzi di conquista di privacy sempre più marcati.

L'adolescente sperimenta per la prima volta la possibilità di far valere il proprio diritto alla rabbia.

Inizia a pensarsi come un essere che può avere un suo pensiero autonomo in merito ad un argomento che in passato gli veniva solo imposto, inizia a stargli stretto ciò che prima accettava senza porsi ulteriori domande. E diventa più difficile avere contatti con lui, come è difficile sempre confrontare il nostro pensiero con quello degli altri.

Eppure quanto è costruttivo!

Possiamo negoziare, possiamo imparare a farlo, se non entriamo nel loop della rabbia, possiamo ascoltare punti di vista differenti, possiamo iniziare a conoscere una persona per quella che davvero è, sé stessa anche se “fatta” da noi.

Possiamo ricordarcene la prossima volta che imponiamo una regola per il semplice fatto di essere genitore o insegnante. E' difficile farci i conti, ma la società di oggi non è quella alla quale eravamo abituati. L'imposizione oggi ha lasciato spazio alla negoziazione; quello che dobbiamo mantenere ben in mente è che negoziare può voler anche dire che io ti accompagno affinché tu trovi la tua strada, con la consapevolezza che tu da solo non puoi ancora farcela.

Negoziare vuol dire condividere, imporre spesso implica non ascoltare l'altro.

“Libertà è partecipazione”, ci insegna Giorgio Gaber.

Approfittiamo della nostra presenza costante per renderla una vera condivisione.

Faenza, 21 Aprile 2020

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