

L'importanza di una meta

Cari genitori,
come spesso faccio, la riflessione di oggi riguarda il discorso del Presidente Conte di ieri sera.

Delle sue parole mi piacerebbe soffermarmi su due concetti:

- **la rabbia è sempre rivolta contro qualcuno o qualcosa**, ma non è detto che sia la vera causa della stessa;
- **preparare le persone ad uno stravolgimento di una situazione che stanno vivendo è sempre funzionale** affinché ci si adatti al cambiamento. Se ci pensiamo, è stato proprio quello che ci è mancato quando abbiamo affrontato all'improvviso il Coronavirus.

Cosa possiamo imparare da questo?

- di **non giudicare la rabbia**, ma accoglierla non tanto per farci trascinare da questa, ma per capire cosa davvero ci fa arrabbiare. Anche quella dei nostri ragazzi potrebbe avere un focus diverso da quello che esprimono, sta a noi non cadere nella sua trappola ma usarla come lente di ingrandimento di un'emozione che può rivelarsi utile;
- **anticipare i cambiamenti**, per far sì che non ci travolgano ma che possiamo accoglierli giorno dopo giorno: **routine, gradualità e condivisione sono le parole chiave.**

Tutto questo servirà per risolvere le situazioni che viviamo e per annullare l'effetto del nostro malessere? No, ma ci sarà utile per accettare situazioni scomode.

Infine, **avere una data precisa per un cambiamento che è alle porte ci può far vivere una stessa condizione con un approccio completamente diverso.** Pensate a quanto è cambiata la nostra sensazione adesso, avendo in mente quello che possiamo aspettarci dal 4 Maggio, rispetto a quella del non sapere quando si potrà cambiare qualcosa nella nostra strana quotidianità. Badiamo bene che al momento, nei fatti, è tutto esattamente come ieri, **quello che si è modificato è il nostro approccio diverso alla quotidianità. Abbiamo una meta.**

Non è tanto quello che viviamo ad essere importante quanto il modo in cui lo facciamo, le aspettative che ci costruiamo e le persone con cui lo condividiamo.

Ma attenzione, **se non possiamo tranquillizzare, ricordiamoci di non farlo** (V. comunicato [Se non puoi rassicurare, non farlo](#)): sarebbe ancora peggio che avere un obiettivo preciso.

Quindi il mio consiglio è:

- prepara: **un cambiamento lento è sempre meglio di uno repentino;**

- dai degli **obiettivi quanto più possibile precisi, ma solo se sono realistici e perseguibili;**
- **accogli la rabbia** cercando di adottare la regola dello stop (V. comunicato "[E pensare che c'era il pensiero](#)"), **ricordandoti che spesso la sua vera causa è diversa da quella che si esprime.**

Buona settimana, a domani.

Faenza, 27 Aprile 2020

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