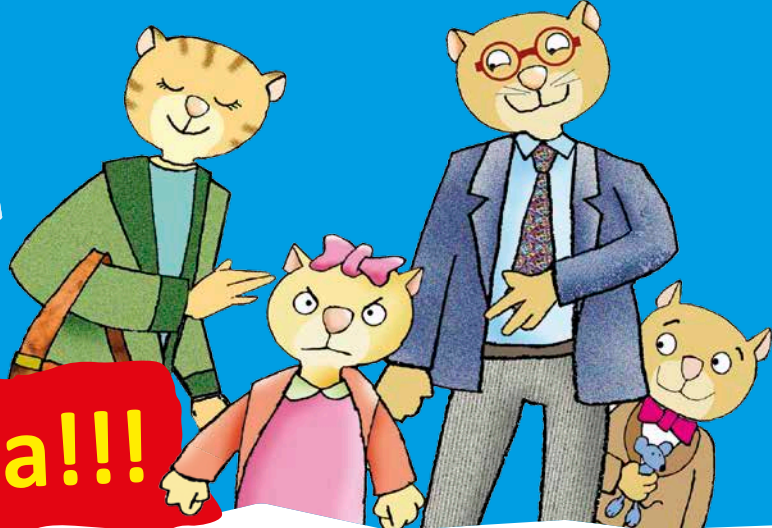




Questo è un regalo
di:
per:



Che rabbia!!!

Un'emozione "esplosiva" da riconoscere e gestire

La rabbia è un'emozione di forte ostilità verso gli altri o sé stessi. In genere è una reazione molto intensa, immediata, a fior di pelle, a volte violenta, a una ingiustizia, una frustrazione o a un attacco alla propria sicurezza o serenità. Provare rabbia è normale, ma chi si arrabbia frequentemente ha una salute più vulnerabile e potrà avere problemi di convivenza.

Perché provo tanta rabbia? È consueto pensare che le nostre reazioni emotive siano il prodotto delle situazioni che viviamo, cioè che siano gli altri o le circostanze a provocare e giustificare in noi una reazione violenta. Un bambino può arrabbiarsi perché la mamma lo costringe a fare i compiti o perché un amico vuole sempre avere ragione. In queste situazioni la costrizione e la superiorità dell'altro sarebbero la causa di come ci si sente (arrabbiati!). Tuttavia, secondo lo psicologo Albert Ellis, questo rapporto diretto è inattendibile. Difatti, se fosse vero che le reazioni emozionali sono causate dalle situazioni, tutti dovremmo reagire allo stesso modo e con la stessa intensità in una determinata situazione. Invece le persone possono reagire in modi differenti. Alcuni bambini, davanti ad una costrizione, possono reagire con paura o con piacere, se la percepiscono come un gesto di attenzione. In realtà sono i pensieri intimi (il cosiddetto "dialogo interno") la chiave per capire lo stato emozionale e le azioni. Tutti dialoghiamo (in silenzio) con noi stessi rispetto a ciò che viviamo, ma i contenuti di questo dialogo cambiano a seconda delle situazioni, dell'età, dell'educazione ricevuta, delle caratteristiche personali. Il dialogo interno si rapporta con pensieri, immagini, frasi, ricordi, che si trasformano in "registri" positivi o negativi. Quando il dialogo interno è preciso e conforme alla realtà, la possibilità di conflitti e violenza diminuisce. Ma se c'è un dialogo

interno esagerato e fantasioso, la realtà viene interpretata in modo distorto.

Si generano stati emozionali negativi e si possono commettere "errori di pensiero": *si filtra l'informazione* (si notano soltanto gli aspetti negativi); *si polarizza* (tutto deve essere bianco o nero); *si interpreta il pensiero dell'altro* (si presuppongono le intenzioni dell'altro senza verificarle); *si ha una visione catastrofica* (si pensa sempre al peggio); *si personalizza* (si pensa di avere gli altri contro), ecc. **Ma non sempre chi si arrabbia ha torto:** molte volte questa emozione esprime delle ragioni che vanno ascoltate e prese in considerazione.

CARINA ROSSA*



Come aiutare un bambino arrabbiato? Da quanto detto possiamo trarre alcuni consigli pratici: 1. **Rasserenare il bambino.** Per calmarsi ci vuole tempo, ma può essere utile una tecnica di rilassamento o spostarsi in un altro luogo. 2. Aiutare il bambino a **riconoscere ciò che sta provando**, dando un nome a questa emozione. Non colpevolizzarlo, ma aiutarlo ad esprimere il suo pensiero. Attraverso il dialogo con l'altro si dischiude il dialogo interno e si possono scoprire eventuali "errori di pensiero". 3. Aiutare il bambino a **capire le conseguenze** che può avere la rabbia verso sé stesso e gli altri. 4. **Proporre attività che aiutino a liberare o scaricare la tensione e la rabbia.** 5. **Promuovere il protagonismo dei bambini** attraverso attività in cui possano esprimere il proprio pensiero. 6. **Esprimere sempre e in ogni caso l'accettazione e l'affetto** incondizionato per il bambino. 7. **Mostrare fiducia** nella capacità del bambino di risolvere la situazione che gli provoca disagio in modo positivo. ■

*Psicopedagogista, coordinatrice e formatrice della Scuola di alta formazione Eis della Lumsa

Il miracolo della creazione



EZIO ACETI*

Cominciamo un nuovo percorso che, dal grembo materno, ci porterà alla scoperta delle varie tappe dell'esistenza umana

Quando lo spermatozoo feconda la cellula uovo, il miracolo si ripete: una nuova vita nasce! Indipendentemente da come tutto ciò sia avvenuto, il fatto stesso che una nuova creatura venga ad abitare il mondo, rappresenta un evento unico, meraviglioso, testimone della fedeltà e intelligenza di Dio. Sì, perché occorre dirlo a gran voce: nessuno si è fatto da sé! Questo evento di solito capita come conseguenza dell'amore fra un uomo e una donna, che spesso sono legati da un vincolo di fedeltà. In questo caso una gioia profonda, immensa, attraversa l'intimo dei genitori.

È una gioia che apre il cuore sulla vita e fa comprendere la grandezza dell'uomo. È una gioia che dà senso all'esistenza, che conduce i due genitori a diventare con-creatori con Dio. E, da ora in avanti, questa nuova creatura susciterà nei genitori un amore attivo, premuroso, concreto. È così che la famiglia prende corpo, diventa vitale.

Il bambino, infatti, col suo "amore passivo" stimola l'amore attivo dei genitori, testimoniando così la grandezza e la gioia della relazione. Gioia che provano anche i genitori che adottando un bambino si prendono cura della sua crescita. È stato il grande filosofo e pedagogista austriaco ebreo Martin Buber (1878-1965) che, a proposito dell'amore, ha detto: «Quando due amori si incontrano,



LA RABBIA

Un'emozione da "sfruttare" bene

Quando ci si arrabbia, tutto il corpo viene coinvolto: i battiti cardiaci aumentano, il respiro si fa affannoso e un impulso frenetico ad agire per far calare la tensione si fa strada. Spesso, però, l'azione è tale per cui la rabbia aumenta fino a strutturare un circolo vizioso. Cosa fare? Sarebbe importante imparare a dare un nome al perché sono arrabbiato, abituarti a unire la riflessione con l'emozione. Lentamente ci si abituerà anche a trovare cosa fare senza danneggiare sé e gli altri. Ma ogni cosa può funzionare se, quando non sono arrabbiato, mi abituo a dare un significato a tutto. Solo così la rabbia, che è l'emozione più forte, potrà essere sfruttata bene.

avviene fra loro qualcosa che li completa e li auto-trascede». Ed è così.

La famiglia allora è qualcosa di più che l'unione di persone che si realizzano, ma risulta essere un "volo nella trascendenza", ove la gioia che si respira ha il colore del paradiso. È una gioia pura, che non sostituisce le fatiche e le sofferenze, ma che è nostalgia di quel paradiso che ci attende. Ma anche quando questo evento avvenga in un altro modo (anche tragico e drammatico come conseguenza di una violenza) è necessario che si compia. Perché la vita è più forte di tutto. Anche degli sbagli e delle violenze.

Ed è per questo che una società che si rispetti deve fare di tutto (anche con sostegni e aiuti idonei da parte di tutti, alle madri sole vittime della violenza) affinché la vita sia sempre più la vera novità che avanza.

Perché ciascuno merita di essere messo al mondo, in qualsiasi condizioni si trovi. E, se guardassimo la vita dal punto di vista del neonato, ascolteremmo il suo battito sussurrarci: grazie, grazie perché sono nato. Ne è valsa la pena che mi abbiate fatto nascere. ■

Controllati in campo, campioni nella vita

Lo sport è un campo privilegiato in cui vivere e cercare di gestire emozioni forti, come la rabbia

«In un'ora di gioco l'uomo può imparare di più che in una conversazione di una vita intera».

Platone

La rabbia è comunemente considerata un'emozione negativa, quindi da soffocare, "controllare", evitare. Ciò dipende dal fatto che tra tutte le emozioni è quella a cui automaticamente si associa l'azione, la perdita del controllo di sé. Essa in realtà è un segnale d'allarme che scatta quando qualcuno invade il nostro territorio, abusa di noi o ci aggredisce. Ci dà l'energia per combattere contro le ingiustizie, rimette in discussione le percezioni negative di noi stessi, ci agevola nel farci rispettare. Un campo privilegiato per far vivere, sperimentare le emozioni, la rabbia o il conflitto è lo sport. La bellezza dello sport sta nel fatto che si vive in assenza di parole, si vive nel "qui e ora", corpo mente e cuore, e solo dopo aver sperimentato si parla, si consapevolizza. Lo sport ti aiuta a essere un campione nella vita, quindi un adulto capace di leggere le emozioni in te stesso e negli altri. Davanti alla sconfitta, a un infortunio, al proprio limite psicofisico, compare la rabbia che si percepisce nel corpo. Spesso i ragazzi durante gli allenamenti ci dicono: «Ho un blocco allo stomaco», «Mi manca l'aria», «Non riesco a respirare». Lo sport insegna a migliorare sé stessi, a non dare la colpa all'altro, all'arbitro, all'avversario, ma a gestire le proprie risorse, i propri talenti.

Come un adulto può accompagnare questo processo di crescita? Essendo un "facilitatore a bordo campo": è l'unico modo per non essere adulti "spazza neve", che cioè tolgono le difficoltà ed evitano di far affrontare la rabbia, il conflitto. In che modo? Non esistono regole, ma dobbiamo recuperare dallo sport un'educazione giocosa, divertente. L'apprendimento delle emozioni avviene giocando in una squadra, come ad esempio nel rugby, dove le espulsioni possono essere di squadra e non solo singole e nessuno si arrabbia dicendo: «Perché io? La colpa non è mia». Ecco il miracolo del campo, della palestra, del gioco.

A bordo campo. Adulti che accompagnano ragazzi, anzi fanno il tifo, donano il tempo/ li allenano una vita intera per scoprirne il talento./ Scoprono i limiti per farne un punto di forza./ perché alla fine in campo scendono loro./ all'esame, a scuola, a un colloquio di

* Insegnante di Educazione fisica e formatore sportivo con Sportmeet



GIUSEPPE IORIO*



lavoro.../ Da soli si trovano ad affrontare le gare, le battaglie, si misurano con sé stessi./ Gli adulti, ciascuno per il proprio compito, possono giocare, sostenerli, ascoltarli, amarli/ affinché possano trovare il loro ruolo nella squadra./ il loro posto nella società, la loro *mission* da donare al mondo./ il loro sogno da realizzare, sapendo che possono/ giocare la loro partita, attimo dopo attimo/ "fino all'ultimo minuto supplementare". ■



Il consiglio della nonna

MARINA ZORNADA*

Quando avevamo tre bimbi piccoli, se si arrabbiavano contemporaneamente, mi trovavo spiazzata e... mi arrabbiavo anch'io: potete immaginare ciò che succedeva! Ho capito ben presto la necessità di confrontarmi col papà e di farlo, insieme, anche con le famiglie del gruppo che frequentavamo ed è stato utilissimo. Abbiamo capito che non succedeva solo a noi e che se un bimbo si arrabbia c'è sempre una causa. Alcuni reagiscono con rabbia a stanchezza, paura, al senso di impotenza, ma la rabbia può anche essere una sfida per attirare l'attenzione o conseguenza di un accumulo di frustrazioni e basta una banalità per farla esplodere. Ho imparato a dominare l'agitazione e a mettermi al livello dei bimbi, abbassandomi fino a guardarli negli occhi, per chiedere cosa succede, e prenderli dolcemente, ma fermamente tra le braccia per trasmettere loro la pace e la sicurezza che in quel momento non hanno. Quasi sempre ha funzionato, a volte la rabbia si è sciolta in calma o in un pianto liberatorio. Ritrovata la quiete, mi è sembrato utile parlare di quanto successo per aiutare i bimbi a capire e gestire questa forte, imprevedibile emozione, e svolgere così il compito primario di genitori e nonni: conoscere meglio i loro bisogni per aiutarli a crescere. ■

*Vicepresidente Associazione AFN onlus

Non ogni rabbia vien per nuocere

La rabbia è un importante tentativo di comunicare e di andare verso gli altri. Ascoltare le rabbie dei bambini senza spaventarci e allontanarci può aiutarci a trovare un modo diverso di affrontare i problemi del vivere



FRANCESCA BALLANTI*
e SIMONE CONSEGNA**

Ascoltare e aiutare la sofferenza espressa da una rabbia ad evolvere in modo costruttivo e non distruttivo, può essere la sfida che gli adulti possono cogliere nella prevenzione del disagio minorile. Per farlo c'è bisogno di un adulto che capisca il bambino e stia dalla sua parte, aiutandolo ad usare le sue risorse in modo evolutivo. La rabbia è come un frutto che nasce su un terreno in cui, giorno dopo giorno, e spesso inconsapevolmente, sono stati deposti semi diversi che possono essere il dolore, l'angoscia, la paura dell'abbandono, l'impotenza, il senso di colpa, il sentirsi annullati e tutte quelle cose a cui non riusciamo a dare un nome. È un terreno che richiede molte energie che togliamo ad altri campi, fino a quando questo "frutto", la rabbia, matura e non possiamo più farne a meno. Il terreno della rabbia quindi è importante, a volte rimane l'ultima strada da percorrere.

La rabbia è un sentimento solo nostro, fatto di pensieri ed emozioni che nessuno può portarci via, per questo negare la rabbia equivale a una mutilazione. La rabbia è una delle manifestazioni che ci spaventano di più, in noi e negli altri. Cerchiamo di cacciarla, di negarla, di reprimerla, come fosse un'emozione negativa. Dimentichiamo così che anche la rabbia ha diritto di vivere e come tutte le cose ha un inizio, un'evoluzione e una fine. Ci sono rabbie totalizzanti e faticose da gestire socialmente, perché esplodono senza controllo e appartengono a situazioni di grossa sofferenza sul piano mentale che richiedono uno specifico intervento di cura. Poi ci sono rabbie che hanno in comune il bisogno di esprimere qualcosa: l'angoscia, la paura, l'impotenza, i semi di quel terreno che abbiamo inaffiato, quindi sensazioni ed emozioni che se fossero comunicate con altri canali ci farebbero entrare in contatto con l'altro.

L'espressione della rabbia non deve essere confusa con un capriccio. L'obiettivo è contenere e tollerare gli atteggiamenti di rabbia dei bambini, *in primis* mentalmente in noi, e aiutare i bambini a farlo, perché co-

stituiscono delle ferite aperte che necessitano di tempo per cicatrizzarsi. Anche per i bambini con disabilità intellettiva, e nello specifico con sindrome di Down, l'espressione della rabbia avviene allo stesso modo. Spesso, quello che cambia, è l'approccio che genitori, insegnanti ed educatori hanno verso di loro. Per i bambini che hanno difficoltà a comunicare verbalmente è molto più difficile esprimere i propri stati d'animo, di conseguenza è possibile che si utilizzino comportamenti a volte inadeguati per manifestare malessere o rabbia. Di fronte ad un'espressione di rabbia di un bambino con sindrome di Down i rischi sono principalmente due. Il

primo è minimizzare o lasciar correre, non considerando il bambino in grado di ricevere un adeguato contenimento. In questi casi si tende a sminuire la capacità del bambino e a considerare la disabilità una malattia. L'altro rischio è di generalizzare. Questo è pericoloso, perché rinchioda la singola persona in una categoria astratta e impedisce un percorso educativo personalizzato e adeguato. L'atteggiamento giusto è di accoglienza verso il bambino, che

deve essere accompagnato nella comprensione di ciò che è giusto (provare rabbia) e sbagliato (mordere, graffiare, spingere, ecc). È importante che le diverse agenzie educative (scuola, famiglia, ecc) abbiano un linguaggio comune in grado di accompagnare con coerenza il bambino nel proprio percorso di crescita. È poi fondamentale puntare sulla prevenzione primaria (nei confronti di bambini, genitori e futuri genitori) cercando una migliore negoziazione di queste pulsioni naturali per usarle positivamente, invece di ricorrere a modalità repressive quando questa violenza è già diventata aggressività. ■

*Psicologa, psicoterapeuta, lavora presso l'Associazione italiana persone down

**Pedagogista, coordinatore della Scuola di alta formazione EIS della LUMSA

