

CHE RABBIA QUESTA GABBIA

#LaRabbiaInQuarantena

Dr.ssa Valentina Mellone & Dr.ssa Giorgia Abate

Tempo di lettura: 2/3 minuti



“Quanti giorni sono passati da questa reclusione e quanti ne devono ancora passare?? **Mi sento in gabbia.** Mamma che mi dice di apparecchiare mentre gioco alla play station con gli amici mi fa letteralmente uscire pazzo. Perché non mi capisce?? Papà che parla ad alta voce al telefono con i colleghi... Mi viene voglia di spaccare qualcosa. **Non ce la faccio più!!!** Poi mi dicono che rispondo male a

tutti, litighiamo per cose stupide e sbatto le porte. Forse è vero e mi dispiace, ma non riesco a trattenermi! Mi sto per caso trasformando in un **mostro**?”

La rabbia e la frustrazione che proviamo sono un segnale del fatto che stiamo vivendo una situazione straordinaria dove la libertà è limitata, e questo farebbe innervosire chiunque!

La verità è che in una situazione come questa è **normale** essere più tesi, **ci innervosiamo facilmente** per tutto, anche per cose che prima neanche vedevamo. Siamo frustrati, arrabbiati, sclerati. Siamo in quarantena!

La rabbia, come la tristezza, la gioia, la paura, è un'emozione **innata** ed è **indispensabile** per la nostra sopravvivenza!

Ci permette di:

- capire quando sentiamo poco rispettati o soddisfatti i nostri **desideri e bisogni**;
- **segnalare all'altro** che qualcosa ci turba o ci fa stare male, che ci sentiamo frustrati;
- affermare la nostra esistenza come persone che hanno una propria **autonomia e indipendenza**, anche di pensiero.

Come si manifesta?

- Potremmo sentirci molto **tesi nel corpo**, “con i nervi a fior di pelle”, sentire il battito cardiaco accelerato, oppure sudare, digrignare i denti, stringere i pugni, sentire male alla pancia...
- Potremmo fare **pensieri** negativi sulla situazione o sugli altri, che percepiamo come “nemici”.
- Potremmo essere più facilmente **portati a reagire** piuttosto che mantenere la calma, ad esempio urlando anche per “stimoli” minimi.

QUAL È IL RISCHIO?

1. Potremmo avere la sensazione di non riuscire a “**gestire**” ciò che proviamo. Come una pentola a pressione, potremmo “sbroccare” facilmente. Questo potrebbe alimentare un **clima di tensione e conflittualità familiare** che, a sua volta, potrebbe far crescere la nostra rabbia. Esempio di circolo vizioso: “Non ci sentiamo capiti, sbattiamo la porta, rispondiamo male, l’altro non ci capisce, ma si arrabbia, sbattendo la porta, rispondendoci male, non ci sentiamo capiti, ci arrabbiamo ancor di più”.
2. Potremmo sentirci in **colpa, cattivi, sbagliati, eccessivi o fuori controllo**.
3. Sentirci nervosi potrebbe spingerci a **litigare furiosamente** o **allontanare** anche le persone che non c’entrano con il nostro malessere, come un amico. Rispondiamo male e non capiamo il perché, ma non sopportiamo niente e nessuno!
4. Sentirci **impotenti**, sopraffatti, senza via d’uscita.

COSA POTREMMO FARE?

1. **Riconoscere** e accettare che ciò che stiamo provando è uno **stato d’animo negativo**, e che può essere considerato “normale” in questa situazione di quarantena. Dirsi “adesso mi sento nervoso” non vuol dire che sto impazzendo o che sono “un mostro”, probabilmente anche familiari e amici si sentono così.
2. Sentirsi nervosi è normale, ma questo non ci autorizza a prendercela con gli altri. Cerchiamo sempre di **chiarire o scusarci** se abbiamo esagerato, spiegando che stiamo facendo fatica a controllarci.
3. **Comunicare** esplicitamente con gli altri come ci sentiamo e di cosa abbiamo bisogno: “sono nervoso, scusa, ho bisogno di mezz’ora da solo”. “Mamma, giocare alla play station per me per ora

è importante perché è un momento in cui sto con gli amici. Ti aiuto ad apparecchiare, magari stabiliamo un orario in cui farlo, e per il resto del tempo lasciarmi giocare in pace”. “Papà, se parli ad alta voce mentre dormo, mi svegli, puoi provare a starci più attento?”.

4. **Evitare** le situazioni che ci fanno innervosire ancora di più (ad esempio, se sono teso meglio stare in camera rintanato come un orso in letargo. “Scusa, sono nervoso, ci sentiamo dopo”).

5. Trovare dei modi per “**sfogare**” l’energia che sentiamo dentro. Ad esempio, con dell’attività sportiva da fare in casa o sfidando un amico, un fratello, in qualche gara (di cucina, di ballo, di videogiochi).

QUALI SONO I VANTAGGI DI QUESTE AZIONI?

1. **Gestire e modulare** i momenti di rabbia, imparando a riconoscerla e a comunicarla, senza farcene sopraffare, trovando delle **strategie** adatte a noi.

2. Evitare la **terza guerra mondiale** dentro casa. Comunicare i propri bisogni può aiutare l’altro a “capire”, piuttosto che a “reagire”.

3. **Proteggere** le amicizie e le relazioni importanti, senza “sfogarci” su di loro.

4. Imparare a chiedere scusa ci aiuta a “**riparare**” i rapporti a cui teniamo e ci fa sentire più maturi.

5. Usare le nostre **energie** per regolare il nostro umore.