

LA RABBIA E LA CALMA

Gestire emozioni spiacevoli e promuovere quelle piacevoli tra le mura di casa.

Davide Antognazza

In questi giorni in cui la distanza fisica con quanti sono fuori dalla nostra casa è necessaria, ancora più necessario diventa potenziare la connessione socio-emotiva tra noi, dimorando in maniera nuova nelle relazioni e negli spazi che ci troviamo a vivere.

Le nostre risposte, le nostre reazioni emotive, nostre di tutti, di genitori e figli, di docenti e allievi, di chi si trova solo in una casa grande e chi deve condividere ambiti più ristretti con altre persone, possono apparire diverse dal solito, ma rispondono ad una legge evolutiva fissa e che ci accomuna. Di fronte ad una certa situazione, che riconosciamo come potenzialmente pericolosa o benefica, reagiamo con un'attivazione fisica e con pensieri che si innescano in automatico il che, se nel caso del pericolo ci può portare a immobilizzarci o esplodere, nel caso del beneficio ci apre a uno stato di fiducia e ad una sensazione di maggior controllo su quanto sta succedendo dentro e intorno a noi. Estremizzando un po', le limitazioni e i cambiamenti di abitudini di questo periodo possono innescare una reazione di rabbia e frustrazione, che ci porta ad innervosirci, ad agitarci, a voler alzare la voce. D'altro canto, mentre tutti noi stiamo cercando di trovare aspetti positivi in questo stato di limitazione delle possibilità, diventa dunque molto importante promuovere al nostro interno degli stati emotivi che ci portino ad una maggiore calma, ad una necessaria accettazione, non mancando di aprirci ad una creatività benefica in cui possiamo sperimentare nuove possibilità.

Per grandi e per piccoli, propongo qui alcune attività che si possono mettere in atto per la gestione della rabbia, e alcuni consigli per promuovere invece uno stato di calma, concentrazione e accettazione. Le attività si possono svolgere da soli ma anche, mettendo in atto le nostre responsabilità educative verso noi stessi e gli altri, possono essere realizzate in coppia tra amici, tra mamma e bambino, o addirittura prima o durante le frequenti interazioni online che, pur essendo virtuali, suscitano anch'esse emozioni molto reali.

Ricordiamoci comunque che tutte le emozioni sono accettabili, ma non tutti i comportamenti lo sono!

Per gestire la rabbia:

- contare fino a 10 (o 20, se necessario) prima di reagire con parole o azioni a quanto ci ha disturbato (la rabbia, infatti, è sempre una percezione, giusta o sbagliata che sia, di un'ingiustizia subita).
- pensare a cosa si sarebbe potuto fare di diverso in una situazione precedente, quando la nostra reazione di rabbia ci ha causato più svantaggi che vantaggi.
- mettere una musica rilassante, che ha un effetto tranquillizzante su di noi, o anche una musica che mi aiuta a canalizzare l'energia che ho attivato in una direzione accettabile. C'è una regola aurea in tutto questo: la mia azione deve promuovere uno stato d'animo positivo.
- riportare su un "termometro" (vanno di moda ora, e lo andranno sempre di più...) il livello di rabbia. Già solo pensare a questo, valutare quanto sono arrabbiato metterlo per iscritto, diminuisce l'intensità della mia sensazione.
- controllare il respiro, respirare più lentamente. L'emozione è sempre corporea, fisica, se allevio i suoi segnali ne allevio l'intensità e la posso gestire meglio, senza farmi "sequestrare" dalla parte di me che vuole reagire senza pensare.

- fare qualche esercizio fisico. Come detto sopra, la reazione che attiviamo è sempre anche una reazione fisica. Spostare l'energia in altri contesti aiuta. Rilassa e distendi il tuo corpo, o impegnalo in un'attività diversa.
- pensare a cosa potrei fare di diverso. Mentre non è possibile trasformare immediatamente un'emozione spiacevole in una piacevole, è possibile ricordarsi l'altra regola aurea: la mia azione, le mie parole non devono essere dannose, per me e per gli altri.

Per promuovere la calma, o ritornarci:

- calmo il mio corpo. Mi siedo, chiudo gli occhi, ascolto le mie sensazioni.
- mi concentro sul respiro, per qualche secondo. Aspetto che rallenti. Anche la mia spinta a reagire rallenta.
- mi concentro sul respiro, e conto 6 o 12 lente inspirazioni ed espirazioni. Soprattutto, presto attenzione ad espirare lentamente. L'inspirazione è legata al sistema simpatico, che controlla le nostre risposte istintive. L'espirazione è legata al sistema parasimpatico, che influenza la nostra capacità di calmarci e rilassarci.
- mi coinvolgo in un'attività che svolgo da solo, e che mi dà piacere (a questo proposito, sappiamo dire cosa ci dà piacere, e che possiamo fare da soli?).
- chiedo al mio corpo, con la mia volontà, di mettersi in una posizione di equilibrio, magari su una gamba sola. Questo sposta la concentrazione sull'azione, disinnescando la reazione.
- chiudo gli occhi e abbandono per un attimo la situazione che mi disturba.
- mi abbraccio. Sento il calore che riesco a trasmettermi.
- mi visualizzo in uno stato di calma. Mi fermo, e immagino di essere rilassato e tranquillo. Vedo il mio corpo rilassato, mi sento in controllo.
- vado con la mente (o cerco foto e video online) in luoghi belli e rilassanti. Volendo, chiudo gli occhi e immagino di essere lì.
- ripeto nella mia testa un mantra che mi calma, o che mi fa stare bene. Ad esempio: "quanto è importante questa cosa?", oppure "non permetterò a questa situazione di influenzare il mio umore".
- pratico l'automassaggio: del palmo della mano destra con il pollice della mano sinistra. Quindi massaggio con la mano sinistra tutte le dita della mano destra. Poi inverto i lati.
- riconosco i miei pensieri (ogni emozione si accompagna con un certo tipo di pensieri) e li sfido: sono razionali? Hanno senso? Si può vedere la cosa da un altro punto di vista?

Sono due liste, non esaustive e non prescrittive, ma incentrate su un'idea di fondo: nessun atto può considerarsi pienamente umano se non è un atto di volontà! Siamo persone, siamo esseri che navigano e agiscono nella realtà presente con istinto, emozione e cognizione. L'equilibrio tra queste componenti orienta la nostra interazione con il mondo, ma solo la consapevolezza che ci viene dalla conoscenza di noi stessi, solo l'atto consapevole nello scegliere tra la reazione, l'azione e l'accettazione ci consente di gestire questo equilibrio, ci consente di scegliere, ci permette di educarci ed educare alla libertà.