

#la_bussola_delle_emozioni

 Gli autori**ALBERTO PELLAI**

Nato nel 1964, è medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva; ha anche scritto libri di favole per bambini.

BARBARA TAMBORINI

Nata nel 1972, è psicopedagogista e scrittrice; tiene laboratori educativi e corsi di formazione nelle scuole.

 Il testo**LA BUSSOLA DELLE EMOZIONI**

È un libro scritto per aiutare i ragazzi a orientarsi nel territorio complesso delle emozioni primarie: la tristezza, la paura, il disgusto, la rabbia, la sorpresa e la gioia. Per ogni emozione, gli autori propongono un test, un racconto di vita personale, una spiegazione di come funziona il nostro cervello, oltre a consigli pratici su come gestire le varie situazioni.

Alberto Pellai, Barbara Tamborini

La rabbia, la tristezza e la gioia



Questo brano è
SEMPLIFICATO
a p. 601

La rabbia è l'emozione che provi quando qualcosa non va per il verso giusto; fin dai primi giorni di vita, è uno strumento di autodifesa, un modo potente per richiamare l'attenzione degli altri. La tristezza e la gioia sono i due lati della stessa medaglia. Quando sei triste, provi un senso di perdita e di vuoto: riuscire a manifestare la propria tristezza significa già muovere un passo per superarla. La gioia, al contrario, è pienezza: è una specie di bomba energetica che esplose in certi momenti.

La rabbia

Proviamo a fare un viaggio nel tempo che ripercorra il tuo (e quello di tutti gli altri) rapporto con la rabbia. Quando eri un neonato, senza ancora pensieri e parole, eri in balia delle tue sensazioni, positive o negative. Sicuramente quando eri cullato dalle braccia di qualcuno che ti amava o dopo aver ciucciato una dose consistente di latte, sentivi una piacevole sensazione di benessere avvolgerti e cancellare tutto il resto. Trascorsa qualche ora da quel momento, però, ecco che ti risvegliavi all'improvviso; sentivi il bagnato e il freddo del pannolino zuppo e un vuoto dentro lo stomaco, questo non ti piaceva per niente e così si accendeva in te potente l'emozione della rabbia che iniziavi a esprimere con tutto te stesso mettendoti a piangere disperatamente. Questa rabbia aveva una funzione utile e importantissima: richiamava chi poteva aiutarti a stare meglio. In questo caso specifico chi poteva darti da mangiare e cambiarti il pannolino.

Un'altra cosa che ti faceva infuriare era veder sparire la mamma e sentirti improvvisamente solo, perché quando si è così piccoli, se una cosa non si vede, vuol dire che non esiste più. Il tuo cervello non era ancora capace di immagazzinare, di elaborare teorie. Se la mamma usciva dalla stanza, per te era sparita, e se te ne accorgevi questo non ti piaceva per niente. Era un'esperienza che ti faceva paura e arrabbiare. Il tuo pianto serviva a dire che volevi che lei tornasse, che avevi bisogno di lei. Le facevi capire che non poteva lasciarti solo a lungo. Le stavi mandando un messaggio forte e chiaro.

Immaginati ora un po' più grande, stai imparando a camminare e muovi i primi passi e, per quanto tutti ti facciano grandi incoraggiamenti, ti capita spesso di cadere. Il dolore che provi ti spaventa e ti fa arrabbiare perché quella sensazione non ti piace per niente e vorresti tanto elimi-



narla dalle tue esperienze. La rabbia ti motiva così a evitare certi movimenti, a imparare presto a non cadere, a rialzarti e magari assestare una bella manata al tavolino che ti ha fatto male.

Ogni nuova esperienza nella crescita ti ha esposto a stimoli che hanno acceso le tue emozioni fino ad arrivare a quello che sei oggi, un ragazzo o una ragazza con un'intensa vita sociale e tanti motivi per ridere ma anche per infuriarsi, come per esempio un amico o un'amica che ti parla alle spalle, i genitori che rompono o un professore che ti ha dato una nota che non meritavi. Adesso hai qualche risorsa in più rispetto a quando eri piccolo per gestire la rabbia. Hai la capacità di analizzare la situazione da diversi punti di vista, di pensare alle conseguenze, di attingere alla memoria facendo tesoro delle esperienze passate. Di fatto ora cominci a essere pronto a usare la rabbia per vivere meglio. Infatti, a partire dagli undici anni circa e fino ai diciotto, il tuo cervello potrebbe fare fatica a controllare la rabbia (come del resto anche le altre emozioni), perché in questa fase della vita quello che provi è molto più potente della tua capacità di pensare. Il tuo cervello sente moltissimo, e ogni volta che si accendono delle emozioni potenti, la capacità di pensare è messa in scacco.¹

In definitiva, quindi, possiamo descrivere la rabbia come un sentire potente che va molto più veloce del pensiero. È una reazione che si accende quando percepiamo che dobbiamo difenderci da qualcosa che ci minaccia e che muove in noi sensazioni sgradevoli, quando sentiamo di subire un'ingiustizia o ci sentiamo offesi o riteniamo siano state offese le persone a cui teniamo di più. Capita che la rabbia si accenda per un imprevisto o per una catena di cose che non vanno per il verso giusto o per uno stimolo fastidioso persistente. Sono infinite le cose che potrebbero

1. in scacco: in grave difficoltà. Questa espressione deriva dal gioco degli scacchi.

farci arrabbiare e spesso è difficile riuscire a prevederle o a prevenirle. La rabbia a volte ci fa perdere il controllo e ci spinge a fare gesti anche rischiosi o addirittura pericolosi ma, se impariamo a usarla bene, è prima di tutto uno strumento di cambiamento per vivere meglio. Essa serve a comunicare qualcosa di molto importante, che sentiamo urgente dentro di noi e ci aiuta ad adattare la realtà, modificando le cose che ci fanno stare male.

La tristezza

Di tutte le emozioni è quella che vorresti incontrare meno in assoluto. Quella da cui stare alla larga, alla quale dire, con gentilezza, ma con fermezza: “Stai lontana dalla mia rotta, non invadere il mio territorio”. Quando siamo piccoli, i genitori provano in tutti i modi a tenerla fuori dalla nostra vita. Vorrebbero che le creature che hanno messo al mondo fossero sempre felici come nelle pubblicità, dove tutti sorridono. Ma questa è pura utopia.²

La tristezza ha una funzione fondamentale nella vita: farci fare di tutto per tenere vicine le persone che ci proteggono e ci fanno sentire amati e al sicuro. Di per sé, questa emozione non è altro che il lato B dell'emozione più meravigliosa che possa esistere: la gioia. Se la gioia ci arriva ogni volta che stiamo con chi ci fa sentire amati, belli e desiderati, la tristezza funziona in modo opposto: ogni volta che ci sentiamo soli, o che qualcosa va storto con chi ci è vicino, ecco che proviamo quella sensazione di vuoto e di fastidio alla pancia.

Un vuoto nella pancia: forse non esiste immagine migliore di questa. Una sorta di cratere che si forma quando meno lo vorresti e che chiede di essere riempito.

Un senso di incompletezza che non si può tamponare da soli, ma che necessita di qualcuno al nostro fianco per poter essere colmato e medicato. Per molti però non è facile farsi vedere tristi. Forse anche a te sarà capitato di dover tenere nascosta questa emozione per paura di essere visto come quello “pesante” o sempre col muso. Per mostrare la tristezza occorre potersi fidare delle persone che abbiamo vicino. Se tu credi che i tuoi amici o i tuoi genitori siano persone capaci di volerti bene e di accoglierti anche quando non sei “in forma”, allora probabilmente ti sentirai tranquillo nel condividere con loro i tuoi momenti di fatica e nel farti consolare. Non sarà difficile per te chiedere a qualcuno di darti un consiglio o anche solo di ascoltare le tue lamentele per sentirti meno solo.

La gioia

Iniziamo col fare un po' di chiarezza su termini apparentemente simili quali gioia e felicità. Abbiamo chiesto a Pietro (dodici anni) la differenza tra queste due emozioni e lui, senza pensarci molto, ci ha risposto: «La

2. **pura utopia:** qualcosa che non potrà mai realizzarsi.

gioia ti esplode dentro come una bomba, non dura molto ma è fortissima, ti scuote. La felicità è qualcosa di più tranquillo che però dura nel tempo. Non è potente come la gioia, però è qualcosa di bello che senti dentro, che ti fa stare bene». Abbiamo chiesto a lui di farci due esempi: «Per la gioia quando xxx (ha citato un calciatore) ha segnato al 91' e xxx (la squadra per cui tifa) si è qualificata per la Champions. Mi sembrava di impazzire. Sono saltato sul divano, mi sono tolto la maglietta e urlavo. Non stavo più nella pelle, ero esaltato». Per parlare di felicità invece ha descritto quando gioca a calcio con i suoi amici al campetto. «È una cosa che mi piace, la farei sempre, non mi stanco mai. Sono felice quando riusciamo a organizzarci.»

Pietro ha detto proprio quello che è stato evidenziato da molti studiosi per differenziare queste esperienze. La gioia è uno stato emotivo molto potente che parte da dentro. La felicità invece è più legata a fattori esterni, che riguardano gli altri e che ne condizionano l'intensità. La gioia svanisce più in fretta, mentre la felicità dura nel tempo. La gioia vive nel presente, nell'attimo, mentre la felicità vive nel passato e nel futuro. La gioia non la si può trattenere. Da questo confronto la gioia sembrerebbe meno importante della felicità, ma non è così. La gioia è una qualità dell'anima umana, qualcosa di vivo, di potente. È fragile e delicata come le cose preziose, ma potente come il fuoco. Irrompe nella nostra vita per accendere i nostri desideri. Anche se il picco di gioia si esaurisce in fretta, la memoria di una grande gioia dura per sempre.

Rid. da A. Pellai, B. Tamborini, *La bussola delle emozioni*, Mondadori

IO E IL TESTO

COMPRENSIONE *Le informazioni di base*

1. Rispondi alle seguenti domande.

- a. Quali situazioni possono scatenare la rabbia in un neonato?
- b. In tali situazioni la rabbia del bambino si manifesta con il pianto. Qual è la sua funzione?
- c. Quali ragioni per infuriarsi può avere un ragazzo della tua età?
- d. Qual è, in sintesi, lo scopo della rabbia, in tutte le fasi della vita?
- e. Qual è la funzione della tristezza?
- f. Quale differenza c'è tra la gioia e la felicità?