

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi: GIOVEDÌ 4 GIUGNO 2020

Se la sirena anti-incendio della scuola inizia a strepitare, tutti fuggono alla svelta, ma non basta:

- bisogna capire in quale direzione andare, per non rischiare di trovarsi davanti alle fiamme;
- un pompiere o chi per lui potrebbe accorgersi che si trattava soltanto di una candela messa sotto il rilevatore del fumo per ottenere un giorno di vacanza;
- infine, se l'edificio sta veramente andando a fuoco, l'incendio va localizzato e spento nel modo corretto.

La rabbia è un campanello d'allarme che ha il compito di avvisarci che c'è qualcosa che non va, ma sfortunatamente è un campanello un po' grossolano:

- non ci dice quale direzione prendere, ma soltanto che bisogna fare qualcosa;
- potrebbe ingannarci sulla reale entità del problema o del pericolo;
- non ci suggerisce neppure il modo migliore per estinguere la causa che ha determinato il divampare della rabbia stessa.

Per questo motivo in questi giorni ti ho chiesto di provare ad andare oltre alla rabbia, fino a risalire al bisogno insoddisfatto che ne è la causa, distinguendola dallo stimolo che ne ha causato l'accensione: individuato quel bisogno, potremo ragionare sul modo migliore per soddisfarlo e dissolvere la rabbia.

In uno splendido librettino dal titolo *Le sorprendenti funzioni della rabbia*, Marshall B. Rosenberg, il padre della Comunicazione Nonviolenta, racconta di un detenuto molto arrabbiato con la Direzione del carcere: tre settimane prima aveva fatto una richiesta e non aveva ancora ottenuto risposta.

Rosenberg lo fece riflettere: la non risposta era lo stimolo che aveva acceso la sua rabbia, ma non ne era la vera causa.

Il detenuto allora si lamentò perché la Direzione si era comportata ingiustamente; ma neanche quel pensiero era la causa della rabbia, piuttosto era un giudizio: doveva ancora individuare la cosa che dentro di lui causava la rabbia che stava provando.

Andando più a fondo, finalmente capì che essa derivava dal suo bisogno di trovare un lavoro una volta che fosse uscito dal carcere: aveva chiesto di seguire dei corsi che gli avrebbero aperto nuove possibilità, per questo il silenzio della Direzione l'aveva fatto infuriare.

Essendo riuscito a **connettersi con il suo vero bisogno**, il detenuto capì che in realtà, più che rabbia, stava provando paura.

Se si fosse fermato alla rabbia, avrebbe continuato ad incolpare; **rimanendo connesso ai suoi bisogni e alle sue paure**, nel momento in cui avrebbe parlato con il Direttore, si sarebbe astenuto dall'esprimere giudizi e avrebbe avuto una probabilità più alta di soddisfare i suoi bisogni.

La rabbia è un messaggero un po' grossolano, ma importantissimo: partendo da essa, se riusciremo a risalire ai nostri bisogni le renderemo finalmente giustizia e faremo un importante salto evolutivo.

Se riuscirai a farlo, tutto ti sembrerà più chiaro e capirai che l'unica cosa che conta è trovare un modo di esprimere il tuo bisogno: domani inizieremo finalmente a lavorarci.

