

# ***Comunicare il sorriso di Dio***

**Proposta per oggi : LUNEDI' 1 GIUGNO 2020**

Tra tutte le emozioni, forse la **rabbia** è quella che influenza di più la nostra comunicazione interpersonale.

Una volta ho chiesto a un gruppo di persone: vi è mai capitato di esservi arrabbiati e subito dopo di esservene pentiti? La risposta è stata unanime: **si**. Penso sia successo anche a te, come quella volta che, per una cosa da poco, sono uscite parole violente dalle tue labbra, per poi dispiacertene subito.

In realtà, a ben pensarci, **la rabbia è un'emozione** e in quanto tale essa non è un problema, ma è la risposta del nostro organismo ad una situazione che l'ha causata: è **una postina** che ci manda un messaggio.

Essendo però un'emozione molto intensa, quando siamo in preda alla rabbia possiamo fare danni; per questo è importante riuscire a gestirla in qualche modo.

Ma ancora prima di gestirla, cerchiamo di **capire meglio la natura della rabbia**: qual è il suo compito? Quale messaggio ci vuole portare?

Mi piace pensare alla rabbia come ad un **campanello di allarme**.

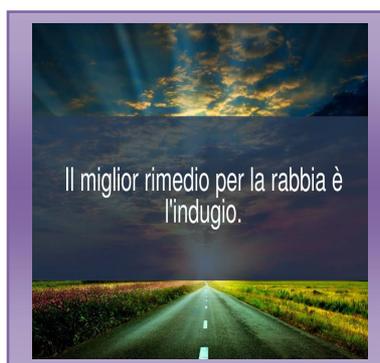
La sirena anti-incendio che inizia a suonare ci fa capire c'è un incendio in corso oppure un po' di fumo che l'ha attivata.

Quando mi sento irritato, dovrei imparare a chiedermi: **quale è il motivo per cui mi sento ribollire dentro?**

In altre parole: **qual è il bisogno non soddisfatto** dietro a quell'impeto di rabbia? Credo che farsi questa domanda sia molto più efficace che prendere a pugni un cuscino, perché ci permette di scendere più in profondità, fino a scorgere le radici della nostra collera.

**Compito per oggi**: se durante la giornata ti capiterà di provare rabbia, cerca di fermarti un attimo e di ascoltarla in profondità, facendoti questa domanda: **qual è il motivo per cui sono arrabbiato?** Ancora meglio se riuscissi a scrivere o ad annotarti qualcosa su una nota del cellulare.

Per ora fermiamoci qui, anche se non vedo l'ora di proseguire questo appassionante viaggio nel mondo della rabbia.



Dentro di noi c'è una battaglia fra 2 lupi!

Uno è il diavolo. E' la rabbia, la gelosia, l'avidità, risentimento bugie, inferiorità e l'ego.

L'altro è buono. Vive di pace, amore, speranza, generosità, compassione, umiltà e fede.

E quale vince?

Quello che nutri di più!!

Proverbio Cherokee

[www.aforismiecitazionifamose.blogspot.it](http://www.aforismiecitazionifamose.blogspot.it)

