

# Comunicare il sorriso di Dio.

Proposta per oggi LUNEDI' 22 GIUGNO 2020

Quando siamo nel bel mezzo di una tempesta emotiva di rabbia, l'alternativa più semplice allo spaccare tutto è urlare furiosamente. In quei momenti, prova invece a fermarti e di farti queste domande:

- Perché oggi sono così irritable e me la prendo con tutti?
- Perché avrei voglia di spaccare tutto?
- Sto reagendo in maniera esagerata. Che cosa mi succede?

Quando siamo arrabbiati, la nostra attenzione solitamente è rivolta all'esterno, al di fuori di noi; queste domande ci aiutano a focalizzarci al nostro interno, per capire quali sono i bisogni frustrati da cui nasce la rabbia che tendiamo a sfogare sugli altri.

A questo riguardo, Rosenberg racconta che al termine di una giornata impegnativa entrò in casa e vide i suoi figli nel bel mezzo di un litigio. In quel momento non aveva energie per empatizzare con loro, per cui tirò un urlo nonviolento:

- Hey, sto provando molto dolore! In questo momento non voglio proprio avere a che fare con il vostro litigio! Voglio solo un po' di pace e di tranquillità!

Il figlio di nove anni lo guardò e gli chiese:

- Vuoi che ne parliamo?

Quando ho letto quest'episodio ho pensato: giusto il figlio di Rosenberg poteva dare una risposta di questo tipo!

Ma ripensandoci meglio, aldilà della risposta del figlio, ciò che conta sono le caratteristiche di questa risposta:

- \* esprime il dolore;
- \* non incolpa nessuno;
- \* comunica la propria impotenza e il proprio bisogno di tranquillità.

Una quindicina di giorni fa dicevamo che più che prendere a pugni un cuscino, quando siamo in preda alla rabbia può essere utile allontanarsi per una camminata rilassante, respirare con calma e distrarsi con qualcosa di piacevole.

Mi incoraggia pensare che esiste anche un modo di urlare nonviolento:

certo, ci vuole molta padronanza di sé per riuscire a farlo, oltre a molta esperienza ed esercizio (come in tutte le cose del resto).

Tu cosa ne pensi?

A domani.



Se educi un uomo, educi un uomo. Se educi una donna, educi una generazione.

(Brigham Young)

