

Buona lunedì,

Nei giorni scorsi abbiamo capito che la **rabbia è un campanello d'allarme**: ci avvisa che c'è qualcosa che non va, ma non ci dice molto di più. A quel punto tocca a noi:

distinguere tra stimolo e causa della rabbia;

capire se dietro alle cause superficiali ci sono cause più profonde: spesso capiremo che alla base della rabbia c'è la paura di **non riuscire a soddisfare un nostro bisogno**;

se la rabbia è troppo intensa, trovare il modo migliore per **raffreddarci** ed evitare di fare o dire cose di cui ci potremo pentire;

rimanere connessi ai nostri bisogni insoddisfatti e trovare il **modo migliore per esprimerli**.

Per modo migliore, intendo che un modo che esprima **empatia verso l'altro** tenendo conto dei suoi bisogni, e al contempo **stimoli l'altro a venire incontro a noi in modo altrettanto empatico**.

Gran parte delle riflessioni di questi giorni le ho apprese da **Marshall B. Rosenberg**, il padre della **Comunicazione Nonviolenta**: sono fiero di ripeterlo, perché la lettura di alcuni suoi libri sono stati per me una vera e propria illuminazione di cui non ringrazierò mai abbastanza.

Lascia che ti dica una cosa: so bene di essere tutt'altro che perfetto; ma quando provo a mettere in pratica ciò che lui mi ha insegnato, so di essere sulla strada giusta per tanti motivi:

In quei momenti capisco che esiste **un'alternativa al linguaggio violento** in cui siamo stati spesso immersi fin da piccoli:

1. Fai questo. Non fare quello.
2. Non farmi arrabbiare: se fai così le prendi!
3. Ora le prendi!
4. Mi fai piangere.
5. Sei un bambino cattivo.
6. Smettila, non ne posso più.
7. Guarda lui: lui sì che è bravo.

Mi dirai, non sempre dietro a quelle frasi c'era un'intenzione violenta: a volte c'era il sacrosanto desiderio di darci delle regole e contenere i nostri errori; a volte c'era stanchezza ed esasperazione.

Ma ora siamo grandi e tuttavia rischiamo di continuare a:

1. Pretendere.
2. Spaventare.
3. Punire.
4. Far sentire in colpa.
5. Giudicare e accusare.
6. Lamentarci.
7. Fare paragoni.

Per quale motivo lo facciamo? Perché a volte pensiamo che fare così sia **l'unico modo di riuscire ad ottenere ciò che vogliamo**. La cosa tragica è che questi metodi spesso funzionano, per cui continuiamo sulla stessa strada, senza pensare che hanno un prezzo e che prima o poi ne pagheremo il conto.

Ciò che ti chiedo oggi è forse un po' ampio, ma provaci ugualmente: prova ad accorgerti di **quando cerchi di ottenere qualcosa usando una di queste modalità**.

Sai, le prime volte che ho iniziato a diventare consapevole di queste cose, mi sono quasi sentito male.

Ma è stato l'inizio di un nuovo cammino, in cui mi sento ancora un principiante, ma che mi sta regalando tanta gioia e serenità.

A domani,

Quando un amico
è in difficoltà
non lo disturbare
chiedendogli se c'è qualcosa
che puoi fare per lui.
fallo e basta.

www.frasiatorismi.com

Il sasso

La persona distratta vi è inciampata.
Quella violenta, l'ha usato come proiettile.
L'imprenditore l'ha usato per costruire.
Il contadino stanco invece come sedia.
Per i bambini è un giocattolo.
Davide uccise Golia e
Michelangelo ne fece la più bella scultura.
In ogni caso, la differenza
non l'ha fatta il sasso, ma l'uomo.
Non esiste sasso sul tuo cammino che tu non
possa sfruttare per la tua propria crescita.