

ComuniCare il sorriso di dio

Proposta per oggi: MARTEDI' 2 giugno 2020

- Oggi mi hai fatto proprio arrabbiare!
- Smettila di farmi arrabbiare!
- Mio marito (o mia moglie) mi fa sempre arrabbiare!

Sono frasi che utilizziamo spesso, ma se ci riflettiamo bene, non esprimono al meglio il processo della rabbia..



Pensaci un momento: come mai di fronte allo stesso evento o alle stesse parole, ci sono persone che si infuriano come pazzi e altre che non si scompongono?

Se il problema stesse in ciò che accade, le reazioni dovrebbero essere uguali in tutti, mentre così non è. E la stessa cosa è vera nel nostro intimo: le stesse cose in certi momenti ci fanno sbroccare, in altri ci fanno sorridere o fare spallucce.

Se tu butti un fiammifero acceso in **un mucchio di paglia secca**, il fuoco divamperà in un istante, mentre in una **catasta di legna bagnata** non succederà niente: il fiammifero da solo non appicca alcun incendio.

Una frase pronunciata in un certo modo può essere lo stimolo che accende la tua rabbia. Ma è importante che cerchi dentro di te la vera causa per cui ti sei incendiato.

In altre parole: **lo stimolo** può accendere la rabbia, ma **la causa** va cercata più in profondità.

Facciamo un esempio fonte di innumerevoli discussioni casalinghe: i calzini sporchi, che pare abbiamo il potere di scatenare incredibili litigi.

Immagino sia l'uomo a lasciarli in giro più spesso; e la donna che si arrabbia potrebbe rispondermi: lo so benissimo che il problema non sono i calzini... il problema è che gli ho chiesto 1.000 volte di metterli nel cesto della biancheria, ma non c'è verso che lo faccia!

Ecco, appunto, il problema non sono i calzini. Scendiamo in profondità: come mai lei si è arrabbiata così?

Ce l'ha con i **calzini**? No, l'abbiamo già appurato.

Non le piace vedere **calzini sporchi in giro**? Può essere.

O il problema è **lui** che ha lasciato i calzini?

O il fatto che glielo **ha già detto 1.000 volte**?

O perché lei **non si è sentita rispettata** dal fatto che lui non li ha messi nel cesto della biancheria, nonostante glielo abbia chiesto 1.000 volte?

E potremmo continuare.

Sembrano cose ovvie, ma in realtà tanto ovvie non sono, perché a seconda di quanto riusciremo a scendere in profondità nel capire le cause della nostra rabbia, tanto più potrà cambiare la nostra reazione e il nostro modo di reagire a ciò che è accaduto.

La domanda su cui ti chiedo di riflettere oggi è simile a ieri: **riesci a guardare oltre lo stimolo che suscita la rabbia, per arrivare alla sua causa?**

A domani,



Grazie signore per i figli che mi hai donato.. perchè loro non sono la gioia di un solo giorno... Ma l'amore di tutta una VITA!!! ❤️