

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi: MERCOLEDI' 3 GIUGNO 2020

Buongiorno hai presente quella roba che senti nella pancia quando vedi quella persona, quando ascolti quei discorsi, quando ti accorgi di certi atteggiamenti?

Sto parlando di una declinazione particolare della rabbia: **il fastidio.**

- Quella persona proprio non la sopporto, parla in continuazione.
- Mi dà un fastidio quando il mio collega parla delle sue vacanze: sembra proprio che ci tenga a far vedere di essere stato nei posti migliori del mondo!
- Le persone maleducate non riesco proprio a reggerle. Ma cosa si credono, di essere superiori agli altri?

Un giorno una persona mi ha illuminato: «Guarda che quando sei innervosito da qualcosa o da qualcuno, devi smetterla di guardare quella cosa o quella persona: se vuoi trovare il motivo per cui ti secca così tanto, devi guardare dentro di te».

Da quel giorno ho capito che se riesco ad ascoltare in profondità ciò che mi infastidisce degli altri, **posso capire tanto su di me** (e poco sugli altri): certe cose mi disturbano così tanto perché mi ricordano **atteggiamenti e pensieri presenti in me**, che fatico a riconoscere e ad accettare, o perché toccano **tasti dolenti** della mia persona o della mia storia.

Ecco qualche esempio:

- Quando vedo quel collega che sfoggia la macchina nuova penso che sia uno spaccone, mentre in realtà mi infastidisce perché **riesce ad avere ciò che vorrei ma non posso permettermi**, anche se magari non lo ammetterò mai, neppure a me stesso.
- Ritengo che quella persona sia una gran maleducata; in realtà mi disturba che riesca a far valere la sua opinione mentre io **non ho il coraggio di dire ciò che penso**.
- Mi hanno educato ad essere sempre un bravo bambino e provo una forte rabbia verso chi se ne infischia delle regole, perché in realtà invidio **quella libertà che non mi è mai stata concessa**.

Oggi ti chiedo una cosa un po' particolare: prova a pensare a **tre cose che ti danno moooooolto fastidio**. Non cose astratte del tipo la falsità, l'ipocrisia e il pessimismo, oppure le persone false, gli ipocriti e i pessimisti, ma tre cose concrete: episodi, discorsi, situazioni, persone precise.

E anche oggi, prova ad andare oltre al tuo fastidio, per guardarti dentro e vedere se ciò che ti dà irrita, non rispecchia in realtà un qualcosa di te che non riesci ad accettare oppure un qualcosa che vorresti ma non riesci ad avere, in ogni caso qualcosa di te.

Se vogliamo vincere una gara, come minimo dobbiamo sapere **la direzione giusta** verso cui correre: quando ci infastidiamo e ci arrabbiamo nei confronti di qualcosa o di qualcuno, è come se indirizzassimo le nostre energie verso qualcosa al di fuori di noi, mentre **il vero problema** si trova dalla parte opposta, ovvero **dentro di noi**.

PS: in questi giorni abbiamo ragionato su alcune delle cause che scatenano in noi la rabbia e forse le sfide quotidiane erano un po' faticose. Non ti dico che da domani il percorso sarà in discesa, ma inizieremo a scorgere panorami di più ampio respiro: chissà se anche tu inizierai ad apprezzare il complicato mondo della rabbia come un mondo affascinante.

A domani,

"Non sorridiamo perché qualcosa di buono è successo, ma qualcosa di buono succederà perché sorridiamo."
Proverbio Giapponese

"Bisogna trovare, in mezzo ai piccoli pensieri che ci danno fastidio, la strada dei grandi pensieri che ci danno forza."

