

# Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi: VENERDI' 5 GIUGNO 2020.

Certi miti sono duri a morire: uno di questi è la convinzione che dare libero sfogo alla rabbia sia un buon metodo per farla passare.

Sfido chiunque abbia tirato pugni sul muro a dire che dopo si è sentito meglio: forse le mani sanguinanti l'hanno fatto passare dalla rabbia al dolore, in una specie di chiodo schiaccia chiodo, ma per il resto dubito sia una strategia utile.

Mi dirai: esistono modi meno pericolosi per sé e per le cose, come pugni sul cuscino ed urla a squarciagola. Vero; ma tuttavia penso siano almeno **due i motivi** per cui risultano inefficaci.

**Il primo motivo** dipende dalla natura della rabbia, che è un'emozione **ad alta attivazione corporea**:

- il battito cardiaco e la respirazione accelerano;
- cresce il senso di calore corporeo fino a sentirsi quasi ribollire;
- aumenta la tensione corporale e muscolare;
- si percepisce uno stato di agitazione ed ansia generale.

In una situazione del genere, mettersi ad urlare, agitarsi scompostamente o colpire delle cose non fa che aumentare ulteriormente quei parametri, non aiutando affatto a ritrovare la calma.

**Potrebbe invece essere utile qualcosa di opposto che aiuti a tranquillizzarsi:**

- allontanarsi per una camminata rilassante in mezzo alla natura;
- riprendere il controllo della respirazione riducendone la velocità;
- distrarsi ascoltando musica o facendo qualcosa che ci faccia sperimentare sensazioni piacevoli.

Credo che ognuno debba individuare ciò che lo fa rilassare, distraendolo dai pensieri vorticosi innescati dalla tempesta di collera.

Un'unica avvertenza: una bella camminata può essere piacevole, a patto che faccia uscire dal circolo vizioso di quei pensieri; in caso contrario potrebbe essere controproducente.

Potrebbe essere utile **sfogarsi nei confronti di chi ha stimolato** (stimolato, non causato ;-)) **la tempesta?**

Potrebbe essere, ma dipende da tanti fattori:

- da come siamo fatti;
- dal tipo di rapporto che abbiamo con quella persona;
- da quanto, durante il picco della rabbia, riusciamo a controllare un minimo ciò che esprimiamo, senza arrivare a dire parole e comunicare sensazioni troppo aggressive e distruttive.

Ed arriviamo **così al secondo motivo** per cui sfogarsi in modo incontrollato è poco efficace, e credo che dopo le email dei giorni scorsi l'avrai già intuito: se la rabbia è nostra alleata preziosa - anche se un po' grossolana - nell'aiutarci a **riconnetterci con i nostri bisogni insoddisfatti**, da questo punto di vista il fatto di **sfogarla in modo incontrollato non ci darà nessun aiuto.**

Appurato quindi che lanciare bicchieri sul pavimento non ci aiuterà a soddisfare i nostri bisogni, forse la tattica migliore rimane innanzitutto quella di **cercare di ridurre l'attivazione corporea** e di riguadagnare un po' di serenità, anche semplicemente allontanandosi temporaneamente dalla situazione.

A quel punto, saremo pronti per prepararci ad un confronto sereno e costruttivo:

- potremo capire meglio la vera causa della nostra rabbia;
- potremo connetterci alla paura legata al nostro bisogno insoddisfatto;
- arriveremo ad esprimere il nostro disagio nel modo migliore.

**Se oggi ti capitasse di arrabbiarti per qualche motivo, invece di prendere la situazione di petto, cerca di capire qual è per te il modo migliore di ritrovare la serenità:**

**se non altro risparmierai sui cerotti per le nocche o sui servizi di piatti da ripristinare .**

A domani,

Sono stato un  
uomo fortunato:  
nella vita niente  
mi è stato facile.

(Sigmund Freud)



