

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi: VENERDI' 19 GIUGNO 2020

Buongiorno

siamo umani e può capitarci di urlare per sfogare la rabbia e farci ascoltare.

Destinatari delle urla possono essere figli, partner, familiari, colleghi; gli amici un po' meno; anche gli sconosciuti non ne sono immuni, specialmente quando siamo alla guida.

Proviamo a farci TRE DOMANDE dopo aver urlato ...

1 - Ti è servito urlare?

Come ci ha ricordato Gandhi, il motivo principale per cui urliamo è il desiderio di essere ascoltati, e tanto più ci sentiamo distanti, tanto più pensiamo possa servire alzare la voce. Tutti noi ricordiamo qualche sgridata particolarmente intensa che abbiamo ricevuto, che ci ha aiutato a comprendere l'importanza di fare certe cose e di evitarne altre.

Il problema è quando l'urlo diventa modalità comunicativa abituale: in tal caso, più che risolvere i problemi, credo che possa creare nell'altro (e anche in se stessi) ansia, paura e frustrazione, col rischio di allontanarci sempre di più.

Per questo ogni volta che ci capita di urlare, dovremmo farci questa domanda: in questo frangente, urlare è servito a risolvere il problema o perlomeno a farne prendere coscienza? Oppure è servito soltanto a me per sfogare la rabbia e ribadire una certa posizione all'interno del rapporto?

2 - Quando urli, l'altro ti ascolta?

Potresti dire: urlare servirà a poco, ma almeno l'altro mi ascolta!

Ma ne siamo proprio sicuri?

Quando una persona ci urla contro, ci sentiamo attaccati e sentiamo il bisogno di difenderci, attaccando a nostra volta o chiudendoci in noi stessi.

In ogni caso, difficilmente ascolteremo con attenzione ciò che l'altro ci sta dicendo.

Nella maggior parte dei casi, urlare ci dà solo l'illusione di essere più ascoltati; ne sono un esempio quelle litigate furiose in cui tutti urlano a squarciagola senza neppure riuscire a sentire cosa sta dicendo l'altro.

3 - Quando urli, con chi sei realmente arrabbiato?

Questa è la domanda fondamentale, che riporta a galla tutto ciò che abbiamo detto finora. Quando urli a tuo figlio, sei davvero arrabbiato con lui, o stai scaricando una tua frustrazione su di lui? O di quale nostro bisogno è espressione la rabbia dietro a quell'urlo?

Se tornato a casa dopo un'intensa giornata di lavoro, arrivo a casa e vorrei urlare ai miei figli di smetterla di fare baccano, davvero il problema è la confusione? O ciò che conta è essere consapevoli del mio bisogno di tranquillità? Connesso al mio bisogno, capirò che urlare ha poco senso, mentre potrebbe essermi utile appartarmi in un posto tranquillo o chiedere di abbassare la voce perché "papà è particolarmente stanco e avrebbe bisogno di un attimo di tranquillità".

Se oggi ti verrà voglia di urlare, fatti queste tre domande: forse ti aiuteranno a capire che spesso urlare è una soluzione poco funzionale alla soluzione dei nostri problemi.

A domani,

