

Prendersi cura della rabbia

Prendersi cura della rabbia

Thich Nhat Hanh spesso paragona la rabbia a un bambino piccolo che piange per chiamare la mamma. Quando il bambino piange, la mamma lo prende dolcemente tra le braccia, lo ascolta e lo osserva con grande cura per capire cosa c'è che non va. L'azione amorevole di tenere teneramente in braccio il bambino basta già a calmarne la sofferenza. Allo stesso modo, se abbracciamo amorevolmente la nostra rabbia sentiremo immediatamente un grande sollievo. Non occorre rifiutare la rabbia: è una parte di noi che proprio come un bambino ha bisogno di amore e comprensione profonda.

Quando il bambino si è calmato, la mamma può sentire se per caso ha la febbre o ha bisogno di essere cambiato. Anche noi, una volta calmi e tranquilli, saremo in grado di guardare in profondità la nostra rabbia e di vedere chiaramente quali condizioni le hanno permesso di emergere.

Quando siamo arrabbiati è meglio evitare di dire o fare alcunché. Sarebbe bene distogliere l'attenzione dalla persona o dalla situazione che sta innaffiando in noi il seme della rabbia e prenderci un po' di tempo per tornare a noi stessi. Possiamo praticare il respiro consapevole e fare una meditazione camminata per calmare e rinfrescare la mente e il corpo. Quando ci sentiremo più calmi e rilassati potremo iniziare a osservare in profondità noi stessi e la persona o la situazione che ha fatto sorgere in noi la rabbia. Le difficoltà che abbiamo con una persona in particolare spesso sono dovute a una sua caratteristica che riflette un nostro punto debole che facciamo fatica ad accettare. L'amore e l'accettazione che crescono in noi si diffondono spontaneamente anche a coloro che ci sono intorno.