

## Conflitti e Rabbia



Se vogliamo litigare, sono solo pensieri di rabbia che vogliono farci discutere e anche picchiare. Se non prendiamo sul serio i pensieri e non li seguiamo, la sensazione di voler litigare se ne andrà.

L'unico momento in cui vogliamo litigare con qualcuno è quando siamo in uno stato d'animo rabbioso. Ciò significa che abbiamo pensieri di rabbia e che ci sembrano reali. Proprio come il mostro che abbiamo immaginato, questi pensieri di rabbia non sono reali. È solo il modo in cui ci capita di vedere i nostri pensieri al momento. Alcune domande da discutere con gli studenti:

### Invita i bambini a rispondere a queste domande:

- ⌵ Quanti di voi sono mai stati arrabbiati?
- ⌵ Intendete dire che tutti hanno pensieri di rabbia qualche volta?
- ⌵ Se avete pensieri di rabbia, come vi sentite?
- ⌵ È possibile avere emozioni di rabbia senza avere pensieri di rabbia?
- ⌵ Quando ti senti arrabbiato, quello stato d'animo dura per sempre?

*Il ragazzo nell'immagine sta avendo pensieri di rabbia perché l'altro ragazzo ha preso il suo skateboard. Non pensiamo correttamente quando siamo di cattivo umore. A volte siamo in uno stato così rabbioso che vorremmo solo prendere a pugni qualcuno, oppure ci sentiamo tutti con la pancia scombussolata. Se crediamo in quel pensiero di rabbia e ci fidiamo e lo seguiamo, può portare ad un litigio.*

- ⌵ Cosa pensate voglia dire "credere o non credere nel tuo pensiero"?

### Discussione

"Credere nel nostro pensiero" vuol dire che ci dimentichiamo che i nostri pensieri vengono da noi, ci dimentichiamo che noi siamo quelli che creano quei pensieri-anche se non di proposito. Quando siamo arrabbiati e ci sentiamo di fare o dire qualcosa di brutto, abbiamo un pensiero agitato e ci sembra che i nostri pensieri siano realtà o dei fatti. Possono essere duri come sassi, come qualcosa che non può cambiare. Ma i nostri pensieri invece possono cambiare! E se avessimo avuto un altro pensiero che diceva: "Aspetta un attimo: sono solo in un cattivo stato d'animo. Questo è solo un pensiero negativo. Non sono obbligato ad agire in base a quello. Devo solo aspettare un po' e il mio umore cambierà. Allora vedrò la situazione in modo diverso. Poi il mio amico apparirà ancora come un amico e non mi verrà da picchiarlo." Il nostro pensiero può calmarsi e allora noi potremo fidarci ancora.