

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.