

# Il miglior combattente non è mai arrabbiato.

(Lao Tzu)

Qualche giorno fa, ho condiviso un'esperienza recente, un episodio segnato dalla condotta deludente di una persona che un tempo era stata un compagno fidato.

In risposta, ho preso una decisione consapevole e deliberata: allontanarmi.

Alcuni di voi mi hanno chiesto perché non abbia reagito con maggiore rabbia. Per alcuni, la mia scelta è sembrata troppo contenuta, troppo "morbida", forse persino sproporzionata rispetto al torto subito.

Ma la verità è che non sono fatto per reagire in altro modo.

E non si tratta né di debolezza né di passività.

La rabbia offusca. La calma rivela.

Là dove la rabbia vede solo una minaccia, la calma apre lo spazio per una visione più ampia, per nuove possibilità.

Ciò che mi guida è la chiarezza.

La disciplina.

E il rifiuto di lasciare che siano le azioni altrui a dettare tono e regole del mio comportamento.

Perché la rabbia, anche quando sembra giustificata, annebbia il giudizio e distorce la visione.

Consegna il potere proprio a chi l'ha provocata.

L'oggetto della tua rabbia inizia a occupare i tuoi pensieri,

a guidare le tue reazioni, a modellare le tue decisioni.

In questo senso, la rabbia non è forza.

È resa.

E ciò che consuma è spesso ciò che più dovremmo proteggere: la nostra lucidità, il nostro equilibrio, la nostra libertà.

Quell'energia, invece, può essere impiegata molto meglio: per scegliere consapevolmente il passo successivo, andare avanti senza rancore e mantenere la propria integrità.

Quando la pace diventa più preziosa dell'orgoglio, anche le risposte cambiano.

Si affinano. Si fanno più silenziose.

Diventano pienamente tue.

In questo caso, la distanza non è una fuga.

Nel senso più autentico del termine, è libertà.