

## L'Amore non si adira

Incontro vivo con Gesù in *1Cor 13, 5b*

Ma è proprio vero che amare e adirarsi siano due modi di essere che non stanno bene insieme? Il termine che utilizza Paolo, "*paroxynetai*", ha un derivato nella lingua italiana, e nella maggior parte delle lingue moderne, nel sostantivo "parossismo", con cui normalmente si indica il punto di massima intensità e violenza di un fenomeno naturale. Per chiarire meglio, basta pensare al vulcano o al terremoto, cioè a due eventi devastanti che manifestano il loro punto di massima attività nel momento in cui le tensioni accumulate nelle profondità della Terra, in un tempo relativamente lungo, giungono al limite del carico di rottura. Di chi sta parlando allora l'Apostolo quando ci invita a riflettere sul fatto che «*l'Amore non si adira*»? Credo che abbia in mente quelle **persone che esplodono, senza alcun controllo, in scatti d'ira, di rabbia, dopo aver accumulato, in silenzio e per un lungo tempo, tensioni che non sono state capaci di affrontare in modo sereno.**

L'adirarsi può essere considerato inevitabile o sconveniente per ragioni diverse legate:

- **al carattere personale:** pensiamo ai timidi, agli introversi, che vivono con grande fatica la comunicazione con l'altro, soprattutto quando si presentano situazioni difficili da comprendere e accogliere, se non, addirittura, di evidente ingiustizia;
- **ad alcune inconsistenze psicologiche** come, per esempio, i cosiddetti "complessi di inferiorità" (che portano a vedere l'altro come una minaccia da cui difendersi) o le "ripresentazioni di alcune dinamiche familiari stressanti", fonti di traumi infantili, (litigi tra genitori, violenze domestiche) da cui si è cercato in tutti i modi di prendere le distanze;
- **all'educazione** tendente a considerare negativamente ogni forma di conflitto all'interno di una relazione interpersonale;

In realtà, la rabbia è **uno stato emotivo particolarmente importante per difendere noi e le persone a noi care, ciò in cui crediamo, la nostra dignità.** La riscontriamo anche nell'umanità di Gesù, la quale, come ci insegna il Concilio di Calcedonia (*Definizione della fede*, DS 301-302), è simile alla nostra in tutto, eccetto che per quanto concerne il peccato. Gesù che inveisce con parole poco gentili nei confronti scribi e farisei e che scaccia con forza i mercanti dal Tempio vive un vero e proprio "parossismo" d'ira che non può non intendersi che positivamente.

Come per l'invidia, anche per la rabbia è possibile quindi riconoscerne una buona, che prende il nome di **indignazione**, e una assolutamente inaccettabile, a cui si riconoscono dei **tratti di vera e propria problematicità se non addirittura di patologia.** Quest'ultima emerge:

1. quando, dopo aver con forza difeso un principio che abbiamo visto calpestare da una determinata persona in una particolare situazione, si assume un atteggiamento di opposizione nei confronti di soggetti in situazioni analoghe anche quando non sono autori di ingiustizie (conflitto con l'autorità);
2. quando non è stato possibile difendere adeguatamente un principio, per cui la rabbia resta dentro sotto forma di risentimento, di maldicenza, di invidia, di pettegolezzo acido e maligno, di rancore;
3. quando non tolleriamo di essere ripresi per le nostre inadempienze e debolezze sottolineando la mancanza di misericordia altrui per giustificare lo scarso impegno nel migliorarci.

Al di là di tutto ciò, colpisce il fatto che Paolo dica che colui che vive, interiormente, queste situazioni, di per sé non è capace di amare. Credo che il senso di questa incapacità consista nel rimanere chiusi in se stessi, nel non riuscire a costruire relazioni vere, in cui si impara giorno per giorno a dirsi con **parresia** e coraggio le cose che si ritiene che debbano essere presentate all'altro in modo tale che cresca la relazione di amicizia, d'amore, e si diventi sempre più "come una famiglia". Un sintomo, che diventa campanello d'allarme per la

qualità delle relazioni, è il **livello di decibel** con cui ci si rivolge alle persone che condividono la nostra quotidianità. Il Mahatma Gandhi ha un bel racconto che può aiutarci a riflettere:

*Un giorno, un pensatore indiano fece la seguente domanda ai suoi discepoli:*

**«Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?».**

*Rispose uno di loro: «Gridano perché perdono la calma!».*

*Disse nuovamente il pensatore: «Ma perché gridare se la persona sta al suo lato?».*

*Replicò un altro discepolo: «Gridiamo perché desideriamo che l'altra persona ci ascolti».*

*E il maestro tornò a domandare: «E non è possibile allora parlargli a voce bassa?».*

*Varie altre risposte furono date ma nessuna convinse il pensatore.*

*Allora egli esclamò: «Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati?»*

**Il motivo è questo: quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire allora questa distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. E quanto più sono arrabbiati tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro.**

**D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate?**

**Loro non gridano, parlano soavemente. E perché?**

**Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola.**

**A volte sono talmente vicini i loro cuori che neanche parlano solamente sussurrano.**

**E quando l'amore è più intenso non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi.**

**I loro cuori si intendono. È questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano».**

*In fine il pensatore concluse dicendo:*

**«Quando voi discuterete non lasciate che i vostri cuori si allontanino,**

**non dite parole che li possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui**

**la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare».**

Ascoltiamo cosa ci dice al riguardo di questo “rovescio dell'amore” il commento offertoci da papa Francesco:

#### DALL'ESORTAZIONE APOSTOLICA AMORIS LAETITIA

103. Se la prima espressione dell'inno ci invitava alla pazienza che evita di reagire bruscamente di fronte alle debolezze o agli errori degli altri, adesso appare un'altra parola – *paroxynetai* – che si riferisce ad una reazione interiore di indignazione provocata da qualcosa di esterno. Si tratta di una violenza interna, di una irritazione non manifesta che ci mette sulla difensiva davanti agli altri, come se fossero nemici fastidiosi che occorre evitare. Alimentare tale aggressività intima non serve a nulla. Ci fa solo ammalare e finisce per isolarci. L'indignazione è sana quando ci porta a reagire di fronte a una grave ingiustizia, ma è dannosa quando tende ad impregnare tutti i nostri atteggiamenti verso gli altri.

104. Il Vangelo invita piuttosto a guardare la trave nel proprio occhio (cfr *Mt 7,5*), e come cristiani non possiamo ignorare il costante invito della Parola di Dio a non alimentare l'ira: «*Non lasciarti vincere dal male*» (*Rm 12,21*). «*E non stanchiamoci di fare il bene*» (*Gal 6,9*). Una cosa è sentire la forza dell'aggressività che erompe e altra cosa è acconsentire ad essa, lasciare che diventi un atteggiamento permanente: «*Adiratevi, ma non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira*» (*Ef 4,26*). Perciò, non bisogna mai finire la giornata senza fare pace in famiglia. «*E come devo fare la pace? Mettermi in ginocchio? No! Soltanto un piccolo gesto, una cosina così, e l'armonia familiare torna. Basta una carezza, senza parole. Ma mai finire la giornata in famiglia senza fare la pace!*».[112] La reazione interiore di fronte a una molestia causata dagli altri dovrebbe essere anzitutto benedire nel cuore, desiderare il bene dell'altro, chiedere a Dio che lo liberi e lo guarisca: «*Rispondete augurando il bene. A questo infatti siete stati chiamati da Dio per avere in eredità la sua benedizione*» (*1Pt 3,9*). Se dobbiamo lottare contro un male, facciamolo, ma diciamo sempre “no” alla violenza interiore.