

Elogio dei sentimenti

Come abitare i paesaggi dell'anima



La RABBIA

- Le motivazioni della rabbia vengono spesso sovradimensionate dalla rabbia stessa, cioè oggettivamente sono meno importanti di quello che percepiamo quando siamo sopraffatti da un sentimento di collera.
- Ci si arrabbia nei confronti delle persone proprio perché attribuiamo loro la consapevolezza e la volontà di arrecarci un danno. Spesso le persone tendono a rintracciare le cause del comportamento altrui (ingiusto o dannoso) nelle loro disposizioni e nelle caratteristiche di personalità, sottovalutando invece i fattori situazionali oggettivi. Cioè, a volte la nostra rabbia è causata dal nostro pregiudizio negativo nei confronti di qualcuno che riteniamo responsabile della rabbia senza che sussistano delle reali motivazioni oggettive.
- Quando non troviamo un responsabile diretto della nostra rabbia capita anche di arrabbiarsi con sé stessi. Succede quando ci sentiamo inadeguati e allora rimaniamo delusi del nostro comportamento. Anche in questo caso è soprattutto l'idea negativa di noi stessi che provoca un sentimento di rabbia, perché non abbiamo ancora imparato a volerci bene.
- Spesse volte ci arrabbiamo con le persone a cui siamo più legati, come i genitori, i coniugi, i figli, in quanto proprio da loro ci aspettiamo di essere capiti e ascoltati, ma questo purtroppo non sempre si verifica.
- A volte ci arrabbiamo e, quando ci rendiamo conto di essere arrabbiati ci arrabbiamo ancora per essere arrabbiati. Ci fa arrabbiare la nostra incapacità di controllare la rabbia.
- La rabbia ci pone in una situazione di totale solitudine, veniamo privati di ogni relazione, siamo incapaci di stare con gli altri.
- La rabbia non è mai uno stato irreversibile, ma sempre transitorio. Dobbiamo recuperare la pazienza di aspettare che la rabbia svanisca. Quando siamo arrabbiati stiamo male, ma sappiamo che presto finirà. Ecco una preghiera: *“Concedimi, Signore, la grazia di respirare a fondo, di trattenere le mie esplosioni, di raffreddare la mente e imparare ad aspettare con autocontrollo, finché l'exasperazione diminuisce e io possa riflettere con serenità”*.
- Quando siamo arrabbiati ci sentiamo lontani da Dio, anzi a volte lo riteniamo addirittura responsabile. Qui ci sbagliamo: Dio vuole che parliamo con Lui della nostra rabbia. Papa Francesco ha riferito in un'omelia come Dio ami parlare con noi: *“A Lui piace, quando tu ti arrabbi e gli dici in faccia quello che senti, perché è Padre”*. Dio vuole essere coinvolto nella nostra vita, anche quando siamo arrabbiati.

Questo Salmo è diventato famoso anche nella tradizione cristiana a causa della ripresa di un suo versetto (v.11) nella beatitudine dei "miti" proclamata da Gesù in Mt 5,4.

È un acrostico alfabetico dove ogni lettera dell'alfabeto ebraico è posta all'inizio di una quartina.

L'autore del Salmo è un uomo carico di esperienza che, secondo la classica tipologia del genere sapienziale, si offre come maestro ai giovani discepoli che scalpitano, si arrabbiano e si scandalizzano per questioni di conoscenza religiosa.

Davanti a quell'ammasso di fatti scandalosi che è la storia, emerge una risposta biblica che ha questa formulazione: "Secondo le sue opere tu ripaghi ogni uomo". L'autore del Salmo 37 (36) usa però questo schema della retribuzione non nel senso più rigido. I destinatari sono i "poveri" la cui sicurezza è innanzitutto legata alla parola di Dio, a cui essi aderiscono, nel silenzio e nella calma, prima ancora che alle ricompense visibili. La comunione con Dio già da ora assicura, più che ricchezze e benessere, il "possesso della terra" come salvezza, sazietà, benedizione, pace. La categoria "terra" ritorna nel Salmo ben 6 volte e si riferisce principalmente alla promessa patriarcale della terra e della discendenza, cioè della presenza di Dio nello spazio e nel tempo.

Salmo 37 **Antifona:** Il mio grido Signore giunga fino a te, tendi l'orecchio alla mia preghiera

Non irritarti a causa dei malvagi,
non invidiare i malfattori.
Come l'erba presto appassiranno;
come il verde del prato avvizziranno.

Confida nel Signore e fa' il bene:
abiterai la terra e vi pascolerai con sicurezza.
Cerca la gioia nel Signore:
esaudirà i desideri del tuo cuore.

Affida al Signore la tua via,
confida in lui ed egli agirà:
farà brillare come luce la tua giustizia,
il tuo diritto come il mezzogiorno.

Sta' in silenzio davanti al Signore e spera in lui;
non irritarti per chi ha successo,
per l'uomo che trama insidie.

Desisti dall'ira e deponi lo sdegno,
non irritarti: non ne verrebbe che male;
perché i malvagi saranno eliminati,
ma chi spera nel Signore avrà in eredità la terra.

Ancora un poco e il malvagio scompare:
cerchi il suo posto, ma lui non c'è più.
I poveri invece avranno in eredità la terra
e godranno di una grande pace.

Il Signore conosce i giorni degli uomini integri:
la loro eredità durerà per sempre.
Non si vergogneranno nel tempo della sventura
e nei giorni di carestia saranno saziati.

I malvagi infatti periranno,
i nemici del Signore svaniranno;
come lo splendore dei prati,
in fumo svaniranno.

Il Signore rende sicuri i passi dell'uomo
e si compiace della sua via.
Se egli cade, non rimane a terra,
perché il Signore sostiene la sua mano.

Sono stato fanciullo e ora sono vecchio:
non ho mai visto il giusto abbandonato
né i suoi figli mendicare il pane;
ogni giorno egli ha compassione e dà in prestito,
e la sua stirpe sarà benedetta.

Sta' lontano dal male e fa' il bene
e avrai sempre una casa.
Perché il Signore ama il diritto
e non abbandona i suoi fedeli.

La bocca del giusto medita la sapienza
e la sua lingua esprime il diritto;
la legge del suo Dio è nel suo cuore:
i suoi passi non vacilleranno.

Il malvagio spia il giusto
e cerca di farlo morire.
Ma il Signore non lo abbandona alla sua mano,
nel giudizio non lo lascia condannare.

Spera nel Signore e custodisci la sua via:
egli t'innalzerà perché tu erediti la terra;
tu vedrai eliminati i malvagi.

La salvezza dei giusti viene dal Signore:
nel tempo dell'angoscia è loro fortezza.
Il Signore li aiuta e li libera,
li libera dai malvagi e li salva,
perché in lui si sono rifugiati.

Preghiera:

Signore, così ti possa pregare un giorno questo oceano di poveri che copre i due terzi della terra; e siano poveri soprattutto nello spirito, perché non abbiano mai a invidiare il ricco; e più ancora non esploda mai la loro collera, ma per la loro pazienza pure i ricchi abbiano a salvarsi facendosi poveri anche loro: nel tuo disegno sono i poveri, Signore, che salveranno il mondo.