

Vivere in famiglia la pazienza e la mitezza per vincere il sentimento dell'ira

Per molti questo è un aspetto in cui si avverte una grande fatica. Ci sono dei momenti in cui si è presi da un sentimento di rabbia per quello che ci infastidisce che ne fanno le spese chi è vicino a noi, anche se non c'entrano niente col motivo per cui siamo arrabbiati. Sono momenti in cui la ragione sembra travolta dalla passione, scatenandosi in una veemente contrarietà davanti a quanto crediamo di aver subito. Un impeto dell'animo che si sfoga fino alla vendetta, questa è l'ira. Si dà sfogo ai più bassi sentimenti, mentre la mente perde lucidità e la volontà viene privata della sicura libertà di agire. Le parole volano per un nonnulla, per una inezia, e feriscono fortemente. Il nostro io, col suo modo di vedere le cose, vuole avere sempre ragione. L'ira è un vizio quando diviene una presenza costante nei nostri rapporti con gli altri. La collera è in tal caso contraddice la comunicazione, il dialogo, l'incontro nella verità e l'alleanza nella pace; è il terreno su cui germina l'aggressività e molte altre forme di violenza. Quando in casa si dà libero sfogo alla rabbia si feriscono le relazioni costruite spesso con fatica. Questo può togliere pace, serenità in casa, perché si ha il timore che una tempesta possa giungere da un momento all'altro a rovinare ogni cosa. Vediamo allora come trovare la forza insieme per vivere in casa la pazienza e la mitezza, per vincere ogni manifestazione di nervosismo esplosivo e incontrollato.

Dal vangelo di Matteo (5, 21-24)

“Avete inteso che fu detto agli antichi: *Non ucciderai*; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: "Stupido", dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: "Pazzo", sarà destinato al fuoco della Geènna. Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono”.

Dalla Lettera di S. Giacomo (5, 10-11)

Fratelli, prendete a modello di sopportazione e di costanza i profeti che hanno parlato nel nome del Signore. Ecco, noi chiamiamo beati quelli che sono stati pazienti. Avete udito parlare della pazienza di Giobbe e conoscete la sorte finale che gli riserbò il Signore, perché il Signore è ricco di misericordia e di compassione.

Per la meditazione

Nella lettera agli Efesini S. Paolo scrive: “non tramonti il sole sopra la vostra ira” (Ef 4,26; cf. Sal 4,5). La necessità di controllare e gestire questo stato interiore è testimoniata dal fatto che il primo peccato fraterno testimoniato dalla Bibbia sia l'ira di Caino – «Caino andò molto in collera (lett.: “s’infiammò, bruciò”) e il suo volto cadde a terra» (Gen 4,5) –, che ebbe come esito l'omicidio di Abele, suo fratello (cfr. Gen 4,3-8).

L'odio e la collera non si conciliano col dono della vita nuova del cristiano, che è unito a Colui che è umile e mite di cuore. La carità, che testimonia l'essere cristiani, è paziente, benigna. Purtroppo però possiamo sperimentare cosa significa l'ira, la collera, che se non nasce proprio senza motivo,

certo si manifesta in modo esagerato, una manifestazione di ostilità sproporzionata rispetto agli altri e a quanto è successo. In realtà ci sono *collere*, *ire* al plurale, che non solo si manifestano in modi molto diversi tra loro, ma nascono da motivazioni molto diverse. Le accomuna l'essere frutto di una passione che ci assale come un vento impetuoso, come un bollore improvviso che viene da dentro e divampa come un fuoco divorante. Si tratta del vizio visibile per eccellenza, capace di sfigurare chi ne è preda, producendo anche effetti

psicosomatici: fa perdere il fiato, genera una sensazione di soffocamento, e non è dunque casuale che la Bibbia per indicarla si serva dell'espressione «brevità di respiro» (Pr 14,17). Ciò che è comune nei momenti di collera è l'irruenza, la dinamica dell'impeto, per cui uno si dimostra «fuori di sé». Questo si vede nel volto e nei gesti di tutto il corpo: il viso diviene rosso, gli occhi si



accendono e paiono fulminanti, i muscoli del viso diventano tirati, il parlare è concitato e spesso urlato, le braccia si muovono con gesti minacciosi. Insomma, tutto il corpo sembra teso verso un'esplosione da cui occorre stare il più lontano possibile. Per il fatto che ha una sua evidenza «pubblica» questo vizio fa riconoscere la necessità di correggersi e pentirsi per essere stati trasportati a compiere gesti inconsulti.

San Giacomo dichiara che «la collera dell'uomo non realizza la giustizia di Dio» (Gc 1,20). Chi nella collera offende il fratello, pensa di sostituirsi a Dio nel giudizio o nella riparazione della colpa. La collera infatti può accendersi contro gli altri, soprattutto verso coloro che amiamo, quando questi deludono le nostre attese o non ci considerano come noi vorremmo; oppure quando scopriamo in loro dei difetti, che non sopportiamo in noi stessi. In preda a questi sentimenti, si reagisce fuggendo gli altri e chiudendosi in sé, sdegnati con il mondo intero. Se la collera diviene un modo abituale di reagire, può far nascere il pensiero che «gli altri sono l'inferno» (Sartre), finendo per minare l'accoglienza dell'altro nella sua diversità e nella sua verità, e mettendo in discussione ogni possibilità di comunione.

Il rimedio contro la collera è la pazienza, che è l'arte di convivere con l'imperfezione e l'inadeguatezza presenti in tutti noi e nella realtà in cui viviamo. Pazienza significa anche sopportare e sostenere gli altri nelle loro debolezze, che sono anche le nostre e che, proprio per questo, ci appaiono molto fastidiose.

Cerchiamo ora di vedere come vivere la pazienza e la mitezza in famiglia

L'ira si oppone direttamente a Dio, che è il Dio della pace e dell'amore: «Per il resto fratelli, state lieti, tendete alla perfezione, fatevi coraggio a vicenda, abbiate gli stessi sentimenti, vivete in pace e il Dio dell'amore e della pace sarà con voi»(2Cor 13,11). Pazienza e tolleranza sono le vere medicine della vita familiare. I nostri ritmi di vita e le nostre personali esigenze tendono a essere veloci; ci aspettiamo che il mondo si conformi a noi e al nostro modo di vedere le cose e soffriamo quando questo non succede. Eppure ci sono situazioni in cui solo la pazienza è vincente. Se un figlio ha preso un brutto voto a scuola e deve recuperare o qualcuno in casa ha perso il lavoro e va in cerca di una nuova occupazione, l'unica via d'uscita è saper aspettare con pazienza, donando fiducia, stando accanto senza giudicare, imparando a capire il punto di vista dell'altro. Certo, saper attendere è di chi sa lottare contro la propria impazienza, un lotta accompagnata dalla convinzione di riuscire così ad operare un progresso nel cammino della vita, nonostante gli ostacoli, le difficoltà, gli scoraggiamenti. Comprendiamo così che il termine pazienza è imparentato con il termine patire. E patire è imparentato con compatire. Bisogna imparare a compatire l'altro, cioè ad essere capaci di soffrire con lui, dargli una mano a portare la croce. Per questo si dice che la pazienza è la virtù dei forti.

La gioia vera viene da un'armonia profonda tra le persone. Ma alla base di questo sentimento di gioia profonda c'è l'esperienza della presenza di Dio nella propria famiglia. La pazienza è una virtù che riceviamo e impariamo da Dio, quando pensiamo a tutta la pazienza che Dio ha con ciascuno di noi. Ricordiamo che solo la pazienza mite e umile permette di creare un'armonia nelle differenze, soprattutto in famiglia.

La pazienza nasce dalla mitezza e sostiene la persona mite nelle avversità quotidiane. La mitezza è saper ascoltare, cedere negli scontri per evitare di farsi male e fare del male, pazientare nelle attese. La sorgente di un cuore mite è accorgersi che l'altro è importante, tanto più se condivide mia vita, e che non posso permettermi di aver la fretta di inondarlo di parole, o di averla sempre vinta, pretendendo di ottenere tutto e subito. E allora lascio spazio, magari facendo un passo indietro, lascio tempo perché l'altro possa ritrovare la serenità compromessa dalle ferite della vita, perché il mio sposo e la mia sposa sono preziosi, così come lo sono i figli, gli amici. Non posso sfilacciare i rapporti con loro per un impeto di nervosismo, che non rispetta il legame che ci unisce. La mitezza perciò è mettere da parte l'orgoglio e l'egocentrismo, per riscoprire l'attesa dei tempi dell'altro, con la mia pazienza nell'aspettare, con la mitezza del cuore nel rimanere accanto, anche in silenzio, senza giudicare o condannare.

Domande per la riflessione personale e di coppia

1. Come reagiamo davanti ai conflitti che si creano fra noi in famiglia? L'aggressività, l'offesa, l'impazienza quanto pesano nelle nostre relazioni?
2. Sappiamo custodire e far crescere in famiglia, e fra noi come sposi, sentimenti di mitezza, di bontà, di benevolenza, qualità proprie dell'amore?
3. Quali rimedi, o almeno quali attenzioni, possiamo riscoprire insieme per crescere nella pazienza e nella mitezza?

Un impegno ...familiare. Esercitemoci nella pazienza in casa, senza lamentarsi per quei difetti degli altri che più ci danno fastidio.

Preghiera

Signore, umile e paziente, dammi il tuo Cuore! Tu hai accettato di compiere sino in fondo la volontà del Padre. Signore, spesso perdo la calma e non ho pazienza. Abbi compassione di me e metti nel mio cuore i tuoi sentimenti. Dammi la pazienza nella sofferenza ed aiutami ad accettare con fiducia tutti i contrasti nella mia vita. Tu che sei morto sulla Croce perdonando, aiutami a non ribellarmi, ma a sopportare con pazienza tutto quello che mi fa soffrire. Te lo chiedo per i meriti della tua Passione. Amen.