

LA RABBIA — COMPRENDERLA, PORTARLA A DIO E IMPARARE A CAMMINARE COME CRISTO

La rabbia fa parte di quelle realtà che spesso riconosciamo facilmente negli altri e molto meno in noi stessi. Basta guardare ciò che accade ogni giorno. Una precedenza mancata, qualcuno che taglia la strada, una parola detta male, un'attesa più lunga del previsto e persone apparentemente tranquille possono trasformarsi in pochi secondi. A volte arrivano agli insulti, altre volte persino alla violenza.

Ma la rabbia non è soltanto quella evidente. Possiamo tornare a casa dopo essere stati umiliati sul lavoro e trattare male la nostra famiglia. Possiamo essere feriti da una persona e scaricare la nostra frustrazione su qualcuno che non ci ha fatto nulla. Possiamo aspettarci riconoscimento, rispetto o considerazione e, quando non arrivano, iniziare a coltivare risentimento. Esiste anche una rabbia più sottile, persino religiosa: quella che vuole convincere gli altri a tutti i costi, dimostrare che stanno sbagliando, avere l'ultima parola e magari giustificare tutto dicendo: "Sto difendendo la verità".

Per comprendere la rabbia, quindi, non possiamo limitarci a domandare che cosa abbia fatto l'altra persona. La Scrittura ci porta prima di tutto dentro di noi.

Giacomo domanda:

«Da dove vengono le guerre e le contese fra voi? Non provengono forse dalle passioni che guerreggiano nelle vostre membra? Voi desiderate e non avete; voi uccidete e portate invidia, e non riuscite ad ottenere; voi litigate e combattete; non avete, perché non domandate.»

Giacomo 4:1-2

Gesù stesso insegna che ciò che contamina l'uomo procede dal cuore:

«Poiché è dal di dentro, cioè dal cuore degli uomini, che procedono pensieri malvagi, adulteri, fornicazioni, omicidi, furti, cupidigie, malvagità, frode, insolenza, occhio maligno, bestemmia, orgoglio, stoltezza.»

Marco 7:21-22

Questo non significa che ogni offesa sia immaginaria o che ogni ingiustizia dipenda da noi. Esistono persone che ci feriscono realmente. Esistono tradimenti, umiliazioni, menzogne e ingiustizie vere. La Bibbia non ci chiede di negarle. Ci mostra però che ciò che accade fuori di noi può portare alla luce qualcosa che sta accadendo dentro di noi.

Per questo, quando nasce la rabbia, una delle prime domande dovrebbe essere: che cosa è stato toccato dentro di me?

Caino ci offre uno degli esempi più antichi e drammatici. Quando Dio non guarda con favore Caino e la sua offerta, leggiamo:

«Così Caino ne fu molto irritato, e il suo volto ne fu abbattuto.»

Genesi 4:5

Dio non ignora quello che Caino sta provando. Gli parla prima che quella rabbia diventi omicidio:

«Perché sei tu irritato e perché è il tuo volto abbattuto? Se fai bene non sarai tu accettato? Ma se fai male, il peccato sta spiandoti alla porta e i suoi desideri sono rivolti contro di te; ma tu devi dominarlo.»

Genesi 4:6-7

Caino aveva ancora una possibilità. La rabbia era presente, ma non doveva governarlo. Dio gli dice: «Tu devi dominarlo».

Caino invece lascia crescere ciò che ha dentro e alla fine uccide Abele. E qui emerge un particolare importante: Abele non aveva fatto nulla contro Caino. Caino vive un conflitto davanti a Dio e lo scarica sul fratello.

Anche noi possiamo fare qualcosa di simile. Una persona ci ferisce e ne maltrattiamo un'altra. Veniamo umiliati sul lavoro e torniamo aggressivi a casa. Accumuliamo frustrazione per giorni e poi esplodiamo per una sciocchezza. Per questo non basta chiedersi: «Perché mi sono arrabbiato?». Dobbiamo anche domandarci: la persona contro cui sto scaricando la mia rabbia è realmente la causa di ciò che sto vivendo?

Saul ci mostra un'altra radice. Dopo una vittoria, le donne d'Israele cantano che Saul ha ucciso i suoi mille e Davide i suoi diecimila.

«Saul ne fu molto irritato e quelle parole gli dispiacquero; così disse: “Ne hanno attribuiti diecimila a Davide e a me ne hanno attribuiti mille. Non gli manca altro che il regno”.»

1 Samuele 18:8

Davide non aveva attaccato Saul. Eppure qualcosa era stato toccato: il riconoscimento, la posizione, la paura di perdere ciò che possedeva. Da quel momento Saul comincia a guardare Davide diversamente e la sua rabbia arriverà fino al tentativo di ucciderlo.

E allora dobbiamo avere il coraggio di porci domande scomode. Come reagisco quando qualcun altro riceve il riconoscimento che avrei voluto ricevere io? Che cosa succede quando vengo contraddetto? Quando non sono considerato come credo di meritare? Quando qualcuno non soddisfa le mie aspettative?

A volte diciamo: «Mi hai fatto arrabbiare», quando sarebbe più corretto riconoscere: «Quello che hai fatto ha toccato qualcosa che era dentro di me.»

Questo, però, ci porta a una domanda importante: arrabbiarsi è sempre peccato?

Biblicamente la risposta è no.

Paolo scrive:

«Adiratevi e non peccate; il sole non tramonti sul vostro cruccio; e non date luogo al diavolo.»

Efesini 4:26-27

L'ira, quindi, non coincide automaticamente con il peccato. Può esserci una reazione davanti al male che non nasce dall'orgoglio ferito.

Lo vediamo in Gesù. In Marco 3 alcuni osservano Gesù per vedere se guarirà un uomo di sabato, cercando un motivo per accusarlo. Gesù domanda se di sabato sia lecito fare del bene o del male, salvare una vita o ucciderla. Loro rimangono in silenzio.

«Allora egli, guardatili tutt'intorno con indignazione, rattristato per la durezza del loro cuore, disse a quell'uomo: "Stendi la tua mano!". Egli la stese e la sua mano fu risanata come l'altra.»

Marco 3:5

Gesù è indignato, ma nello stesso momento è rattristato per la durezza del loro cuore. La sua indignazione non nasce dal bisogno di difendere il proprio ego e non elimina la compassione.

Anche la purificazione del tempio ci mostra un Gesù tutt'altro che passivo:

«E fatta una sferza di cordicelle, li scacciò tutti fuori dal tempio, insieme con le pecore e i buoi; e sparse il denaro dei cambiamonete e rovesciò le tavole.»

Giovanni 2:15

Poi dice:

«Portate via da qui queste cose; non fate della casa del Padre mio una casa di mercato.»

Giovanni 2:16

E i discepoli ricordano:

«Lo zelo della tua casa mi ha divorato.»

Giovanni 2:17

La mansuetudine di Cristo non significa indifferenza davanti al male. Ma dobbiamo stare attenti a non utilizzare questo episodio per giustificare le nostre esplosioni. Gesù sta agendo con autorità sulla casa del Padre. Il testo non ci autorizza a perdere il controllo ogni volta che crediamo di avere ragione.

Ed è qui che dobbiamo distinguere la giusta indignazione dall'ira dell'uomo.

Giacomo dice:

«Perché l'ira dell'uomo non compie la giustizia di Dio.»

Giacomo 1:20

Possiamo avere ragione nel contenuto e torto nello spirito con cui lo stiamo difendendo. Possiamo conoscere il versetto corretto e utilizzarlo con un cuore sbagliato. Possiamo persino chiamare "zelo per Dio" ciò che in realtà è orgoglio ferito.

La domanda quindi non è soltanto: "Ho ragione?"

Dobbiamo chiederci: "Quello che sto facendo manifesta il carattere di Cristo?"

Quando lo zelo diventa rabbia religiosa. Questo diventa particolarmente importante nel modo in cui ci rapportiamo agli altri. Lo vediamo continuamente sui social. Persone che discutono per ore, si insultano, si accusano, cercano di dimostrare che l'altro è nell'errore e giustificano la propria aggressività dicendo di stare difendendo la sana dottrina.

La verità deve essere difesa e l'errore deve essere riconosciuto. Ma Paolo scrive:

«Or il servo del Signore non deve contendere, ma deve essere mite verso tutti, atto ad insegnare e paziente, istruendo con mansuetudine gli oppositori, nella speranza che Dio conceda loro di ravvedersi per riconoscere la verità.»

2 Timoteo 2:24-25

Notiamo l'equilibrio. Il servo del Signore insegna e corregge, quindi non rinuncia alla verità. Ma non deve contendere e deve farlo con mansuetudine. Soprattutto Paolo dice che è Dio a concedere il ravvedimento.

Questo stabilisce un confine fondamentale: io posso testimoniare la verità, ma non posso produrre il ravvedimento nel cuore di un'altra persona.

Paolo dice anche:

«Ma evita le questioni stolte, le genealogie, le contese e le dispute intorno alla legge, perché sono inutili e vane.»

Tito 3:9

Gesù stesso sapeva quando smettere di discutere. In Matteo 15, dopo avere confrontato duramente i farisei, i discepoli gli dicono:

«Sai tu che i farisei, quando hanno udito questo discorso, ne sono rimasti scandalizzati?»

Matteo 15:12

Gesù non torna indietro per cercare di convincerli ancora. Dice:

«Lasciateli; sono guide cieche di ciechi; ora se un cieco guida un altro cieco, ambedue cadranno nella fossa.»

Matteo 15:14

Aveva detto la verità. Loro l'avevano ascoltata. L'avevano rifiutata.

«Lasciateli.»

Quando manda i discepoli, insegna qualcosa di simile:

«E se qualcuno non vi riceve e non ascolta le vostre parole, uscendo da quella casa o da quella città, scuotete la polvere dai vostri piedi.»

Matteo 10:14

Non siamo chiamati a costringere le persone ad accettare la verità.

Questo principio diventa ancora più difficile quando si tratta delle persone che amiamo. Posso incontrare Cristo e desiderare sinceramente che mia moglie, mio marito, i miei figli, i miei genitori o i miei fratelli conoscano ciò che ho conosciuto io. È un desiderio buono. Il problema nasce quando penso che tocchi a me convertirli.

Comincio allora a sbattergli continuamente la Bibbia davanti. Ogni loro comportamento diventa un'occasione per correggerli. Ogni conversazione finisce sul peccato. “Stai sbagliando.” “La Bibbia dice questo.” “Devi ravvederti.”

Posso fare tutto questo con grande zelo.

Ma Paolo avverte:

«Io rendo loro testimonianza infatti che hanno lo zelo per Dio, ma non secondo conoscenza.»
Romani 10:2

Lo zelo, da solo, non dimostra che stiamo operando correttamente.

Pietro, parlando alle mogli credenti con mariti non credenti, mostra quanto possa essere potente una vita trasformata:

«...affinché, se ve ne sono alcuni che non ubbidiscono alla parola, siano guadagnati senza parola dalla condotta delle loro mogli, quando vedranno la vostra condotta casta e rispettosa.»
1 Pietro 3:1-2

Questo non significa smettere di annunciare il Vangelo. Significa comprendere che arriva un momento in cui le persone devono vedere nella nostra vita ciò che hanno ascoltato dalle nostre parole.

A volte continuiamo a parlare perché pensiamo di avere zelo per la loro salvezza, mentre dentro di noi è ormai nato il bisogno di convincerli.

Lo zelo dice: “Desidero che questa persona conosca Cristo.”

L'orgoglio religioso può aggiungere: “E devo essere io a farglielo capire.”

La sapienza riconosce invece: “Io posso amare, testimoniare, insegnare, correggere, pregare e vivere Cristo davanti a questa persona. Ma soltanto Dio può trasformarne il cuore.”

Paolo lo dice con semplicità:

«Io ho piantato, Apollo ha annaffiato, ma Dio ha fatto crescere.»
1 Corinzi 3:6

Non reprimere la rabbia e non scaricarla: portala davanti a Dio. Arrivati a questo punto potremmo commettere un altro errore. Potremmo pensare che essere cristiani significhi reprimere tutto.

“Sono credente, quindi non devo essere arrabbiato.”

“Sono stato ferito, ma devo fare finta di niente.”

“Devo perdonare, quindi non posso dire quello che sento.”

La Bibbia non ci insegna a fingere davanti a Dio.

I Salmi sono pieni di uomini che presentano a Dio dolore, paura, frustrazione e persino desideri di giudizio.

Nel Salmo 109 il salmista si trova davanti a persone che lo accusano e lo odiano. Dice:

«O Dio della mia lode, non tacere, perché una bocca malvagia e una bocca fraudolenta si sono aperte contro di me; mi hanno parlato con lingua bugiarda.»
Salmo 109:1-2

E poco dopo:

«In cambio del mio amore, mi sono avversari, ma io mi do alla preghiera.»

Salmo 109:4

Il Salmo contiene poi parole durissime di giudizio. Non dobbiamo trasformarle automaticamente in un modello per maledire i nostri nemici. Gesù ci insegnerà esplicitamente a pregare per loro e Paolo dirà: «Benedite e non maledite».

Ma i Salmi ci mostrano qualcosa di prezioso: Dio non ci chiede di nascondergli quello che abbiamo dentro.

Il salmista dice:

«Io spando il mio lamento davanti a lui, espongo davanti a lui la mia avversità.»

Salmo 142:2

E ancora:

«Confidate in lui in ogni tempo, o popolo; spandete il vostro cuore davanti a lui; Dio è il nostro rifugio.»

Salmo 62:8

Questa è una strada fondamentale per affrontare la rabbia.

Non reprimerla e non scaricarla sulle persone. Portala davanti a Dio.

Se sei arrabbiato, diglielo.

Se qualcuno ti ha ferito profondamente, raccontaglielo.

Se dentro di te vorresti vendicarti, non fingere che quel pensiero non esista.

“Signore, sono arrabbiato.”

“Quello che mi hanno fatto mi ha ferito.”

“Vorrei che questa persona pagasse.”

“Non riesco a perdonarla.”

“Ho voglia di reagire.”

Dio conosce già il nostro cuore.

La preghiera diventa allora il luogo in cui ciò che avremmo potuto scaricare contro qualcuno viene portato davanti a Dio.

Ma la preghiera non è semplicemente uno sfogo che ci permette di alimentare la rabbia. Entriamo davanti a Dio con quello che siamo, ma permettiamo a Dio di lavorare su quello che siamo.

Possiamo arrivare chiedendo giustizia e scoprire che dentro quella richiesta c'era anche vendetta.

Possiamo arrivare accusando l'altro e permettere a Dio di mostrarci il nostro orgoglio.

Possiamo arrivare incapaci di perdonare e chiedere allo Spirito di portarci verso il perdono.

Questo ci conduce direttamente a Cristo.

Gesù ci mostra cosa fare con l'ingiustizia. Gesù non ci mostra soltanto come indignarci davanti al male. Ci mostra anche come comportarci quando il male viene fatto a noi.

Pietro descrive Cristo così:

«Oltraggiato, non rendeva gli oltraggi; soffrendo, non minacciava, ma si rimetteva nelle mani di colui che giudica giustamente.»

1 Pietro 2:23

Questo è fondamentale.

Gesù non nega l'ingiustizia. Non dice che ciò che gli stanno facendo è giusto. Non chiama bene il male.

Fa qualcosa di diverso:

si rimette nelle mani di Colui che giudica giustamente.

Ed è proprio questo che Paolo insegna:

«Non fate le vostre vendette, cari miei, ma lasciate posto all'ira di Dio...»

Romani 12:19

Consegnare una persona a Dio significa rinunciare alla vendetta personale, non negare la giustizia.

Non devo più vivere pensando:

“Deve pagare.”

“Deve riconoscere quello che mi ha fatto.”

“Deve chiedermi scusa.”

“Deve ammettere che avevo ragione.”

Posso dire a Dio tutto questo e poi riconoscere:

“Signore, la giustizia appartiene a te. Io non voglio permettere a questa persona di continuare a governare il mio cuore attraverso ciò che mi ha fatto.”

Gesù ci porta ancora oltre:

«Ma io vi dico: Amate i vostri nemici, benedite coloro che vi maledicono, fate del bene a coloro che vi odiano, e pregate per coloro che vi maltrattano e vi perseguitano.»

Matteo 5:44

Paolo conferma:

«Benedite quelli che vi perseguitano; benedite e non maledite.»

Romani 12:14

E sulla croce vediamo Cristo mettere in pratica ciò che aveva insegnato:

«Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno.»

Luca 23:34

Ecco il percorso.

Non fingere che non sei arrabbiato.

Non reprimere ciò che senti.

Non scaricarlo sugli altri.

Portalo davanti a Dio.

Spandi il tuo cuore.

Affida a Lui la giustizia.

Permettigli di lavorare anche sul tuo cuore.

E poi alzati dalla preghiera scegliendo di camminare come Cristo.

Camminare come Cristo. Vincere la rabbia non significa diventare persone incapaci di provare indignazione. E non significa imparare semplicemente a trattenere ciò che vorremmo fare.

La vittoria cristiana è qualcosa di più profondo.

Paolo dice:

«Or io dico: camminate secondo lo Spirito e non adempirete i desideri della carne.»

Galati 5:16

E descrive il frutto dello Spirito:

«Ma il frutto dello Spirito è: amore, gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fede, mansuetudine, autocontrollo.»

Galati 5:22-23

Dio non vuole semplicemente impedire l'esplosione. Vuole trasformare la sorgente.

Per questo Giacomo dice:

«...sia ogni uomo pronto ad ascoltare, lento a parlare e lento all'ira.»

Giacomo 1:19

Proverbi aggiunge:

«La risposta dolce calma il furore, ma la parola dura eccita l'ira.»

Proverbi 15:1

E ancora:

«Chi è lento all'ira vale più del forte, e chi domina il suo spirito vale più di chi espugna una città.»

Proverbi 16:32

Quando sentiamo salire la rabbia non siamo obbligati a reagire immediatamente. Possiamo fermarci e lasciare che lo Spirito Santo metta luce su quello che sta succedendo dentro di noi.

Posso chiedermi:

Perché sono così arrabbiato?

Che cosa è stato toccato dentro di me?

Sto cercando giustizia o vendetta?

Sto difendendo Dio oppure il mio orgoglio?

Sto cercando di aiutare questa persona oppure voglio soltanto dimostrarle che ho ragione?

Questa risposta assomiglierà a Cristo?

Il perdono entra proprio qui. Perdonare non significa chiamare bene ciò che è male e non significa necessariamente eliminare ogni conseguenza di ciò che è accaduto. Significa rifiutare di permettere al male ricevuto di continuare a produrre altro male attraverso di noi.

Paolo conclude:

«Non essere vinto dal male, ma vinci il male con il bene.»
Romani 12:21

Questa forse è una delle definizioni più belle della libertà dalla rabbia.

Se qualcuno mi ferisce e quella ferita mi trasforma lentamente in una persona amareggiata, aggressiva e vendicativa, il male ricevuto sta ancora vincendo.

Cristo vuole spezzare questa catena.

La rabbia può segnalare che qualcosa non va. Può rivelare una ferita. Può smascherare il nostro orgoglio. Può persino nascere da una reale indignazione davanti al male.

Ma non deve diventare il nostro padrone.

Quando Gesù era indignato, rimaneva Gesù.

Quando veniva accusato, rimaneva Gesù.

Quando veniva rifiutato, rimaneva Gesù.

Quando veniva oltraggiato, rimaneva Gesù.

Persino sulla croce, rimaneva Gesù.

Ed è questa la meta del discepolo: non diventare una persona che non prova più nulla, ma una persona nella quale anche ciò che prova viene progressivamente portato sotto il governo di Cristo.

DOMANDA MEDITATIVA

Pensa all'ultima situazione nella quale hai provato una forte rabbia, oppure pensa a una persona verso la quale senti ancora qualcosa dentro di te.

Per qualche momento smetti di concentrarti su ciò che quella persona ha fatto e chiedi al Signore:

Che cosa sta rivelando questa rabbia del mio cuore?

Sto soffrendo per un'ingiustizia reale oppure è stato toccato anche il mio orgoglio?

Sto cercando giustizia oppure desidero vendetta?

Sto cercando il bene dell'altra persona oppure voglio che riconosca che io avevo ragione?

Sto cercando di convincere qualcuno con la forza di qualcosa che soltanto Dio può produrre nel suo cuore?

Sto scaricando su qualcuno una ferita provocata da un'altra persona?

Ho portato veramente questa rabbia davanti a Dio oppure sto semplicemente cercando di reprimerla?

E soprattutto:

se consegnassi veramente questa persona e questa situazione nelle mani di Dio, che cosa cambierebbe oggi nel mio modo di comportarmi?

Non avere fretta di rispondere. Spandi il tuo cuore davanti a Dio e permettilgli di mostrarti non soltanto ciò che hanno fatto gli altri, ma anche ciò che Lui vuole trasformare dentro di te.

PREGHIERA FINALE

Padre, vengo davanti a te così come sono.

Tu conosci quello che è successo, conosci ciò che mi è stato fatto e conosci anche quello che sta accadendo dentro di me.

Non voglio nasconderti la mia rabbia e non voglio fingere di stare bene quando dentro di me sto combattendo.

Spando davanti a te il mio cuore.

Ti porto le persone che mi hanno ferito, le parole che ancora ricordo, le ingiustizie che ho subito, le delusioni, le aspettative infrante e tutte quelle situazioni che continuano a provocare qualcosa dentro di me.

Mostrami, Signore, ciò che appartiene realmente alla ferita ricevuta e ciò che invece nasce dal mio orgoglio, dalla paura, dal bisogno di riconoscimento o dal desiderio di avere ragione.

Perdonami quando ho scaricato sugli altri ciò che stava accadendo dentro di me.

Perdonami quando ho ferito persone che non avevano provocato la mia sofferenza.

Perdonami quando ho coltivato rancore, amarezza o desiderio di vendetta.

E perdonami anche quando ho utilizzato la tua Parola per vincere una discussione invece di amare una persona.

Quando il mio zelo è diventato aggressività, quando ho cercato di convincere qualcuno con la forza, quando ho pensato di poter produrre io il ravvedimento nel cuore di un'altra persona, riportami al posto che mi appartiene.

Io posso seminare.

Posso testimoniare.

Posso insegnare.

Posso amare.

Posso pregare.

Ma sei tu che fai crescere.

Padre, ti consegno anche ciò che considero ingiusto.

Tu sei Colui che giudica giustamente.

Non voglio vendicarmi e non voglio vivere aspettando che qualcuno paghi per quello che mi ha fatto.

La giustizia appartiene a te.

Spirito Santo, quando sento salire la rabbia, insegnami a riconoscerla prima che governi le mie parole e le mie azioni.

Produci in me pazienza, mansuetudine e autocontrollo.

Quando devo parlare, insegnami a dire la verità senza perdere l'amore.

Quando devo correggere, insegnami a farlo con mansuetudine.

Quando devo lasciare andare qualcuno, dammi la libertà di farlo.

Quando devo affrontare un'ingiustizia, dammi fermezza senza vendetta.

E quando devo perdonare, ricordami quanto io stesso sono stato perdonato.

Gesù, voglio imparare a camminare come te.

Quando sono provocato, voglio rimanere in te.

Quando sono ferito, voglio rimanere in te.

Quando sono indignato davanti al male, voglio rimanere in te.

Quando qualcuno mi rifiuta o non vuole ascoltare, voglio rimanere in te.

Non permettere che il male che ricevo produca altro male attraverso di me.

Trasforma il mio cuore affinché io possa vincere il male con il bene e manifestare Cristo anche nel modo in cui affronto la rabbia.

Nel nome di Gesù.

Amen.

Marco Torre