

Riesci a contenere la rabbia?



È sicuramente una di quelle cose che capita a tutti nella vita. Difficilmente si può dire di qualcuno che non sa cosa voglia dire arrabbiarsi e fin dalla più tenera età sperimentiamo questo sentimento.

Quali possono essere i **motivi** che portano a far scaturire la rabbia? È qualcosa che proviamo soltanto **verso gli altri** o anche verso di noi? E quanto può avere in comune con l'**orgoglio**?

Possiamo provare rabbia verso qualcuno quando veniamo messi di fronte a un **nostro errore**.

Quando Stefano (il primo martire della storia) nel suo discorso, accusò i capi giudei, rimproverandoli di non aver osservato la legge che avevano ricevuto, vediamo che invece di riflettere su quelle parole, *"Essi, udendo queste cose, fremevano di rabbia in cuor loro e digrignavano i denti contro di lui."* At 7:54. È chiaro che Stefano li mise davanti ai loro errori.



Questo potrebbe quindi essere il tipico atteggiamento di **chi viene colto in fallo** e anziché meditare sul proprio comportamento inveisce contro.

Ma questo è soltanto uno dei tantissimi esempi che troviamo nella Parola di Dio e che ci possono far riflettere sul nostro modo di porci di fronte ai problemi.

Anche l'apostolo Giacomo ha scritto in merito a questo tema. Leggiamo infatti: *"Sappiate questo, fratelli miei carissimi: che ogni uomo sia pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira,"* Gm 1:19

In pratica **il vero cristiano** deve propendere verso una novità di vita per manifestare la verità di Dio lasciando che lo Spirito Santo operi in lui.

Qualche tempo fa ho letto in un articolo: **Ma lo Spirito Santo si trova a suo agio in noi?** Cosa risponderemmo a una tale richiesta che, nella sua semplicità, ci mette a nudo?

Proprio per queste ragioni la Parola di Dio ci viene in aiuto tantissime volte; per esempio nel libro dei Proverbi troviamo molti consigli sull'argomento. In Pr 16:32 leggiamo: *"Chi è lento all'ira vale più del prode guerriero; chi ha autocontrollo vale più di chi espugna città."* Significa che agli occhi di Dio una persona che riesce a controllare il proprio carattere è **più eroica** di un valoroso soldato.

Riesci a contenere la rabbia?



Il re Salomone, che tutti conosciamo per la sua grandissima saggezza e autore dei proverbi, avrebbe sicuramente confermato le parole di Giacomo. Leggiamo infatti: *“Chi sorveglia la sua bocca preserva la propria vita; chi apre troppo le labbra va incontro alla rovina”* Pr 13:3

Si racconta che Pietro il Grande (imperatore di Russia), benché fosse uno dei più potenti zar di Russia, un giorno **commise un errore**. In un impeto d'ira colpì il suo giardiniere il quale, dopo alcuni giorni, morì. “Ahimè” disse “Ho conquistato un impero, ma non sono stato in grado di conquistare me stesso.”

Potremmo dire a questo punto che l'esatto opposto della **rabbia** è l'**autocontrollo**, anche se in questa parola leggiamo un totale dominio di sé e delle proprie pulsioni; cioè a dire che se hai autocontrollo **in qualsiasi ambito** hai equilibrio.

Il nostro rapporto con Dio **fa la differenza**. Meditare e mettere in pratica la Sua Parola ci aiuta a reagire verso questo atteggiamento negativo.



A volte non ragioniamo e per orgoglio non siamo in grado di evitare che un piccolo screzio scaturisca in qualcosa di gigantesco. Vogliamo che il **nostro pensiero** prevalga quello dell'altro cosa che porterebbe a un risultato disastroso. **Fermiamoci!** Prima che sia troppo tardi. Se non impariamo a contenerci troveremo sempre più difficoltà a fare un passo indietro trovando sempre una giustificazione al nostro atteggiamento.

A volte siamo portati alla collera a causa di un'offesa o di uno sgarbo, ma dovremmo imparare a riflettere sulla conseguenza delle nostre azioni. Ciò non significa che dobbiamo comunicare il nostro “punto di vista” ma sempre nel rispetto altrui; è vero che da quando è entrato il peccato nel mondo l'uomo è diventato egoista ed egocentrico e difficilmente accetta il confronto. Ricordiamoci sempre l'onta e la sofferenza che ha dovuto subire il nostro Signore Gesù Cristo, *“Maltrattato, si lasciò umiliare e non aprì la bocca. Come l'agnello condotto al mattatoio, come la pecora muta davanti a chi la tosa, Egli non aprì la bocca.”* Isaia 53:7

Riesci a contenere la rabbia?



Leggiamo altri 3 passi nel libro dei Proverbi che trattano questo argomento.



“È una gloria per l'uomo l'astenersi dalle contese, ma chiunque è insensato mostra i denti.” Pr 20:3

“Un dono fatto in segreto placa la collera, e un regalo dato in privato, l'ira violenta.” Pr 21:14

“Lo stolto dà sfogo a tutta la sua ira, ma il saggio trattiene la propria.” Pr 29:11

Per riassumere questi 3 passi potremmo dire che una persona che vuole piacere al Signore evita di contendere. Chi invece non pensa a questo non si accontenta finché non arriva a litigare e finché la persona con cui litiga non gli accorda la sua approvazione magari anche scusandosi.



Insomma, il consiglio che questo libro vuole darci è quello di contare fino a 10 ascoltando possibilmente tutto il racconto che la persona di fronte a noi ha da farci.

Anche l'apostolo Paolo ci esorta ad abbandonare ogni tipo di male per santificarci sempre più e anche per fare in modo che nei rapporti con gli altri si veda **l'opera di Dio in noi**. Paolo dice: *“Non fate le vostre vendette, miei cari, ma cedete il posto all'ira di Dio; poiché sta scritto: «A me la vendetta; io darò la retribuzione», dice il Signore.” Ro 12:19*

Altrove dirà: *“Adiratevi e non peccate; il sole non tramonti sopra la vostra ira e non fate posto al diavolo.” Ef 4:26-27*

Ci sono delle cose per cui possiamo adirarci, e poi ci sono cose per cui arrabbiarsi è peccato: per esempio quando siamo provocati da gelosia, risentimento, rancore o addirittura odio.

È **facile** ed istintivo arrabbiarsi; è **faticoso** aspettare e riflettere. Se accade che ci lasciamo sopraffare dalla rabbia, dovremmo subito porre rimedio, sistemando così la nostra relazione e col fratello e con Dio.

C'è chi dice che il tempo pone rimedio a tutto ma la Parola di Dio ci mostra esattamente l'opposto: cioè porre rimedio immediatamente!

Non diamo spazio all'avversario per indebolirci e allontanarci dall'amore di Dio. Evitiamo di giustificarci di fronte a queste cose, non screditiamo la nostra testimonianza e ne usciremo spiritualmente rafforzati.¹

¹ Ef 4:26-27: Riflessioni tratte dal commentario biblico del discepolo di W. MacDonald – Ed. italiana 2009