

**David Powlison**



# **ADIRATEVIE NONPECCATE**

redimere rabbia, irritazione  
lamentele e amarezza

**ADI**Media

*Edizione italiana:*

“Good and Angry”

Copyright © 2016 by David Powlison

Published by New Growth Press

Greensboro, NC 27429 – U.S.A.

All rights reserved

*Edizione italiana:*

“Adiratevi e non peccate”

Redimere rabbia, irritazione, lamentele e amarezza.

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 06 2284970

Fax 06 2251432

Email: [adi@adi-media.it](mailto:adi@adi-media.it)

Internet: [www.adi-media.it](http://www.adi-media.it)

*Servizio Pubblicazioni delle  
Chiese Cristiane Evangeliche  
“Assemblee di Dio in Italia”*

Maggio 2020 - Tutti i Diritti Riservati

*Traduzione:* A cura dell'Editore - A.W.

Tutte le citazioni bibliche, salvo che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione Nuova Riveduta - Ed. 2006 Società Biblica di Ginevra - Svizzera

*Stampa:* Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

ISBN 978 88 3306 117 7

# Introduzione

Tutti abbiamo sperimentato in prima persona che cosa succede quando la rabbia prende il sopravvento. Abbiamo avuto scatti d'ira. Siamo stati bersaglio della collera altrui. Abbiamo assistito a scenate di persone in preda all'irritazione o letteralmente infuriate. È molto probabile che quasi ogni giorno, dobbiamo fare i conti con la rabbia, la nostra, o quella di qualcun altro.

Spesso questi sentimenti sono piuttosto blandi, caratterizzati perlopiù da frustrazione, lamentele e qualche moto di stizza. Non di rado si tratta di un disappunto velato e si risolve in giudizi critici, o qualche aggressione subita passivamente, con un pizzico di rassegnazione. Altre volte la nostra ira è repressa, nascosta, qualcosa di cui non siamo pienamente coscienti, coperta dai convenevoli, sedata da distrazioni, impegni, o in alcuni casi dall'uso di sostanze. Troppo spesso esplose e a quel punto si traduce in amarezza, ostilità e violenza. Non c'è da sorprendersi se l'apostolo Paolo, quando fornisce un elenco dei peccati più tipici, metà della lista la riserva proprio a questo genere di problemi (Galati 5:19-21).

Eppure l'ira, quando è giustamente motivata, appare addirittura benefica. Di fatto, sta affermando: "Quella cosa è sba-

gliata” e agisce per ristabilire la giustizia e magari per proteggere le persone più indifese. Si leva con sdegno e proclama: “Quella cosa è inaccettabile” e ci stimola ad affrontare problemi veri. Dio, che è buono e fa il bene, afferma che l’ira può essere buona a fronte di una causa valida. Gesù si adira sul serio, in ossequio al Suo incontenibile senso di misericordia e di pace. Egli è sempre disposto a perdonarci per la nostra rabbia negativa. Ma il Signore vuole anche insegnarci a esprimere l’ira in modo adeguato, seppure ciò appaia un paradosso.

Ma sappiamo per esperienza, che negli scatti d’ira, spesso è difficile distinguere il bene dal male. Ed è ancora più difficile cambiare direzione quando la rabbia prende una piega decisamente sbagliata. Perché problemi così comuni sono tanto difficili da risolvere?

Siamo tutti nella stessa barca. È difficile gestire la rabbia nel modo corretto. Ognuno di noi lotta con l’ira, salvo che non diventiamo in qualche modo insensibili a certe prerogative legate alla condizione umana. L’intento principale di questo libro è di insegnarti *come* affrontare la tua rabbia nel modo più proficuo e onesto. La tua (e la mia) lotta con la rabbia durerà tutta la vita, ma può inaspettatamente produrre dei risultati positivi. Possiamo imparare come affrontare l’irritazione in modo completamente diverso.

Questo libro non serve a “risolvere” i problemi legati alla gestione dell’ira. La parola *risolvere* implica che possiamo riuscirci. Qualche semplice accorgimento, e alcuni piccoli cambiamenti a livello comportamentale, ed ecco, come per incanto, che i problemi caratteriali di un individuo sono risolti. Dà l’impressione che la rabbia non sia altro che una cattiva abitudine. Ma l’ira non è un problema da risolvere. È una risorsa umana, come il sesso, la felicità e la tristezza. È una risposta umana articolata a un mondo assai complesso. Come tutte le

altre capacità e, al pari di ogni reazione umana, qualche volta funziona bene, ma troppe volte si guasta. L'ira crea problemi. Tuttavia, il tentativo di manifestare un'ira comprensibile nel modo corretto è un obiettivo lodevole.

Non posso fornire una tecnica, dare delle indicazioni efficaci in ogni frangente o indicare una strategia pressoché infallibile (nel campo dell'ira, niente è a prova di errore!). Non proporrò delle ovvietà da ripetere a sé stessi per riequilibrare lo stato d'animo. Non descriverò delle tecniche di respirazione profonda e di rilassamento per aiutare a mantenere la calma. E certamente non ti incoraggerò a metterti in contatto con il vero te per raccontare al mondo come ti senti davvero.

Ti garantisco tuttavia che ci sono dei modi saggi e giusti per considerare ed elaborare l'ira. Ci sono modalità per affrontare l'ira che producono del *bene*. Ci sono maniere per diventare più pacifici in tante situazioni e corruciarsi unicamente nelle circostanze che lo richiedono. Ci sono perfino dei modi buoni per fallire, in cui si impara a trovare misericordia e a rialzarsi, magari dopo aver sbagliato tutto.

## Che cosa metti in gioco?

Affronteremo argomenti difficili. Sei disposto a partecipare? Rifletterai attentamente? Parlerai in modo sincero? Prenderai provvedimenti concreti? Dopotutto, parliamo di rabbia. È l'oscura e turbolenta emozione che ha effetti distruttivi.

Esamineremo episodi che lasciano l'amaro in bocca, e vite intere che finiscono male a causa dell'amearezza che hanno accumulato. Considereremo la collera esplosiva, ma anche la stizza passeggera. Credo che spesso possiamo imparare più dalle cose piccole: le delusioni, le frustrazioni, i disaccordi e le

lamentele di tutti i giorni. Quello che impariamo si applica poi alle problematiche più grandi. È un po' come imparare a camminare prima di iniziare a fare il funambolo.

Se sei disposto a partecipare alla conversazione, questo libro parlerà della *tua* ira.

C'è un motivo per cui hai preso in mano questo libro. Perché non affrontare le grandi questioni in un'atmosfera costruttiva, cercando la vera saggezza? Possiamo parlare in modo chiaro e riflettere attentamente su questioni che sono davvero importanti.

- L'ira è una questione davvero rilevante.
- Sbagliare a questo proposito equivale a commettere errori seri nella tua vita.
- Canalizzare l'ira significa mettere la tua vita sulla strada giusta.

Considera la lettura di questo libro come una franca conversazione su un argomento che ha un rilievo del tutto particolare. Ci sediamo assieme attorno al tavolo della cucina per parlare lungamente con il cuore in mano. Durante una buona conversazione, ci sono delle pause che ci consentono di pensare; talvolta, particolarmente lunghe. In qualche occasione, bisogna riprendere l'argomento per chiarire ciò che non sei riuscito a esprimere adeguatamente a parole.

Questo libro si divide in quattro sezioni. La prima ti aiuterà a porre delle domande ed esplorare la tua esperienza personale con la rabbia. La seconda risponde a una precisa domanda: che cos'è la rabbia? Nella terza, proveremo a comprendere come si può trasformare l'ira distruttiva in qualcosa di costruttivo. Infine, l'ultima sezione prenderà in esame dei casi particolarmente difficili.

## Tre suggerimenti

Vorrei darti tre suggerimenti per affrontare la lettura di questo libro in modo proficuo. Ognuno di essi rappresenta un consiglio per imparare a leggere con calma.

Innanzitutto, leggi tenendo *la penna in mano*. Sin dall'inizio, ti chiederò di fermarti con una certa frequenza e dare delle risposte. Farò delle dichiarazioni; prenditi dunque del tempo per scrivere ciò che ne pensi. Cerca di trovare un esempio. Farò delle domande. Dedica del tempo per ponderare, esplorare e riflettere. Segna le tue risposte. Tieni la penna in mano per appuntare brevemente i pensieri, riassumere le tue riflessioni e i punti nei quali sei in dubbio. Aggiungi a questa miscela gli elementi tratti dalla *tua* esperienza reale. Logicamente io, nella veste di autore, prendo la parola per primo, ma i tuoi dettagli renderanno vivo il racconto. Ogni capitolo termina con una sezione intitolata "Pensaci su..." che ti dà l'opportunità di interagire con ciò che hai letto e ti consente quindi di rispondere.

In secondo luogo, leggi tenendo sempre a portata di mano un evidenziatore giallo. Cosa ti ha colpito particolarmente mentre stavi leggendo? Dedica del tempo per evidenziare una frase su ogni pagina o in ogni sezione. Alla fine di ogni capitolo, torna indietro e considera nuovamente le parti che hai evidenziato. A questo punto, scegli la frase dell'intero capitolo che ti colpisce maggiormente e considera queste domande:

- Perché hai scelto questa frase?
- Che cosa significano per te quelle parole?
- Se sei d'accordo, come potrebbe cambiare la tua vita se per te questa frase diventasse vera?
- Se hai delle domande o non sei d'accordo, prova ad articolare la tua opinione.

L'utilizzo della penna e dell'evidenziatore ti aiuterà a prendere delle note. Fermati e considera in modo più approfondito certi punti per poi rispondere adeguatamente.

Terzo, fai molta attenzione quando ti trovi a pensare, *ma che dire di...?* I Ma-Che-Dire-Di, MCDD, sono *molto* importanti. Sono i punti nei quali ti scontri con tutto ciò che scrivo. Hai l'impressione che qualcosa che vorresti approfondire non sia ancora stato chiarito o forse neppure menzionato. Le domande chiave che tu poni vengono a galla quando ti ritrovi a pensare *MCDD* \_\_\_\_\_ . Le tue domande mettono a fuoco le percezioni e le esperienze di vita nelle quali *tu* devi trovare il senso. Questo libro è il risultato di centinaia di MCDD che mi sono posto a proposito dell'ira, analizzata nel corso di molti anni.

Gli MCDD possono rappresentare un problema. Sono una distrazione se parlano troppo forte e troppo presto nel lento processo di lettura e riflessione. Smettiamo di prestare ascolto, non c'è una vera conversazione. Perciò non permettere ai tuoi MCDD di sviare questo processo. Scrivili e conservali in vista di un momento successivo.

Questo libro ti invita ad assimilare dei concetti in modo graduale, come un pasto fatto di varie portate. Se nel bel mezzo degli antipasti ti mettesti a gridare: "Ma dove sono le bistecche? Cosa c'è per dessert? Chi laverà i piatti?", non gusteresti quell'anteprema sfizioso. Mentre leggi il capitolo 2, potrebbe sorgere nella tua mente una domanda importante, ma forse non ci sarà una risposta prima del capitolo 8. Potresti essere in forte disaccordo con qualcosa che hai letto nel capitolo 5, ma poi magari troverai una risposta soddisfacente, o quantomeno plausibile e degna di essere presa in considerazione, nel capitolo 17.

L'argomento dell'ira è pieno zeppo di domande della massima importanza. Forse, a un certo momento, ci interesseremo

di una questione marginale, ma questa potrebbe costituire la base di una risposta alle tue domande più significative. Quindi, prendi nota dei tuoi MCDD, e continua a leggere.

Se prenderai a cuore questo libro, riuscirai a gestire la tua ira in modo ottimale con maggiore facilità. Certo, fallirai ancora. Forse conosci già le tue inclinazioni personali a questo proposito, e sai se le tue collere sono blande, velate, sepolte o intense. Forse hai già assimilato dei sani principi per affrontare gli insuccessi in modo costruttivo. Ma quando ti ritrovi ad affrontare la rabbia, Dio è compassionevole. Non si fa sorprendere dai nostri punti ciechi o dai nostri fallimenti. Dio è misericordioso. Egli ci viene incontro volentieri. Agisce con pazienza e in modo costante. Egli è misericordioso, e non ti abbandonerà: porterà a compimento l'opera preziosa che ha iniziato in te.

Mentre leggi e rifletti su questo libro, sono certo che aumenterà la consapevolezza della situazione in cui ti trovi. Confido che diventerai più consapevole del tuo bisogno della misericordia, della forza e della protezione che solamente Dio può garantirti. Crescerai nella conoscenza del tuo Padre celeste e del tuo Salvatore, sarai sempre più consapevole della consolazione che proviene dallo Spirito vivificante. Gesù stesso ce lo ha promesso, firmato con il Suo sangue. Chiedi, ed Egli non mancherà di concederti ciò che il tuo cuore desidera. Cerca, e troverai. Bussa, ed Egli aprirà la porta, essendo sempre pronto ad accoglierti. Non c'è, logicamente, un copione già scritto. So che crescerai in modi che sono impossibili da prevedere. Talvolta sarai sconcertato e in preda allo scoraggiamento, considerando quanto il percorso sembri arduo.

Se manchi di saggezza, chiedila a Dio. Egli non ti biasima di certo se fai ricorso al Suo aiuto, anzi! (Giacomo 1:5). Qualche volta sarai felice e incoraggiato vedendo come il Signore ti

aiuta direttamente e con prontezza. Sono certo che alla fine, sarai ripieno di gioia. “E ho questa fiducia: che colui che ha cominciato in voi un’opera buona la condurrà a compimento fino al giorno di Cristo Gesù” (Filippesi 1:6).



## PENSACI BENE

1. Ci sono stati dei punti in questa introduzione in cui hai pensato, *ma che dire di ...?* (in seguito, porrò delle domande più difficili!).
2. Rileggi questa introduzione con l’evidenziatore a portata di mano e individua la frase che ha attirato maggiormente la tua attenzione. Perché hai scelto proprio questa frase?

## Sezione 1

# LA NOSTRA ESPERIENZA

I prossimi tre capitoli mirano a darti un'immagine del potere distruttivo dell'ira e del suo potenziale costruttivo. Si propongono di aiutarti ad avere un'idea chiara delle tue tendenze. Il fatto di vedere te stesso in modo più nitido preparerà il terreno al resto. Le spiegazioni e le soluzioni che seguono si collegheranno ai tuoi reali conflitti.

## Capitolo 1

# Persone adirate

Forse ti puoi identificare con George Banks nel film *Il Padre della Sposa*. George (interpretato da Steve Martin), parlando con il fidanzato di sua figlia, la descrive in questo modo:

*Annie è una persona tremendamente impulsiva e gli impulsivi hanno la caratteristica di avere delle reazioni esagerate. Annie discende da generazioni di primatisti quanto a iperreattività. Io perdo subito la tramontana. Mia madre era una pazza. Per quanto riguarda mio nonno, fu protagonista di episodi veramente leggendari. Comunque, se può essere di consolazione, questa iperreattività tende a diminuire proporzionalmente con il passare delle generazioni. Forse, avrete dei figli normali.*

Persone impulsive, reazioni esagerate, gente che perde le staffe. Nell'interpretazione di Steve Martin un comportamento del genere è divertentissimo da vedere, un po' seccante da sop-

portare ma comunque sempre molto umano e comunque del tutto comprensibile.

Nella vita reale, invece, la rabbia è una reazione che riduce in cenere matrimoni e disintegra le famiglie. Alimenta pettegolezzi e gela i rapporti tra compagni di classe. Divide le chiese, trasforma le amicizie di vecchia data in inimicizie, ed esplose in liti furibonde tra automobilisti. È l'essenza di ogni forma di rancore e amarezza. Il fatto che alcuni di noi reagiscano in modi meno pittoreschi non significa che le persone silenziose non siano arrabbiate. L'ira è anche l'espressione di quel patrimonio genetico fatto di lamentele, recriminazioni, irritabilità e bisticci. Le "scarpe" dell'ira più problematica sono come le ciabatte da bagno: c'è una taglia unica. Le questioni essenziali dell'ira toccano ogni persona, indistintamente.

Questo libro è per ognuno di noi, poiché tutti sperimentiamo la rabbia. Se sei abitualmente reattivo, polemico e irascibile, ti ritroverai sicuramente in queste pagine. È per te che sei rimasto amareggiato dopo una vita di delusioni e disillusioni. Anche se sei fondamentalmente una persona tranquilla, questo libro parla dritto al tuo cuore. Nell'esprimere rabbia, alcuni esplodono, altri ribollono e altri ancora sembrano impassibili, ma tutti noi sperimentiamo l'ira. Se così non fosse, sarebbe soltanto perché ci siamo anestetizzati oppure perché siamo profondamente distaccati e forse indifferenti a tutto.

Io, per esempio, ho da sempre un'indole pacifica. Non è certo merito mio se la mia disposizione naturale è fondamentalmente tranquilla. Per molti anni pensavo di non avere problemi con l'ira. Le persone arrabbiate mi lasciavano perplesso e un po' intimidito. Perché mai dovevano andare su tutte le furie per *quella cosa*? Ma, o sono peggiorato con il passare degli anni, oppure ho imparato a conoscermi un po' meglio.

Rimuginare in silenzio, mettersi sulle difensive, coltivare dei pensieri moralistici, manifestare un senso di fastidio, dare sfogo allo spirito critico, evitare i conflitti aperti, mostrare indifferenza di fronte a torti riparabili, queste sono le varietà meno drammatiche del mio problema con l'ira. La mia tendenza personale non è mai stata quella di passare all'attacco aprendo le ostilità senza esclusione di colpi. Mi sono specializzato piuttosto nel mantenere le debite distanze dai conflitti e, se necessario, portare avanti una guerra fredda.

Perché proprio io dovrei scrivere un libro sull'ira? Il mio interesse personale per l'argomento è cresciuto quando ho scoperto che anch'io (con i miei modi pacati) sono parte del problema dell'ira, non semplicemente un osservatore o una vittima della rabbia altrui. Cerco allo stesso tempo di aiutare altre persone, alcune delle quali operano in modo incendiario mentre altre sono profondamente amareggiate e altre ancora sono abbastanza simili a me. Tutti abbiamo bisogno d'aiuto.

Ho conosciuto molte persone arrabbiate. Durante l'ultimo anno di università ho lavorato come buttafuori del Club Casablanca. In numerose occasioni sono stato a strettissimo contatto con clienti estremamente scontrosi. Un ubriaco fradicio era così furibondo quando lo scortai fuori dal bar che minacciò di tornare con una pistola per uccidermi. Diedi le dimissioni all'istante, evitando di verificare se avrebbe realmente dato seguito ai suoi propositi bellicosi.

Lavorare per quattro anni negli ospedali psichiatrici mi ha permesso di confrontarmi costantemente con le conseguenze dell'amarezza e di una condotta ostile. Quaranta ore alla settimana in reparti chiusi a chiave insegna parecchio sui lati oscuri dell'animo umano. In un reparto psichiatrico, tra le altre cose, affiora immancabilmente moltissima rabbia. E questo porta con sé un rosario di condotte disfunzionali: confusione, ango-

scia, inganno, autocommiserazione, paura e, forse la cosa più triste in assoluto, false speranze, sogni infranti e disperazione. Ho dovuto familiarizzare con un abisso di miserie a cui nessuno di noi è immune.

Sì, ho conosciuto molte persone, compresa quella che vedo nello specchio ogni mattina, alle quali l'ira finisce per fare del male e si rivela tutt'altro che positiva. Ora, dopo più di quarant'anni di servizio di "counseling" cristiano, potrei mettere insieme un Albo d'Onore, un elenco di amarezze, distruttività e infelicità allo stato puro, che potrei intitolare: *Le persone arrabbiate che ho conosciuto*. Esaminiamo alcuni esempi.

## Pistolieri domestici

La rabbia non è soltanto una forte emozione che sperimentiamo interiormente. È una realtà interpersonale; riguarda gli altri. Una volta, ho assistito una coppia che aveva letteralmente avuto un conflitto a fuoco in casa. Willy era al piano superiore con la pistola, Brenda al piano terra con il fucile. Avevano litigato, il solito bisticcio quotidiano. Ma questa volta l'alterco era notevolmente più acceso del solito. A un certo punto le offese si intensificarono fino a sfociare in una Terza Guerra Mondiale domestica. Una mezza dozzina di proiettili, assolutamente veri, sibilarono su e giù per le scale! La loro lite coniugale lasciò dei fori di proiettili nel cartongesso, spaventò a morte i vicini e fece arrivare la polizia a sirene spiegate. Come misura alternativa alla condanna per il reato commesso, il tribunale impose loro di seguire dei colloqui con il sottoscritto. Come vi potrete immaginare, non ho mai dimenticato questa storia!

Probabilmente non sei mai stato coinvolto in una sparatoria. Neppure io. Ma il giorno che spostai di solo cinque centi-

metri una rivista pose una pietra miliare nella comprensione della mia stessa rabbia.

Erano circa le dieci di sera. Mia moglie Nan e io avevamo appena messo a letto nostro figlio di due anni, cercando di gestire i suoi soliti capricci. I piatti della cena straripavano dal lavello. Le tracce del passaggio del bimbo avevano ridotto il soggiorno in una zona disastrosa. C'era una cesta di bucato pulito da piegare.

Ignaro di tutto questo, mi buttai sul divano per leggere l'ultimo numero di *National Geographic*. Nan entrò qualche minuto più tardi e disse: "Sarebbe davvero bello se tu mi dessi una mano per sistemare questo macello". Avvicinai la rivista di cinque centimetri alla mia faccia e mi immerse completamente nella lettura.

Mi resi conto: *Sono arrabbiato*, benché non avessi detto una parola. Dicevo tra me e me: *È stata una giornata lunga. Ho bisogno di una pausa. Se solo me lo avesse chiesto in modo più carino. Non mi sento di farlo adesso. Potremmo farlo domani. Lasciami in pace, smettila di seccarmi. Perché questo accade proprio a me?* Ma, sorprendentemente, si intromise anche la voce della ragione: *Sei arrabbiato. L'amore è paziente, ma in questo momento non lo sei per niente. L'amore è benigno. Eppure tu sei scortese. L'amore dona. Ma tu ora sei solamente un egoista. Il tuo rifiuto è una forma di avversione.* Fui colpito dalla verità, dalle parole che Dio rese personali per me. Rinsavii e mi alzai di scatto.

Una sparatoria è un modo per togliere di mezzo una persona e difendere il proprio territorio. Nascondere la testa cinque centimetri più vicino alla rivista è un modo alternativo. Eppure quella notte mi riappacificai con Dio che è paziente, benigno e non si stanca di offrire i Suoi doni. E feci pace anche con Nan, le chiesi di perdonarmi per il mio egoismo, e insieme abbiamo lavato i piatti.

## Il vulcano

Gli scoppi d'ira non sono soltanto casi isolati. L'atteggiamento di fondo può diventare una caratteristica che influisce sul corso della vita. Helen aveva una sessantina d'anni ed era talmente divorata dall'odio che la sua voce e le sue mani tremavano ogni volta che si presentava. L'ira aveva distrutto il suo matrimonio, intimidito e alienato i suoi figli, causato ripetuti licenziamenti e allontanato ogni persona che aveva cercato di esserle amica.

Si lamentava di cose avvenute decenni prima. Per esempio, anni addietro aveva gestito il servizio audio di una chiesa. La predica del pastore durava solitamente dai trentadue ai trentacinque minuti, piuttosto che i ventotto minuti che avrebbero permesso di registrarla comodamente su un'audiocassetta da trenta minuti (sì, stiamo parlando di tanto tempo fa!). L'acredine e i pettegolezzi di Helen (aveva un'infinità di lamentele simili contro decine di altre persone che riteneva altrettanto ignoranti) provocarono alla fine la divisione di quella chiesa.

Il giorno in cui mi incontrai con Helen la sua ira era furibonda, come se i torti di cui si lamentava li avesse subiti da una ventina di secondi, anziché venticinque o trent'anni prima. La sua rabbia ribolliva continuamente, la tratteneva a stento, era sempre sul punto di esplodere. Era il "Vulcano Helen" (questo era il nomignolo affibbiatole da suo figlio, che rappresentava il motivo per cui manteneva le distanze da lei per conservare la propria integrità mentale). Purtroppo, trasformava ogni situazione alienante che lei stessa aveva provocato, ogni conseguenza negativa, ogni relazione interrotta in un altro valido motivo per arrabbiarsi con tutte quelle persone terribili che la circondavano e che aveva la sensazione di dover sopportare.

Probabilmente tu non sei meschino e distruttivo al pari di Helen. Lei era pronta a scoppiare anche in assenza di una reale

provocazione. Eppure rappresenta solamente la versione estrema di un problema piuttosto comune.

Quando un piccolo episodio tocca i tuoi nervi scoperti, questo fatto dice qualcosa di importante a proposito dei tuoi nervi. Quando avvicinai quella rivista al mio naso, non ci fu alcuna premeditazione. Lo feci, e basta. Se non ci fosse stato un barlume di buonsenso che mi indusse a fermarmi e farmi alzare dal divano, allora quella piccola lagnanza, e le diecimila che ne sarebbero sicuramente seguite, avrebbe potuto lavorare dentro di me per distruggere il nostro matrimonio. L'ira nella sua versione negativa non si volatizza da sola, anzi tende a esacerbarsi per tutta la vita. Ora "l'ira buona" e costruttiva che risolve i problemi, come quando entra in gioco la misericordia, non capita per caso. Bisogna coltivarla per tutta la vita.

## L'iceberg

L'ira è l'emozione "calda" attraverso la quale diamo sfogo alla nostra disapprovazione. Ma alcune delle sue forme più sinistre possono rivelarsi fredde come il ghiaccio. Jimmy aveva sedici anni. Era seduto sulla sedia davanti a me, molto calmo, perfino annoiato. I suoi genitori pensavano che dovesse parlare con qualcuno, ma lui non aveva nessuna voglia di dialogare con me. Alla fine, superammo la fase del silenzio imbarazzato e dei monosillabi. Quando Jimmy si aprì un po', raccontò una storia dopo l'altra, spiegando come fosse stato maltrattato dai familiari, dai compagni di scuola, dagli insegnanti, da Dio e da tutto il maledetto universo. Presentò una narrazione dettagliata di tutte le ingiustizie, i torti, i tradimenti, le delusioni, le offese e le più banali sciocchezze commesse contro di lui. Conosceva alla perfezione la fedina penale del mondo intero.

Jimmy recitava alla perfezione la sua parte: vittima di ogni sorta di crimini e parte lesa, pubblico ministero e giudice forcaiolo, giuria unanime, pubblico indignato, e boia sempre disponibile. La maggior parte delle sue storie sembravano plausibili, ma nessuna delle offese che aveva subito sembrava particolarmente grave. Sono cose che capitano a tutti. Due cose mi colpirono di Jimmy.

Innanzitutto, parlava con una cadenza uniforme e monotona. Le sue emozioni erano piatte. Sembrava che leggesse da un copione di televendite. Questa noiosa litania di lagnanze appariva più temibile della paura dell'ira palese. A un certo punto, gli chiesi: "Sei arrabbiato?" (lo invitavo a riconoscere ciò che sembrava evidente, lasciando che lo esprimesse con la sua bocca. Se avessimo potuto stabilire che avevamo qualcosa di cui valesse la pena parlare, questo avrebbe potuto orientare la nostra conversazione nella direzione giusta). Sul momento, Jimmy sembrò colto di sorpresa. Poi si riprese, e affermò come fosse un dato di fatto: "No, non mi arrabbio ... *mi prendo la rivincita*". La sua ira era gelida, non calda. Si trattava più di "omicidio premeditato a sangue freddo" che di "delitto passionale". Non avrebbe sprecato energie emotive per i parassiti e la gentaglia che doveva affrontare nella vita.

In secondo luogo, Jimmy viveva in un universo incentrato su di *lui*. Tutto riguardava una sola persona importantissima che subiva costantemente delle offese. Ogni scena nel suo film, ogni pagina del suo libro, ogni notizia nel suo giornale gravitavano intorno a Jimmy, ma lui non era mai l'istigatore o la causa di nulla. Ogni persona, evento, luogo e oggetto esisteva soltanto nella misura in cui suscitava la sua approvazione o il suo disappunto. E poiché ogni altro personaggio nella storia aveva dedicato la propria vita a rendere infelice Jimmy, lui sentiva di avere il diritto di adottare questo *modus operandi* che

traduceva nel desiderio di consumare le sue vendette in modo blando e gelido.

La sua paranoia monotona e quella logica deviante mi raggelò. Ecco la rabbia nella sua forma pianificata: efficiente, decisa, del tutto naturale, come portare fuori la spazzatura o eliminare le formiche.

Probabilmente tu non sei freddo e vendicativo quanto Jimmy. Neppure io lo sono. Ma avvicinare di cinque centimetri il *National Geographic*? Ecco un autentico momento di gelo. In ogni relazione caratterizzata da freddezza o distacco si cela qualche forma di ostilità. Tutte le reazioni ed emozioni umane, per quanto complesse, sono variazioni sui temi dell'amore e dell'odio. Freddezza e indifferenza all'apparenza non somigliano per niente all'ira, ma quando scaviamo più a fondo, emergerà qualcosa che assomiglia da vicino alla rabbia.

## **Il pantano, lo squallore... e la possibilità della speranza**

L'ira svolge un ruolo rilevante in un pantano di problemi strettamente connessi tra di loro. Eppure, in un modo quasi inconcepibile, il giusto tipo di ira può svolgere un ruolo chiave ai fini della soluzione. L'obiettivo di questo libro è quello di dipanare la matassa. Voglio raccontare una storia.

Un pomeriggio d'inverno, molti anni fa, mi trovavo dal droghiere a fare qualche acquisto in vista della cena. Una giovane madre entrò nel negozio. Spingeva il suo carrello lungo la corsia davanti a me mentre suo figlio di quattro anni la seguiva. Era difficile dire quanti anni avesse. Suppongo venticinque, ma poteva aver superato i trenta. Sul suo viso iniziavano a comparire delle piccole rughe. Aveva lunghi capelli biondi spettinati e indossava un giaccone militare e scarpe da ginnastica consunte.

Nei suoi occhi c'era uno sguardo allampanato, o comunque vagamente assente, come se fosse turbata interiormente da problemi che venivano da chissà dove, amareggiata, inquieta. Era il tipo di faccia che ti turba e suscita preoccupazione.

Mentre passavano lungo la corsia delle merendine, il suo bambino cominciò a fare i capricci. Chiedeva una barretta di cioccolata, e lei non gliela voleva comprare. Frignò: "Ma io la voglio ...".

Lei lo fermò di scatto: "Ho detto NO!".

Frignò ancora di più.

Lei si scagliò contro di lui. "Quante volte te lo devo dire? NO. NO. NO! Non voglio più sentirtelo dire. Non ti conviene...". La sua minaccia s'interruppe. Fermò il carrello e guardò fuori dalla vetrata del negozio. Anch'io mi ero fermato, preoccupato di come potesse andare a finire questo piccolo dramma.

Il bambino tenne il broncio per un momento, poi si lamentò nuovamente, tirandola per il giaccone. "Ma io voglio la cioccolata".

Imprecò contro di lui. "Sei uno [puntini puntini] scocciatore, e non so perché mi prendo la briga di portarti con me". Guardò da un'altra parte, poi gli rivolse un'occhiata carica di odio e guardò nuovamente lontano, molto lontano, con uno sguardo perso nel nulla.

Il bambino piagnucolò di nuovo. "Ma io voglio la cioccolata".

Si voltò e gli diede uno schiaffo sul viso. Il bambino cominciò a piangere. Lei guardò dall'altra parte, oltre le merendine e le patatine, oltre le casse, oltre il parcheggio. Pensavo che in qualche modo cercasse di trattenersi dallo strillare o dall'amazzarlo.

Si girò nuovamente di scatto, sovrastandolo, con l'indice destro accusatore puntato a pochi centimetri dal naso del bam-

bino. “Se non chiudi subito quella maledetta bocca, uscirò immediatamente da questo negozio, e ti lascerò qui. Mi hai capito? Non ti voglio sentire, e non voglio vedere la tua faccia. Se dici una sola parola di più, giuro su Dio che mi metterò in macchina, e non tornerò. Non mi importa se non ti vedrò mai più”. Si voltò come se dovesse allontanarsi. Dopo un paio di passi rapidi, si girò di scatto per strattonare il suo braccio, dicensi: “Chiudi il becco e basta!”

Spinse il carrello lungo la corsia del supermercato. Il bambino seguiva, mormorando tra sé e guardando quella ruota d'acciaio ricoperta di gomma che sussultava sul linoleum. Non sembrava avere paura di essere abbandonato. Restava indietro di un passo rispetto alla mamma, facendosi trascinare per irritarla, ma non troppo per non farla esplodere.

Erano due persone davvero arrabbiate.

Facevano arrabbiare anche me.

Mi sentivo in collera con quella mamma poiché maltrattava suo figlio. Quello che faceva era chiaramente sbagliato. Mi sentivo in collera con il bambino, poiché stava infastidendo sua madre. Questo è chiaramente sbagliato. Mi sentivo arrabbiato considerando quel retroterra di sofferenze che avevano trasformato la vita di questa donna in un incubo oscuro e infernale. Un insieme di cose sbagliate, una sull'altra: fidanzati che si erano mostrati insensibili, genitori che gli hanno rovinato la vita, spacciatori, povertà, abbandono. E mi sono sentito in collera per le scelte che lei stava operando, nel tentativo di reagire alle difficoltà nella sua vita.

L'ira che provavo sembrava lecita e costruttiva rispetto alle seccature con le quali spesso devo fare i conti. Non odiavo quella madre e men che meno il figlio. Mi importava di loro; tuttavia, ero impotente e non sapevo come intervenire. Ero arrabbiato, odiavo quello che facevano, al punto tale che deside-

ravo intervenire. Avrei voluto proteggerli, mostrare loro compassione, e aiutarli a cambiare. Fu uno di quei momenti sempre troppo rari in cui la mia ira sembrava motivata dall'amore, non dall'egoismo. Ma le buone intenzioni non portarono a nulla, almeno quel giorno. Non riuscivo a capire come stabilire un legame significativo.

Trentacinque anni più tardi, questo libro si richiama a quell'episodio perché è uno dei MCDD che mi spingono ad affrontare la questione dell'ira in modo più profondo e costruttivo.

Quei tre tipi di rabbia nel supermercato non assomigliano a qualcosa che si trova in un manuale di autoaiuto. La metà di questi libri insegna delle tecniche per mantenere un certo distacco in modo da rimanere calmi in mezzo alle vicende fastidiose della vita. L'altra metà ti esorta a farti rispettare, a padroneggiare la tua ira per mantenere il controllo della situazione. Entrambi i generi di consigli sembrano plausibili: almeno in alcuni casi, quando il problema che affronti rappresenta un fastidio limitato, o se le cose che ti fanno arrabbiare si possono risolvere in qualche modo.

Certamente se quando sei fermo nel traffico respiri profondamente e immagini una spiaggia, il mondo sembrerà un luogo notevolmente migliore. Sicuramente quando esprimi le tue aspettative in modo non rivendicativo, è più probabile che le persone ti accordino ciò che desideri. Indubbiamente devi essere consapevole dei tuoi sentimenti.

Ma quella scena nel supermercato non si riferisce a situazioni irritanti e non riguarda la gestione della realtà per ottenere il massimo di ciò che desideri e per sentirti meglio. Ha a che fare con il male in sé; le cose che sono sbagliate e distruttive e che devono essere sistemate. Non è sempre chiaro cosa ci voglia per sistemarle, ma il giusto tipo di ira fa parte della

soluzione. Frasi fatte, parlare a sé stessi per tirarsi un po' su, consapevolezza, autoaffermazione o sostegno farmacologico non possono mai sostituirsi a ciò che bisogna fare realmente. Nessuna di queste tipologie di ira trova spiegazione e soprattutto non può essere risolta facendo ricorso alle tecniche di autoaiuto. Ma sono faccende che riguardano la vita.

Considera ciò di cui siamo testimoni in questa storia. Farò alcune supposizioni che ritengo siano plausibili.

Innanzitutto, l'ira del bambino era del tipo che conosciamo meglio: "Voglio ottenere ciò che voglio. Quando non lo ottengo, pianto una grana. Mi commisero. È così ingiusto quando non ottengo quello che voglio quando lo voglio. Ti manipolerò per ottenere quello che desidero, e se necessario, farò il prepotente. Punirò chiunque cercherà di opporsi a ciò a cui ambisco". Questo genere di rabbia si presenta quando vuoi qualcosa e non l'ottiene. L'ira frigna e mette il broncio. L'ira persiste. L'ira fa scenate. L'ira è scaltra e strategica.

Tutti abbiamo familiarità con il genere di rabbia di quel bambino: siamo stati nei suoi panni, forse ci siamo comportati come lui, e in quel preciso momento quella determinata condotta sembrava giustificata. Un desiderio riconoscibile è frustrato, e l'ira sorge potentemente da dentro per attaccare qualsiasi cosa si opponga alla realizzazione del tuo desiderio. È un modo per imporre la tua volontà, per punire chi ti contrasta, o per segnalare un tuo reclamo. Quel bambino aveva un problema da adulto. Per prima cosa, non poteva amare sua madre fintantoché la sfruttava. Di fatto, stava diventando esattamente come lei.

La collera della mamma era simile, ma non così semplice. Comprende, ma non si limita a: "Voglio che il mio bambino stia zitto e non mi metta in imbarazzo. Mi infastidisce, quindi mi arrabbio". La sua ira era maturata negli anni fino a diventare un

disagio più complesso. Era contorta in quanto legata a una storia assai più articolata. Incorporava più elementi affastellando diversi fatti della sua vita, alcuni assai recenti. Avvolgeva la sua aggressività nella disperazione di un futuro piuttosto fosco, dai contorni indefiniti. Arrivava come un torrente di sentimenti contrastanti, motivazioni cieche ed esperienze negative. Si trattava di ostilità allo stato puro, ed era anche un insieme di disperazione, paura, abitudine, rimpianto, dolore, delusione, conseguenze di scelte sbagliate operate nel passato, mancanza di buoni modelli di comportamento, provocazioni accumulate, difficoltà finanziarie, relazioni mutualmente distruttive, bugie a cui aveva creduto, pessime scelte nella vita, risentimenti accumulati, obiettivi futili, e, forse, postumi di una sbornia.

La sua rabbia è giusta e comprensibile solamente a metà, molte delle cose che le sono capitate sono sbagliate. E la sua ira si è del tutto deteriorata. Era un distillato della vita “senza speranza e senza Dio nel mondo” di cui leggiamo in Efesini 2:12. La sua rabbia contro suo figlio era cosmica nella sua estensione e portata: “In questo momento, il bambino rappresenta *tutte* le pessime scelte che ho fatto e *tutte* le cose cattive che ho subito, e *tutta* la vita che non avrò mai. Il vero problema non è il fatto che chiedo con insistenza una barretta di cioccolata ... È che esiste, che io esisto. Sono arrabbiata con tutto e tutti”. Molti desideri, alcune falsità, e parecchie paure alimentano la sua complessa forma di autodistruzione. Non potrà mai affrontare in modo costruttivo i momenti in cui suo figlio fa il ribelle se detesta la sua stessa esistenza e non ha nessuna speranza per sé stessa.

Molti di noi hanno quantomeno assaggiato la collera più oscura e complessa mostrata da quella madre. L'ira spesso mette sul tavolo molto di più dei fatti recenti, e spesso la rabbia ubbidisce a più di un desiderio.

Forse hai vissuto parte della tua vita nella terra desolata dell'ira e dei dispiaceri. Forse adesso ti trovi proprio lì. Nessuno vuole una vita infernale. Forse ti odi per il fatto di essere così detestabile, ma non vedi una via d'uscita. Non sai da dove cominciare. Come gestire le tue reazioni d'irritazione?

È probabile che la maggior parte dei lettori di questo libro non sia mai caduta così in basso, ma tu forse hai provato dolore quando ti sei impantanato nella palude dell'ira di qualcun altro. Questa madre e il figlio si aggredivano e si ferivano a vicenda nella corsia del supermercato e puoi capire cosa significhi essere trattati in quel modo. La rabbia provoca sofferenza e reazione in quelli che la subiscono. È difficile districarsi nella vita quando si vive all'ombra del vulcano. Come si fa ad andare avanti in modo costruttivo piuttosto che reagire, indietreggiare o fuggire?

Forse cerchi di aiutare qualcuno che vive nella palude. Se hai avuto contatti con persone afflitte, ti sarai scontrato spesso con una disperazione di questo tipo. Molte persone infelici e in difficoltà non sanno da dove iniziare e non vedono alcuna via d'uscita. Spesso una persona come quella madre nel supermercato giustifica e difende proprio le cose che la stanno distruggendo. Come si può aiutare delle persone che vivono una situazione così ingarbugliata? Per chi vorrebbe prestare aiuto è difficile sapere dove cominciare e come procedere. Una reale comprensione della rabbia e una vera soluzione per problemi legati all'ira devono essere profonde quanto i problemi stessi.

E bisogna andare ancora più a fondo. La storia riguarda anche l'impulso verso un tipo di ira che possiamo definire qualitativamente diverso, qualcosa di positivo. Non conosco tanto bene il tipo di ira, di sdegno, che provai quel giorno nel supermercato. Sembrava giusta. Dovrei provarla più spesso. Era mescolata in modo inestricabile con l'amore. Era un tipo di ira che prendeva a cuore la situazione. Si proponeva di fare qual-

cosa di costruttivo proprio in quella malvagia tempesta di fuoco, per quanto modesto potesse essere il mio contributo. Odiavo tutto ciò che quella madre e quel bambino stavano facendo l'uno all'altra, ma era un risentimento amorevole. Sembrava giusto: "Quell'atteggiamento era sbagliato, del tutto inaccettabile, e avrebbe dovuto cessare". Sembrava compassionevole: "Se solamente potessimo rimettere a posto ciò che è andato a pezzi". Era animato da un impulso redentivo: "Come si fa a raddrizzare ciò che appare così storto?"

Questo è il problema dell'ira più ampio e profondo che vorrei affrontare assieme a voi.

## Persone come me e te

L'ira si mostra solitamente quando indossa i suoi costumi più colorati e teatrali: violenta, implacabilmente inacerbata, glaciale o accompagnata da una profonda infelicità e confusione. Ma la differenza tra questi tipi di ira e quello che io o te sperimentiamo è questione di grado, non di genere. Siamo tutti più simili che diversi: posso irritarmi quando qualcuno turba colpevolmente la mia quiete e compromette in qualche modo il mio benessere, oppure gli interessi personali che mi stanno tanto a cuore. Posso arrabbiarmi con gli addetti del servizio clienti che reputo incompetenti. Mi posso innervosire quando qualcuno non fa lo sforzo di comprendermi correttamente, quando fraintende le mie intenzioni e mi manca di rispetto sulla base delle sue congetture o, peggio ancora, mi fa capire che ha capito ma fa finta di non aver capito.

Tu sai alcune cose che riguardano me e le persone che io ho conosciuto. Anch'io so alcune cose che riguardano te, anche se non ci siamo mai incontrati.

Innanzitutto, so che anche tu ti arrabbi. Certo, non sei esattamente come Helen o altri membri della combriccola che ho descritto. È vero, però, che le differenze sono probabilmente soltanto una questione di gradi. È probabile che tu ti possa identificare con queste persone, sebbene la tua esistenza si svolga in contesti e proceda secondo ritmi assai diversi.

In secondo luogo, io so che talvolta le tue arrabbiature sono giustificate. Qualcun altro ha fatto qualcosa di veramente sbagliato e, magari, persiste pure nel farlo. Viviamo in un mondo pieno di provocazioni non indifferenti. Ci sono delle situazioni ingiuste per cui vale la pena prendersela. Forse ci sono state delle occasioni in cui hai affrontato la provocazione nel modo corretto. L'ira legittima dovrebbe stimolare una soluzione dei problemi imparziale, costruttiva ed energica. Hai mai avuto un assaggio dell'approccio giusto? L'ira dovrebbe essere frammista a compassione e a intenzioni amorevoli. Questo ti dice qualcosa? Hai mai visto qualcun altro, un genitore, un allenatore, un collaboratore, un docente, un pastore, un coniuge, un amico arrabbiarsi in un modo che in realtà ha procurato del bene cambiando le cose che altrimenti forse non sarebbero mai mutate? Talvolta capita.

In terzo luogo, so che alle volte la tua ira non ha delle vere giustificazioni, oppure è sproporzionata. Sei stato permaloso. Hai cominciato a fare il pignolo oppure ad autocommiserarti. Forse te la prendi per cose su cui non puoi nulla (ti sei mai lamentato del tempo o hai imprecato durante un ingorgo stradale?). Forse hai frainteso o esagerato quello che qualcun altro ha detto o fatto. Può essere difficile da riconoscere e ammettere poiché tendiamo a giustificarcì in mille modi. Ma scommetto che le cose stanno esattamente in questi termini. Sei stato dominato dalle tue priorità, le tue attese, i tuoi interessi, il tuo piacere e le tue paure. Allora forse non te ne rendevi

conto, ma quando qualcuno o qualcosa si metteva in mezzo, perdevi la testa.

Quarto, so che ci sono stati altri momenti in cui era giusto che tu fossi irritato per quello che accadeva, ma la tua ira era comunque fuori luogo. Quello che hai pensato, quello che hai detto e quello che hai fatto si traduceva in una condotta ostile, perfino meschina. Sei diventato uno sputasentenze. In poche parole, hai reso male per male, come se due torti facessero una ragione. Sei diventato una persona sostanzialmente distruttiva, o comunque incapace di essere opportunamente costruttivo. La tua ira ha creato dei danni ancora maggiori, ha procurato dolore e alienazione, piuttosto che offrire soluzioni positive.

Quinto, so che a prescindere dal fatto di aver ragione o torto, ci sono state delle occasioni in cui la rabbia per ciò che è accaduto è stata covata molto più a lungo del necessario. Sei rimasto amareggiato per ciò che hai vissuto come un tradimento, e non sei riuscito a lasciar perdere. Hai rimuginato sulla cosa, rivedendo nella mente dei videoclip. Hai ripetuto a te stesso: quella persona aveva torto marcio! Ho un sacco pieno di motivi per essere arrabbiato con lei!

Sesto, se hai molte primavere sulle spalle, so che la tua ira è probabilmente il frutto di diversi incidenti di percorso accaduti lungo la strada. La rabbia non ha necessariamente un rigoroso rapporto causale con un evento specifico. Spesso è l'effetto dell'azione congiunta delle varie delusioni e delle numerose frustrazioni che la vita porta con sé. Prendi una dose quotidiana di quella che, forse, è la frase più famosa di Sartre: "L'inferno sono gli altri",\* mescolalo con la realtà che "l'inferno sono io", e la vita finisce per distruggerti, farti infuriare e alla

---

\* Jean-Paul Sartre, *A porte chiuse (Huis clos)*, opera teatrale del 1944. N.d.E.

lunga logorarti. Le persone deluse non sempre alimentano i fuochi degli accessi d'ira: perché darsi il disturbo di agitarsi inutilmente? Forse non sanno indicare una specifica offesa che li ha portati ad amareggiarsi. Ma il cinismo è sempre imparentato all'ira negativa.

Settimo, io so qualcosa di te a cui abbiamo appena fatto cenno ma che tratteremo più ampiamente nei capitoli successivi. Ci sono dei momenti in cui noi abbiamo il problema opposto. Dovresti arrabbiarti, ma non lo fai. Accade qualcosa di veramente brutto, non necessariamente a te, e non ti curi di quella cosa in modo adeguato, non te ne interessi come dovresti. Non sei disposto a farci caso e reagire. Ignori o ti scrolli di dosso cose che sono inaccettabili e andrebbero affrontate. Forse non ci fai neppure caso. Forse la tua inerzia ti rende perfino complice e contribuisce a quel torto.

In un modo strano, l'assenza di un'indignazione appropriata è anche un problema di ira. Non è un problema per cui cercare aiuto, eppure si dovrebbe. Quando l'impulso ad adirarsi si traduce in qualcosa di buono e costruttivo, racchiude in sé la capacità di inalberarsi contro i mali veri.

Infine, sappiamo un'altra cosa l'uno dell'altro. Per tutti noi, è difficile cambiare. È difficile ragionare nel modo giusto a proposito dell'ira. Ti afferra e ti prende. Gli antichi romani avevano un detto: *Ira furor brevis est*, "L'ira è un breve momento di follia". L'ira ci rende pazzi, ciechi, confusi e ci disorienta. Gli sprazzi di luce legati a una logica rigorosa sono rari. Hai mai notato e ti sei meravigliato in un secondo momento di quanto sei stato irrazionale? *Cosa mi è successo? Come ho potuto pensare, dire, fare quella determinata cosa?* Talvolta, il furore non è di così breve durata. Si accomoda e rimane per un bel po'. Talvolta l'abitudine rimane per tutta la vita, diventa una ruota per criceti da cui non scendi più.

Ma come si può comprendere ciò che non va bene e va quindi aggiustato? Come si può capire quello che avresti dovuto fare in quell'occasione e ciò che sei tenuto a fare ora? Come si separano gli elementi distruttivi dell'ira da quelli costruttivi? Come si impara ad adirarsi per le cose giuste *ed* esprimere il proprio interessamento nel modo corretto? Dove puoi trovare un aiuto che sia davvero tale?

Abbiamo bisogno d'aiuto. Abbiamo bisogno di perdono. Abbiamo bisogno sia di visione sia della forza per cambiare. Abbiamo bisogno di un Salvatore, attivo, impegnato, pratico, personale, che si faccia carico dei nostri problemi.

Ira? Siamo tutti nella stessa barca. E c'è anche Gesù.



## PENSACI BENE

1. Questo capitolo è stato particolarmente denso. Torna indietro e trova la frase che hai evidenziato in giallo. Che cosa ti colpisce di quella frase?
2. Di tutte le forme di ira elencate, selezionane due o tre che affiorano più di altre nella tua vita. Fornisci un'illustrazione concreta.
3. Hai mai avuto un assaggio di ira costruttiva? Prova a descrivere in modo specifico ciò che è accaduto. Che cosa provavi, come ti sei comportato? Qual è stato l'esito? Hai mai visto qualcuno che ha saputo esprimere l'ira in modo davvero costruttivo?

Dovunque l'ira ha il sopravvento, abbiamo due necessità impellenti. Abbiamo bisogno che Dio intervenga con amore, e dobbiamo fare qualcosa.

Chiedi quindi a Dio di aiutarti. Egli ci viene incontro volentieri nel nostro bisogno: *Signore, che i propositi della tua compassione e misericordia risplendano sul deserto delle mie ire e tristezze, e mi diano la pace.*

E impegnati a lavorare. Stai già trovando il tempo per leggere questo libro. Continua a riflettere e a impegnarti nella ricerca di una maggiore saggezza.

# Indice

Introduzione	5
--------------	---

## *Sezione 1*

### LA NOSTRA ESPERIENZA

1. Persone adirate	15
2. <i>Tu</i> hai un serio problema con l'ira?	37
3. Come ti calza quella scarpa?	39

## *Sezione 2*

### CHE COS'È L'IRA

4. Io sono contrariato	53
5. L'ira coinvolge ogni parte di te	67
6. Natura, cultura... e la natura umana	87
7. La disapprovazione costruttiva della misericordia, parte 1: <i>pazienza e perdono</i>	101
8. La disapprovazione costruttiva della misericordia, parte 2: <i>benevolenza e conflitto costruttivo</i>	123
9. <i>Buono</i> e arrabbiato?	145
10. L'ira migliore, l'amore migliore	159

### *Sezione 3*

#### COME CAMBIARE

- |   |     |
|---|-----|
| 11. Uno specchio sulla tua rabbia                                     | 175 |
| 12. Egli accorda una grazia maggiore                                  | 189 |
| 13. Otto domande: smantellare la tua rabbia<br>per rimetterti a posto | 209 |

### *Sezione 4*

#### AFFRONTARE I CASI DIFFICILI

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 14. “Non me ne farò mai una ragione” | 241 |
| 15. Le arrabbiate di ogni giorno     | 263 |
| 16. Ti arrabbi mai con te stesso?    | 281 |
| 17. La rabbia contro Dio             | 303 |
| Una parola finale                    | 323 |