

La bestia nera dell'ira circola tra di noi... fuori e dentro di noi.



LA PANORAMICA DELL'IRA

La panoramica dell'ira è molto ampia. Sfogliamo la nostra rabbia in tanti altri modi. Il *gossip* (= pettegolezzo), come si dice, cos'altro è se non una rabbia "abituale", "continua" contro qualcuno che sta sullo stomaco? Oppure, trovare il capro espiatorio di una situazione imbarazzante è pure un modo per dar corso alla propria rabbia. Quest'ultima si sfoga anche coprendo il collega o il parente rompiscatole con l'indifferenza. È come se non esistesse. È un'ira repressa, "raffreddata".

Rimedi contro l'ira? Il più immediato e anche il più difficile:

- ✓ *sottrarsi alla tirannia dell'urgente e all'ansia dell'ultimo minuto: sul lavoro, in famiglia, con gli amici...*
- ✓ *Un po' di relax e di silenzio aiutano a trovare se stessi e anche a verificare la causa di tante nostre arrabbiate spesso immotivate.*
- ✓ *Avere poi qualcuno cui confidare le proprie difficoltà e paure è non solo utile, ma necessario.*

E soprattutto

- ✓ *iniziare la giornata con un momento di preghiera fissando lo sguardo sul crocifisso: allora è possibile perdonare e guardare alla vita con un occhio più realistico e maturo.* **educare**

da: SABINO FRIGATO, *Il Bollettino Salesiano*, rivista mensile
rubrica, *Sfide etiche per Ragazzi, Genitori, Educatori*



SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

28

SMERALDO

serie **OLTRE I MALI DEL SECOLO**
Dalla tristezza... alla gioia!

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

La biblica ira di Mosé che rompe le Tavole della Legge alla vista del peccato di idolatria del suo popolo (Anonimo).



I sette vizi capitali

IRA...
Vivere da arrabbiati

- ✓ REAZIONI SPROPOSITATE
- ✓ I MOTIVI DELL'IRA
- ✓ CONTRO CHI?
- ✓ LA PANORAMICA DELL'IRA

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

Viviamo di corsa stressati dal traffico, dal lavoro, dal goal mancato...



Sarà perché viviamo di corsa... ma come facciamo in fretta a "perdere le staffe", a "incavolarci neri". **Scattiamo per un nulla. In modo esagerato, spropositato.**

È l'ira che da dentro fuoriesce riversandosi rovinosamente sulle nostre relazioni quotidiane: a casa, sul lavoro, allo stadio, per strada, in coda, in politica...

Per gli antichi l'ira era una "breve follia", una "momentanea demenza". In effetti, secondo Aristotele (384-322 a.C., pensatore e filosofo greco) «adirarsi è facile, ne sono tutti capaci, ma non è assolutamente facile, e soprattutto non è da tutti adirarsi con la persona giusta, nella misura giusta, nel modo giusto, nel momento giusto e per la giusta causa».

Se le parole hanno un senso, **certe volte "incavolarci", ma senza esagerare, è giusto.**

"Sdegnarci" per delle ingiustizie, per la violenza perpetrata contro degli innocenti o per la falsità e l'ipocrisia di tanti comportamenti privati e pubblici non solo è giusto, ma anche doveroso per chi ha una coscienza moralmente attenta.



REAZIONI SPROPOSITATE

Quando ci si trova di fronte a reazioni sproporzionate per delle futilità, una battuta di spirito o un piccolo contrattempo, scatenano in alcuni il finimondo. Di questi soggetti ne conosciamo tutti. Forse noi stessi siamo così.

Che uomo – e che donna – è il collerico?

- ✓ Un intransigente (= irremovibile nelle proprie idee) presuntuoso che ha sempre qualcosa da ridire o da rimproverare agli altri.
- ✓ A se stesso mai un rimprovero perché è convinto della sua superiorità.
- ✓ Si risente per un nulla.

Ma lo scatto d'ira rivela

- ✓ una persona psicologicamente fragile;
- ✓ ha una paura immensa di non essere accettata e considerata;
- ✓ la disobbedienza o il dissenso la manda in tilt.

Molti genitori ed educatori si trovano in questa situazione. Perdono le staffe per la disobbedienza del

figlio o dell'educando. Scatta in loro un sentimento di insicurezza: non vengono presi sul serio. E allora, come riaffermare la propria autorità e la propria importanza? Gridando, imprecaando, umiliando... e talvolta menando le mani.

Il propellente (= che spinge) dell'ira è la paura. Paura di non essere abbastanza importante per gli altri. Forse qui troviamo la chiave di tanti conflitti familiari, educativi e non solo. Situazioni di frustrazione affettiva, relazioni difficili non gratificanti vengono vissute come una sorta di ingiustizia contro cui ribellarsi, con rabbia. "Avercela con il mondo intero" – come si dice – è rivelativo di immaturità tipiche dell'età infantile quando per farsi notare e imporsi si fanno i capricci e si pestano i piedi con urla lancinanti.

I MOTIVI DELL'IRA

L'ira di cui siamo testimoni non si esprime sempre allo stesso modo. Ci sono quelli che, ad esempio, davanti a un sorpasso azzeccato si accendono come dei fiammiferi. Magari si mettono all'inseguimento e poi giù parolacce, gestacci e talvolta anche un pestaggio. È la collera cosiddetta "rossa", forse per il colore paonazzo del volto arrabbiato. Scatta quando uno si sente come "agredito ingiustamente". Al semaforo, in una coda troppo lunga, in un gioco di carte "sfortunate": lo scatto d'ira è l'autodifesa della propria autostima.

Ci sono soggetti apparentemente più misurati: questi, lì per lì, non vanno in escandescenze. Sanno trattenersi. In realtà sono i più pericolosi. Conservano dentro livore e rabbia che non aspetta altro che l'occasione buona per colpire. È l'ira amara, vendicativa propria di chi è sùbdolo (= astutamente ingannevole), in-fido, che aspetta solo il momento opportuno per farla pagare. Oggetto di tanto livore sarà il collega di lavoro che ostacola la sua carriera. Sarà il vicino di casa il cui cagnaccio fa la pipì contro la macchina parcheggiata sotto casa...

CONTRO CHI?

Ci si arrabbia sempre e solo contro gli altri? A volte ce la prendiamo anche con le cose. È il top della stupidità. Quando il distributore di bibite ti frega il resto, capita che qualcuno "punisca" la macchina "ladra" prendendola a calci!

Ce la prendiamo anche con noi stessi. Certe figuracce sono proprio indigeribili. Il solo ricordarle fa andare fuori di testa. È il tormento della presunta perdita di stima e di immagine: che cosa penseranno gli altri di me? E giù parolacce contro se stessi.

Anche contro Dio, uno se la può prendere. Spesso è un senso di abbandono e di delusione di non essersi sentiti ascoltati e aiutati in un momento di grave difficoltà. **educare**