



## **CENACOLO “LACRIMEDAMORE” 2014/2015 – FEBBRAIO**

Vieni Spirito Santo nella nostra vita e riempiaci del Tuo Amore.

Aiutaci a rinnovare ogni giorno il nostro sì nell’amore, nella verità, nella pazienza, nella tenerezza; rendici sempre più capaci di donarci l’uno all’altra, di ascoltarci e perdonarci.

Guida i nostri passi, le nostre menti, le nostre parole perché, attraverso l’esempio, anche i nostri figli scelgano la via della Vita.

Spirito Santo, sull’esempio di Maria, aumenta la nostra fede affinché possiamo sempre credere, soprattutto nei momenti più bui, che nulla è impossibile a Dio.

Maria, tieni il tuo sguardo di mamma sulle nostre famiglie e porta tutte le preghiere di questa nostra piccola comunità fino al cuore del Padre. Amen.

### **GIOVANNI 2, 13-16**

Si avvicinava intanto la Pasqua dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. Allora fece una frusta di cordicelle e scacciò tutti fuori dal tempio, con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiamonete e ne rovesciò i banchi, e ai venditori di colombe disse: "Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!".

### **Preghiere spontanee**

“Per intercessione di Maria, ascoltaci Signore”

### **Padre Nostro**

**Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.  
Amen**

## AMORE E IRA

**Gesù si arrabiò....**con le persone giuste, nella misura giusta, nel modo giusto, nel momento giusto e per una giusta causa.

### COME GESTIRE LA NOSTRA IRA DI GENITORI

Come genitori impariamo a gestire la nostra ira in modo responsabile e positivo.

1. Elaboriamo una strategia per sbollire l'ira (una passeggiata, un hobby.....)
2. Analizziamo la nostra ira ponendoci domande come *“Perché sono adirato? Cosa ha fatto di sbagliato l'altra persona? Sto giudicando il comportamento dell'altro senza conoscere del tutto i fatti?”* Talvolta ci adiriamo con gli adolescenti che si comportano semplicemente da adolescenti.
3. Chiediamo aiuto a Dio
4. Scegliamo il momento opportuno per parlare con nostro figlio
5. Specifichiamo bene il motivo per cui ci siamo arrabbiati e i nostri sentimenti

### COME AFFRONTARE L'IRA DI NOSTRO FIGLIO

L'ira nasce quando nostro figlio sente che noi genitori o qualcun altro gli ha fatto un torto. L'ira può essere implosiva o esplosiva.

**L'ira esplosiva** (nostro figlio urla e strepita)

Il primo passo è imparare ad ascoltare le espressioni adirate e le parole violente di nostro figlio. Così riusciamo a conoscere il motivo per cui è adirato.

Dopo aver ascoltato, quando nostro figlio ha esaurito la sua esplosione di parole adirate, condividiamo con lui ciò che riteniamo di aver capito dalle sue parole e chiediamo chiarimenti. Nostro figlio sentirà che lo abbiamo ascoltato e che vogliamo saperne di più. Continuerà a farci partecipi di tutti i dettagli.

**L'ira implosiva** (nostro figlio si chiude in un silenzio ostinato)

Il suo rifiuto a condividere i problemi che lo disturbano e i fatti che suscitano al sua ira, non dà a noi genitori l'opportunità di intervenire.

Ma perché alcuni adolescenti scelgono il silenzio?

1. Noi genitori operiamo un controllo eccessivo sulla vita di nostro figlio.
2. Esplodiamo quando nostro figlio manifesta la sua ira. Lui sceglie il silenzio per non affrontare le invettive di noi genitori.

L'obiettivo di un genitore di adolescente che ha scelto il silenzio è creare un'atmosfera emozionale nella quale il figlio si senta libero di esprimere il proprio dispiacere e la propria rabbia.

### COME AIUTARE NOSTRO FIGLIO A GESTIRE L'IRA

Mettiamoci nei panni di nostro figlio riconoscendo i suoi sentimenti.

Poi spieghiamo il nostro punto di vista e cerchiamo una soluzione.

Impariamo ad ammettere che nostro figlio può anche avere ragione (a volte accade)

## COMMENTO AL VANGELO

**“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 causa giusta”** *ARISTOTELE*

- Gesù entrò nel tempio, vide il mercato uscì senza dire niente, ma alla sera sfogò tutta la sua rabbia con i discepoli...  
**arrabbiarsi nel momento giusto**
- Gesù entrò nel tempio e scacciò tutti quelli che vi trovò a pregare...  
**arrabbiarsi con la persona giusta**
- Gesù entrò nel tempio e scacciò tutti quelli che vi trovò a comprare e vendere, facendo un urlo tremendo e mandando tutti a quel paese....  
**arrabbiarsi nella misura giusta**
- Gesù entrò nel tempio e scacciò tutti quelli che vi trovò a comprare e vendere, e cominciò a prenderli a calci e pugni.....  
**arrabbiarsi nel modo giusto**
- Gesù entrò nel tempio e scacciò tutti quelli che vi trovò a comprare e vendere, e ai venditori di colombe disse: *”il prezzo di queste colombe è troppo caro”*....  
**arrabbiarsi per una causa giusta**

**Gesù si arrabiò....**con le persone giuste, nella misura giusta, nel modo giusto, nel momento giusto e per una giusta causa.

Ci si può adirare? L'ira è una "opera della carne" (Gal 5:19-20) e quindi non come Dio vuole che viviamo. Ma c'è un'ira giusta, un'ira contro il peccato e contro il male. Anche se non è scritto che Gesù aveva ira, sembra la sua emozione quando scacciò i mercanti dal tempio (Mt 21:12-13; Mc 11:15-17; Lu 19:45-46; Gv 2:14-17). E l'ira è chiaramente attribuita a Dio diverse volte (per esempio Es 4:14; Num 11:1). Quindi in generale l'ira è in sé né giusta né sbagliata. Ma la realtà è che l'ira umana è quasi sempre un'ira sbagliata, perché ci arrabbiamo per motivi sbagliati (perché le cose non succedono come noi vorremmo) e poi con l'ira pecciamo (per esempio, ferendo altri con critici ed parole aspre). L'ira al peccato non è sbagliata, ma peccare con l'ira è sbagliato. Così Paolo dice di Ef 4:26 "Nell'ira non peccate; non *tramonti il sole sopra la vostra ira*"; dice cioè di adirarsi, ma "non peccare". Infatti pone un limite anche all'ira giusta, che "il sole non tramonti sopra la vostra ira", altrimenti anche l'ira giusta potrebbe diventare rancore e un'ira sbagliata.

## ARISTOTELE

### Ethica a Nicomaco      Libro IV

#### 5. [La bonarietà].

La bonarietà è la medietà riguardo ai sentimenti d'ira; ma, poiché il mezzo è senza nome e quasi senza nome sono anche gli estremi, noi attribuiamo al mezzo il nome di "bonarietà", benché essa inclini verso il difetto, che non ha nome. Ma l'eccesso si potrebbe chiamare irascibilità. [30] Infatti, qui la passione è l'ira, e le cause che la producono sono molte e diverse. Orbene, **colui che si adira per ciò che si deve e con chi si deve, ed inoltre come e quando e per quanto tempo si deve, viene lodato:** costui, dunque, sarà un uomo bonario, se è vero che la bonarietà viene lodata. Il bonario, infatti, vuole essere imperturbabile, cioè non lasciarsi trascinare dalla passione, [35] bensì adirarsi nel modo, per i motivi e per il tempo che la ragione prescrive. [1126a] Ora, comunemente si ritiene che egli pecchi piuttosto per difetto: l'uomo bonario infatti non è vendicativo, ma piuttosto portato al perdono. Il difetto, invece, che sia una specie di indifferenza all'ira o quello che vi pare, viene biasimato. Infatti, quelli che non si adirano per i motivi per cui [5] si deve passano per sciocchi, e anche quelli che non si adirano nel modo in cui si deve, né quando né con chi si deve. Si ritiene allora che un tale uomo non sia sensibile né provi dolore, e, poiché non si adira, che non sia capace di difendersi. D'altra parte, sopportare di essere trascinato nel fango e sorvolare se vi sono trascinati gli amici, è atteggiamento da schiavi. L'eccesso, poi, si verifica in tutti i modi (ci si può adirare, infatti, con chi non si deve, [10] per motivi per cui non si deve, di più, più rapidamente e per più tempo di quanto si deve); tuttavia, se non altro, non tutti questi eccessi si presentano nella medesima persona. Non sarebbe, infatti, possibile, giacché il male distrugge anche se stesso, e quando è totale diventa insopportabile. Orbene, **gli irascibili si adirano rapidamente e con chi non si deve e per motivi per cui non si deve, e più di quanto [15] si deve,** ma la loro ira rapidamente anche cessa: e questo è il lato più bello del loro carattere. Questo, poi, accade loro perché non trattengono l'ira, ma per

la loro vivacità reagiscono in modo che sia chiaro, e poi la loro ira cessa. I collerici, poi, sono eccessivamente vivaci e si adirano contro tutto ed in ogni occasione: di qui il loro nome. I rancorosi [20] sono difficili da riconciliare e restano adirati per molto tempo, giacché trattengono l'impulso. Ma la quiete in loro ritorna quando abbiano reso la pariglia: la vendetta, infatti, fa cessare l'ira, producendo in loro un piacere al posto del dolore precedente. Se questo, invece, non avviene, sentono il peso del loro risentimento, perché, non essendo esso manifesto, nessuno cerca di persuaderli a calmarsi, e d'altra parte digerire [25] l'ira in se stessi richiede tempo. Tali uomini sono molto molesti a se stessi e agli amici più stretti. Chiamiamo poi "difficili" quelli che si inquietano per motivi per cui non si deve, di più e per più tempo di quanto si deve, e non cambiano sentimento senza aver vendicato o punito l'offesa ricevuta. Alla bonarietà, poi, contrapponiamo soprattutto l'eccesso, [30] perché è più frequente: il desiderio di vendetta è più umano, e gli uomini difficili sono quelli che si adattano peggio alla vita sociale. Ciò che abbiamo detto in precedenza<sup>84</sup> risulta chiaro anche da ciò che diciamo ora. Non è facile, in effetti, determinare come, con chi, per quali motivi e per quanto tempo ci si debba adirare e fino a che punto si fa bene o si sbaglia. [35] Chi, infatti, devia di poco, sia nel senso del più sia nel senso del meno, non viene biasimato; talora, infatti, coloro che difettano li lodiamo [1126b] e li diciamo bonari, e diciamo virili quelli che si adirano, intendendo che essi sono capaci di comandare. Per conseguenza, quanto e come uno debba trasgredire per dover essere biasimato non è facile stabilire col ragionamento: son cose che rientrano nell'ambito dei fatti particolari, ed il giudizio su di esse spetta alla sensazione. Ma almeno questo [5] è chiaro, che **lodevole è la disposizione di mezzo, secondo la quale ci adiriamo con chi si deve, per i motivi per cui si deve, come si deve e così via, mentre gli eccessi e i difetti sono biasimevoli**, e poco se sono piccoli, di più se sono più grandi, e molto se sono molto grandi. È chiaro, quindi, che bisogna attenersi alla disposizione di mezzo. [10] Si consideri concluso il discorso sulle disposizioni relative all'ira.

# AMORE E IRA

## Come gestire la nostra ira di genitori

*“Parlate quando siete adirati e pronuncerete il miglior discorso di cui vi rammaricherete”* (Ambrose Bierce)

Alla base di molte fratture tra genitori e adolescenti vi è l'ira mal gestita. Il fine dell'ira consiste nel motivarci a compiere azioni orientate dall'amore per condurre nostro figlio nella giusta direzione, ma non la sappiamo gestire e ci comportiamo in maniera distruttiva.

Con gli adolescenti sperimentiamo sempre di più l'ira, poiché i nostri figli cominciano a pensare e a decidere per se stessi e noi genitori vediamo nei loro comportamenti sfida, ribellione o irresponsabilità... quindi ci adiriamo.

La prima cosa da fare è imparare a gestire la nostra ira. Se davanti ad un comportamento di nostro figlio che non ci piace usiamo frasi come *“O fai così o è peggio per te”*, l'adolescente sceglie il *“peggio per te”* e comincia una battaglia furibonda dopo la quale tutti ci sentiamo feriti e nostro figlio si sente rifiutato e non amato. Come genitori dobbiamo quindi imparare a gestire la nostra ira in modo responsabile e positivo.

6. Elaboriamo una strategia per sbollire l'ira (una passeggiata, un hobby.....)
7. Analizziamo la nostra ira ponendoci domande come *“Perché sono adirato? Cosa ha fatto di sbagliato l'altra persona? Sto giudicando il comportamento dell'altro senza conoscere del tutto i fatti? Mio figlio si è comportato davvero male o io ho aspettative troppo alte?”* Talvolta ci adiriamo con gli adolescenti che si comportano semplicemente da adolescenti.
8. Chiediamo aiuto a Dio
9. Scegliamo il momento opportuno per parlare con nostro figlio
10. Specifichiamo bene il motivo per cui ci siamo arrabbiati e i nostri sentimenti

(confronto con il brano del Vangelo di Giovanni)

## COME AFFRONTARE L'IRA DI NOSTRO FIGLIO

L'ira nasce quando nostro figlio sente che noi genitori o qualcun altro gli ha fatto un torto. L'impressione di essere trattato ingiustamente scatena l'ira.

L'ira può essere implosiva o esplosiva. L'adolescente o si chiude in un ostinato mutismo o urla e strepita.

Innanzitutto noi genitori dobbiamo cercare di capire se nostro figlio trattiene dentro di sé l'ira o la scaglia all'esterno, poi potremo tentare di aiutarlo a gestire la sua ira.

### L'ira esplosiva

Il primo passo è **imparare ad ascoltare le espressioni adirate e le parole violente di nostro figlio**. Se nostro figlio è adirato è perché dal suo punto di vista gli è stato fatto un torto ed esprimendo la sua ira a parole, anche se dure, ci permette di capire cosa sta succedendo dentro la sua mente. Riusciamo, insomma, a conoscere il motivo per cui è adirato. Il problema è che molto spesso, sentendo nostro figlio urlare, perdiamo la calma, gli intimiamo di smetterla di urlare e così imbottigliamo la sua ira e non comprendiamo il motivo di tanta rabbia. Non possiamo più intervenire per aiutarlo a gestire la sua ira e lui è doppiamente adirato!

Dopo aver ascoltato, quando nostro figlio ha esaurito la sua esplosione di parole adirate, **condividiamo con lui ciò che riteniamo di aver capito dalle sue parole e chiediamo chiarimenti**. Nostro figlio sentirà che lo abbiamo ascoltato e che vogliamo saperne di più. Continuerà a farci partecipi di tutti i dettagli.

### L'ira implosiva

Aiutare un adolescente silenzioso è molto più difficile. Il suo rifiuto a condividere i problemi che lo disturbano e i fatti che suscitano al sua ira, non dà a noi genitori l'opportunità di intervenire.

Ma perché alcuni adolescenti scelgono il silenzio?

3. **Noi genitori operiamo un controllo eccessivo sulla vita di nostro figlio**, prendendo le decisioni per lui. Il ragazzo si sente privato di ogni potere, non è in grado di acquisire indipendenza e identità individuale e crede che il silenzio sia il modo migliore per avere la meglio su noi genitori. Con il silenzio l'adolescente acquisisce il controllo, almeno in quel momento. Quando a quel punto noi sbraitiamo *“Se non mi dici cosa non va, non posso aiutarti”* l'adolescente vince la battaglia ed esce fuori dal controllo dei genitori.

4. Nostro figlio sa, per esperienza, che quando manifesta la sua ira, noi esplodiamo.

**Sceglie il silenzio per non affrontare le invettive di noi genitori.** Nel passato si è sentito umiliato e condannato dalle nostre parole e non vuole più vivere quell'esperienza.

L'obiettivo di un genitore di adolescente che ha scelto il silenzio è creare un'atmosfera emozionale nella quale il figlio si senta libero di esprimere il proprio dispiacere e la propria rabbia.

## **COME AIUTARE NOSTRO FIGLIO A GESTIRE L'IRA**

**Dobbiamo innanzitutto metterci nei panni di nostro figlio** e cercare di vedere i fatti attraverso i suoi occhi. Questo significa riconoscere la legittimità dei suoi sentimenti. Non stiamo ammettendo che il motivo dell'ira di nostro figlio sia legittimo, ma stiamo solo riconoscendo i suoi sentimenti. Se nostro figlio è adirato è perché ritiene di aver subito un torto, la sua visione delle cose può essere errata, ma se intanto non gli riconosciamo il diritto di essere adirato, cioè non riconosciamo i suoi sentimenti, sicuramente non sarà disponibile ad accogliere la nostra visione dei fatti, non vorrà nemmeno ascoltare il nostro punto di vista. Se proviamo a identificarci con l'ira di nostro figlio, lui si sente trattato con dignità, la sua ira si smorza e sarà disposto ad ascoltarci. (esempi pag 151-152)

**Poi spieghiamo il nostro punto di vista e cerchiamo una soluzione.**

**Impariamo ad ammettere che nostro figlio può anche avere ragione**  
(a volte accade!)