

# Gesù

## “inside out”

**Tristezza, paura, rabbia e disgusto**

**Oltre a emozioni positive come gioia e stupore,  
Gesù ha vissuto anche sentimenti “negativi”.  
Che in realtà possono essere ambivalenti**



di **Ludwig Monti**  
a cura di **Vincenzo Vitale**

**T**ristezza, paura, rabbia e disgusto: sono emozioni che a prima vista giudichiamo negative. In realtà si tratta di sentimenti ambivalenti, che possono rivelare anche un lato “positivo”. Anche Gesù li ha vissuti. Un caso esemplare è quello dell’ira: Gesù si è arrabbiato! Ma non si trattava di quella collera nutrita di risentimento, che è il terreno da cui germoglia la violenza che vuole sopprimere l’altro. Perché esiste anche una rabbia positiva, segno di quel giusto *pathos* che deve caratterizzare il rapporto con gli altri e con la realtà e che ci tiene lontani dall’indifferenza: una sorta di zelo, di impeto positivo, che è necessario manifestare di fronte al male, all’ingiustizia, alla sofferenza. Insomma, è la “collera santa” causata dall’amore. Andiamo così alla scoperta dell’ambivalenza delle emozioni e dei sentimenti di Gesù. Affinché anche noi possiamo fare nostri i «sentimenti di Gesù Cristo» (Filippesi 2,5) e tendere «alla statura della pienezza di Cristo» (Efesini 4,13).



## L’umanità di Gesù, narrazione del volto di Dio

**P**roseguiamo il nostro itinerario alla scoperta delle emozioni e dei sentimenti di Gesù, in questo secondo contributo ci dedichiamo a quelli a prima vista percepiti come negativi: tristezza, paura, rabbia e disgusto. In realtà si tratta di emozioni ambivalenti, come vedremo.

Ci introduciamo a questo percorso con una splendida apertura di orizzonte disegnata da Bruno Maggioni:

«L’umanità di Gesù è la “trasparenza” del volto di Dio, non l’involucro che lo nasconde. **I tratti umani di Gesù - la storia concreta e precisa che egli ha vissuto, le sue scelte, i suoi comportamenti e i suoi sentimenti - sono importanti** non soltanto per conoscere l’uomo Gesù (in altre parole, se così posso dire, il lato umano della sua persona divina), né soltanto per conoscere il progetto di uomo che gli ci ha offerto, **ma per conoscere - e non è un paradosso - il lato divino della sua persona.** Non basta credere che Gesù è Messia e Figlio. Quale Messia?

A pag. 27: *La risurrezione di Lazzaro*, di Alessandro Tiarini, del XVII secolo. Qui accanto: *Agonia di Gesù nel Getsemani*, di Domenico Manetti, del XVII secolo. In basso: *Gesù prega nel Getsemani*, di Anton Raffael Mengs, del XVIII secolo.

**I sentimenti di Gesù**

**Zoom**



Quale Figlio? La *novità* del volto del Dio cristiano è rivelata dall'umanità di Gesù. Su questo punto i primi cristiani non avevano dubbi».

## **Tristezza secondo Dio e secondo il mondo**

**L**a tristezza è un sentimento ambivalente, come si legge in un passo di Paolo, avvio di una lunga tradizione spirituale: «La tristezza secondo Dio produce un pentimento irrevocabile che porta alla salvezza, mentre la tristezza secondo il mondo procura morte» (2Corinzi 7,10). Non è un caso che questa seconda forma di tristezza sia stata annoverata dalla tradizione cristiana orientale tra gli otto “pensieri malvagi” (da cui discendono i sette “peccati capitali” della tradizione occidentale): si tratta di quell'ombra che ci paralizza e ci deprime, spegnendo poco per volta in noi la voglia di vivere.

D'altra parte **esiste anche una tristezza buona: quell'afflizione dovuta alla sofferenza per la propria lontananza da Dio, che può condurre fino alla compunzione**, al sentire il proprio cuore trafitto da Dio stesso che ci invita a ritornare a lui. A tale proposito, **una sana tristezza può contenere**

**tesori inattesi:** ci insegna a riconoscere ciò che non è più ma un tempo ci ha resi felici; ci aiuta a divenire consapevoli delle nostre colpe, ammaestrandonci a discernere il bene dal male; ci rende umili, attestando che nella vita ci manca qualcosa e, nel contempo, ci rende disponibili a incontri non previsti, chiamandoci fuori dalla mortifera autosufficienza.

Quanto a Gesù, **la forma radicale di tristezza che egli ha sperimentato è stata quella della notte del Getsemani**, quando, «preso da paura e angoscia» (Marco 14,33 e paralleli), ha dovuto dare un senso alla sua fine ignominiosa. Egli ha lottato e vinto quella tristezza mediante un pieno abbandono alla volontà del Padre (Marco 14,36 e paralleli), riuscendo a intravedere nella Passione ormai prossima una logica di amore per Dio e per gli tutti gli umani. **In tal modo ci ha insegnato che solo quando si percepisce che l'amore può essere la ragione del vivere e del morire, allora cessa la tristezza e si fa strada la beatitudine**, la gioia profonda, dono dello Spirito santo (cf. Galati 5,22).

Ma è interessante notare due particolari del racconto di Luca, che testimoniano la radicalità di tale tristezza: Gesù, in agonia, cioè nella lotta, è sconvolto così intensamente che il suo sudore assume la forma di gocce di sangue; i tre discepoli, poco distanti da lui, quasi per contagio sono «assopiti a causa della tristezza» (Luca 22,44-45).

Commenta con la solita intelligenza di fede Bruno Maggioni:

**«Gesù non si è perso nella nostra tenebra, ma ha innalzato fino a sé la nostra angoscia.** Ecco una rivelazione inattesa e capovolta: proprio questo uomo sbigottito è il Figlio di Dio. Non si è posti di fronte a un uomo che si manifesta con la gloria di Dio (come nell'episodio della trasfigurazione), ma a un Figlio di Dio che si manifesta nella debolezza dell'uomo. Tuttavia **anche nel Getsemani Gesù manifesta di essere Figlio. Non però nei gesti della potenza, ma nel miracolo della obbedienza e della fede nuda, che anche nell'angoscia più profonda riconosce la paternità di Dio**, invocandolo con confidente tenerezza: “Abbà”».

Lungo tutta la sua vita **Gesù ha sperimentato la tristezza anche di fronte al peccato della “durezza di cuore” dei suoi interlocutori**, soprattutto gli uomini religiosi che lo avversavano e



non lo comprendevano. Ma ci torneremo tra breve, poiché tale sentimento si fonde con quello della giusta collera...

**Infine, Gesù ha manifestato la sua vulnerabilità anche mediante quel linguaggio più eloquente di ogni parola che sono le lacrime.**

Come dimenticare che, alla notizia della morte del suo caro amico Lazzaro, «Gesù scoppia in pianto», tanto che i presenti commentano: «Guarda come lo amava!» (Giovanni 11,35-36)? Non solo, alla vista di Gerusalemme, subito dopo il suo trionfale ingresso messianico, egli piange, lamentandosi del fatto che la Città santa non abbia riconosciuto l'ora della sua visita: venuto per portarle la pace, egli è stato rigettato e crocifisso come un malfattore (Luca 19,41-44).

Comprendiamo dunque perché lo stesso Gesù abbia potuto coniare la paradossale beatitudine: «Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati» (Matteo 5,4); «Beati voi, che ora piangete, perché riderete» (Luca 6,21). **Si piange per la**

**tristezza; si piange per l'ingiusta sofferenza; si piange per i propri peccati.** Lacrime non inutili, ma raccolte da Dio in un otre (cfr. Salmo 56,9), perché lui stesso nel Regno porrà fine alla morte e a tutto ciò che contraddice la vita in pienezza, con un gesto semplicissimo e così carico di amore: asciugherà le lacrime da ogni volto (Apocalisse 21,4).

### **Perché avete paura?**

**S**tando alla lettera dei Vangeli, **Gesù non ha mai propriamente sperimentato la paura.** È ancora Maggioni a venirci in aiuto, mettendo in evidenza come, sempre nell'ora del Getsemani,

«si parla dell'angoscia di Gesù. Marco utilizza due verbi che denotano l'emozione più intensa possibile: *ekthambéisthai* e *ademonéin*. Il primo ha come significato base lo sbalordimento, che rende attoniti, impietriti e sconcertati, come quando qualche cosa di terribile accade di colpo davanti

A sinistra: *Le donne alla tomba di Cristo*, dipinto di Annibale Carracci, del XVI secolo.  
Qui sotto: *Gesù piange su Gerusalemme*, opera di Charles Lock Eastlake, del 1846.

## I sentimenti di Gesù

Zoom



agli occhi; fissa soprattutto quel momento in cui per la sorpresa si resta come impietriti, incapaci di reagire. Il secondo verbo denota uno stato di grande ansietà, di irrequietezza e di angoscia. Smarrimento, angoscia e tristezza mortale: questi i tre sentimenti di Gesù».

### **Pur in preda a tale sgomento, Gesù non cede però alla paura.**

Paura che, certamente, in alcuni casi può anche essere positiva, perché denota il giusto amore per sé e può essere il “carburante” del coraggio: per esempio, ci induce spontaneamente a difenderci dai pericoli di morte, a sottrarci a chi vuole compiere gesti violenti nei nostri confronti.

D'altra parte, **in tutta la Scrittura la paura, in senso negativo, è la grande nemica della fede/ fiducia.** Fin dal giardino dell'«in-principio», quando Adamo, alla voce di Dio che lo chiama nella brezza del giorno, chiedendogli: «Dove sei?» (Genesi 3,9), risponde: «Ho avuto paura e mi sono nascosto»

(Genesi 3,10). Oltre ad avere come destinatari alcuni volti sbagliati di Dio, **la paura è anche, in ultima analisi, paura della morte**, definita da Giobbe «il re delle paure» (Giobbe 18,14). Sì, **la morte è alla radice di ogni paura.** Per questo, in un passo straordinario della Lettera agli Ebrei si legge che «Gesù mediante la sua morte ha ridotto all'impotenza colui che della morte ha il potere, cioè il diavolo, e così ha liberato quelli [noi!] che per paura della morte erano soggetti a schiavitù per tutta la vita» (Ebrei 2,14-15).

**Si comprende in tal senso il suo monito rivolto a numerose persone incontrate sul suo cammino: «Non avere paura, non abbiate paura!».** Eco delle stesse parole tante volte indirizzate da Dio a coloro con i quali è entrato in relazione di alleanza, da Abramo fino a Maria. L'atteggiamento di Gesù trova una sorta di sintesi definitiva in quella pagina straordinaria che consiglio di meditare a te che mi stai leggendo, chiunque tu sia e in qualsiasi momento della vita ti trovi: la cosiddetta “tempesta sedata” (Marco 4,35-41). Al suo vertice, durante una notte difficile in cui

*Gesù discute con i farisei, opera di Bernardo Strozzi, del XVII secolo. Nella pagina accanto: Gesù scaccia i mercanti dal tempio, dipinto di Rembrandt, del XVII secolo.*



in mezzo al mare la barca dei discepoli e di Gesù è travolta dalla burrasca, di fronte all'urlo stizzito dei suoi amici: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?», egli reagisce con due domande: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?». Ciascuno mediti, comprenda, risponda nel suo cuore...

**Non si può però dimenticare come si concludeva la versione primitiva del vangelo secondo Marco**, quello più antico. Nell'alba del primo giorno della settimana le donne discepoli si recano al sepolcro per ungerne il corpo di Gesù. Entrate nella tomba ormai vuota, «videro un giovane, seduto sulla destra, vestito d'una veste bianca, e furono prese dallo sgomento» (Marco 16,5). **Sconvolte, le donne non sono in grado di accogliere l'annuncio di questo giovinetto** - «Non vi sgomentate! Voi cercate Gesù Nazareno, il crocifisso. È risorto, non è qui. Ecco il luogo dove l'avevano posto» (Marco 16,6) -, né il successivo invito a portare la buona notizia della

risurrezione a Pietro e agli altri discepoli (Marco 16,7). No, «esse uscirono e fuggirono via dal sepolcro, piene di spavento e di stupore. E non dissero niente a nessuno, perché avevano paura» (Marco 16,8). Assordante silenzio, pietra tombale ben più pesante di quella appena rimossa dall'ingresso del sepolcro...

Eccoci dunque di fronte alla domanda seria: **siamo in grado di sconfiggere con la fede la paura, o almeno di lottare contro di essa? Ovvero: la nostra adesione fiduciosa a Gesù Cristo, vincitore della morte, cambia qualcosa nella nostra vita?** In estrema sintesi, la lotta contro la paura ha come arma fondamentale ciò che è più forte anche dei nostri dubbi e della nostra incredulità, l'amore. «Forte come la morte è l'amore» (Cantico dei Cantici 8,6); **più forte della morte è stato l'amore vissuto e insegnato da Gesù, il quale ci ha aperto la strada per la vita eterna, in quella fiducia gioiosa**, anche se a caro prezzo, che niente e nessuno ci potrà



**alla comunicazione e al dialogo;** è il terreno su cui germina l'aggressività e si sviluppa la violenza. Essa corrisponde allora all'atteggiamento giudicato da Gesù alla stregua di un omicidio (Matteo 5,21-22).

**Esiste però anche una rabbia positiva, segno di quel giusto *pathos* che deve contraddistinguere il rapporto con gli altri e con la realtà,** lungi dalla mortifera indifferenza: quando teniamo a qualcuno, lo manifestiamo anche adirandoci e litigando. Si tratta di una sorta di zelo, di impeto positivo che è necessario manifestare di fronte al male, all'ingiustizia, alla sofferenza delle vittime: è la collera "santa", causata dall'amore. In questo senso, la Bibbia ci descrive la collera dei profeti di fronte allo stravolgimento del culto reso a Dio o di fronte all'ingiustizia (Esodo 32,15-24; Geremia 25,14-38); in questo senso si possono intendere i «Guai!» pronunciati da Gesù (Matteo 23,13-32: attenzione però, non si tratta di maledizioni!) o la rabbia che lo spinge a scacciare con decisione i venditori dal tempio (Marco 11,15-19; Giovanni 2,13-17).

**Ci sono due situazioni paradigmatiche della**



rapire. Ogni giorno la sua voce mormora nel cuore di chi si dispone ad accoglierla: «Coraggio, io sono la risurrezione e la vita, non avere paura!» (Marco 6,50; Giovanni 11,25).

### Perfino Gesù si arrabbia

**A**nche la rabbia, l'ira su cui si apre la letteratura occidentale («Cantami, o dea, del Pelide Achille l'ira»: *Iliade* I,1), è un'emozione ambivalente. Può essere uno dei peccati capitali: la collera che si nutre di risentimento, che cova dentro di sé come una rabbia sorda, fino a manifestarsi attraverso lo scoppio di atti di terribile violenza, volti a cancellare fisicamente l'altro. Più in profondità, il sentimento della collera è un male quando diviene una presenza costante nei nostri rapporti con gli altri; quando è il segno del disprezzo e dell'odio nei loro confronti. **La collera è in tal caso la negazione dell'altro; è la contraddizione per eccellenza**

Gesù guarisce un cieco,  
dipinto di Francesco De Mura,  
del XVIII secolo.

## I sentimenti di Gesù **Zoom**



“**rabbia vitale**” di Gesù. Anzitutto l’ira con cui reagisce alla vista di un uomo affetto da lebbra (Marco 1,41), malattia che a quei tempi costringeva a una vera e propria segregazione sociale. **Egli va in collera ribellandosi contro il male**, contro la situazione di intollerabile schiavitù che mina la dignità della persona e rende come morto l’essere umano. Di seguito purifica e guarisce quell’uomo (Marco 1,42-46), ma non può non fremere per l’ingiustizia della sua condizione, muta preghiera che sale al cospetto di Dio.

D’altra parte **Gesù prova rabbia, a più riprese, per la “durezza di cuore” dei suoi interlocutori**, sentimento di chiusura a Dio e alla vita, in nome dei propri schemi umani e religiosi. Così avviene nei confronti dei suoi discepoli, quando scacciano i bambini dalla sua presenza, credendo di interpretare il suo volere (Marco 10,14). Ma soprattutto è il caso della rabbia verso alcuni uomini religiosi che, chiusi nell’osservanza legalistica del precetto del sabato, non vorrebbero che Gesù in sinagoga guarisse un uomo dalla mano paralizzata. Allora egli, «volge intorno lo sguardo su di loro con rabbia, rattristato per la durezza del loro cuore» (Marco 3,5). E accompagna questo sguardo con una domanda semplicissima, che pure non cessa di metterci in questione: «È lecito in giorno di sabato fare il bene o fare il male, salvare una vita o ucciderla?». Elementare, si direbbe. «Ma essi tacevano» (Marco 3,4). Perché? Perché **pongono la legge religiosa al di sopra del bene dell’essere umano, della vita**. Preferiscono mettere in cattiva luce Gesù piuttosto che riconoscere che ha ragione, cioè mettere in discussione sé stessi. In fondo, non riescono a fare spazio in sé all’alternativa secca prospettata da Gesù, per loro inconcepibile: non fare il bene possibile in favore dell’altro, significa ucciderlo!

**Non sarebbe dunque lecito arrabbiarsi di fronte a tale chiusura alla vita? Necessario, più che lecito.** È così che potremo assumere anche il dis-gusto di Gesù, la sua capacità di reagire a ciò che è contrario al gusto, ossia arrivare allo stile di una vita pienamente divina perché pienamente umana. Cammino affascinante, quello per giungere ad «**avere in noi gli stessi sentimenti di Cristo Gesù**» (Filippesi 2,5), per tendere all’«uomo compiuto, alla statura della pienezza di Cristo» (Efesini 4,13): cammino che ci chiede di assumere la coscienza dei suoi sentimenti, che sono anche i nostri.

### Biografia minima

**G. Barbaglio**, *Emozioni e sentimenti di Gesù*, EDB, 2009.

**B. Maggioni**, *Era veramente uomo. Rivisitando la figura di Gesù nei Vangeli*, Ancora, 2001.

**A. Miranda**, *I sentimenti di Gesù. I verba affectuum dei Vangeli nel loro contesto lessicale*, EDB, 2006.

**G. Ravasi**, *Piccolo dizionario dei sentimenti. Amore, nostalgia e altre emozioni*, Il Saggiatore, 2019.

**La prossima settimana - Stimmate e santi stigmatizzati**