



## LA FORZA DELLA MITEZZA

A scuola un ragazzo su tre è vittima di bullismo... Una quattordicenne di Cittadella (PD), vittima del cyber bullismo, si è uccisa lanciandosi da un hotel abbandonato.

Il 12% delle donne italiane sono vittime di violenza fisica nel corso della propria vita. Più nel mondo domina la violenza, più si rafforza la legge della giungla: il più forte schiaccia il più debole... finché non incontra uno più forte di lui.

- **La persona mite** è affabile verso gli altri, tuttavia è piena di forza. *La persona dura*, invece, che si è chiusa, è come una pietra: risponde ai primi colpi, ma poi va in pezzi. Papa Giovanni XXIII sosteneva che «mitezza non è per nulla vigliaccheria; essa è la pienezza della forza». La mitezza rende il mondo più pacifico e più felice.
- **Mitezza e nonviolenza** introducono nel mondo una modalità assolutamente nuova nei rapporti con il prossimo. Tra violenza e passività, sta la nonviolenza. La beatitudine della mitezza è ciò che rende la nostra esistenza di tutti i giorni *più vivibile*.
- **L'indicazione di Gesù**: «Beati i miti» è l'esatto opposto del motto nazista: «Guai ai deboli!». Soltanto chi non accetta la violenza come metodo di relazione è capace di rappresentare *una risorsa* di aiuto e comprensione. Questo «irreale» insegnamento del profeta di Nazaret, «mite e umile di cuore» (Mt 11,29), rappresenta l'unica possibilità realistica che ci è data oggi per sopravvivere. È così che suona l'urgente insegnamento della storia.



### STILE E LOGICA DEL NONVIOLENTO

- Il **nonviolento** riconosce e rispetta il «sacro» in ogni persona (anche in se stesso), e in ogni parte della creazione. Il mite è pronto a soffrire, se crede che ciò contribuirà a liberare le buone qualità presenti nel prossimo. Il nonviolento rinuncia alla mentalità «noi/loro», che divide le persone in «buone o cattive».
- **Affrettati a piantare**, dunque, i semi della mitezza nel tuo cuore.
- **Ti auguro** di non arrivare mai ad aver bisogno della debolezza degli altri per sentirti forte, della loro frustrazione per sentirti soddisfatto, della loro umiliazione per sentirti vivo.
- **La vera trasgressione** oggi è, forse, il *recupero* di delicatezza, buon gusto, misura, della sana e vecchia «buona educazione».
- **Permesso, grazie, scusa** sono «le parole magiche» che papa Francesco ha indicato per tessere buone relazioni in famiglia. Puoi iniziare da lì il cammino per diventare *amabile e gentile*, cioè una persona con cui ci si sta bene perché sa volere gratuitamente il bene dell'altro.

### MITE O AGGRESSIVO?

- Quali, a tuo avviso, sono le caratteristiche della persona mite, oggi? Prova a stilare *un decalogo della gentilezza*.
- Ricordando che c'è una violenza delle azioni, ma anche delle parole e dei pensieri, prova a definire *il tuo atteggiamento normale* verso il prossimo, soprattutto verso «i più vicini»: passivo, aggressivo, indifferente, di ascolto, di empatia, di tenerezza...?
- Leggi il libretto *Smettiamola di litigare* (Paoline), per conoscerti di più, gestire i conflitti in modo costruttivo e rendere più armonica la tua vita.