



L'IRA

❖ ❖ IL RAPPORTO DEFORMATO CON GLI ALTRI ❖ ❖

“La collera è una passione velocissima; è detta, infatti, bollire e movimento dell’animo contro chi ci ha arrecato un torto o si presume che l’abbia fatto. Nel corso di tutto il giorno la collera amareggia l’anima. Quando essa persiste si trasforma in risentimento”.

(Evagrio Pontico)

➤ Cos'è

***Ira:** Sentimento per lo più improvviso e violento, che, provocato dal comportamento di persone o da fatti, circostanze, avvenimenti, tende a sfogarsi con parole concitate, talvolta con offese, con atti di rabbia e di risentimento, con una punizione eccessiva o con la vendetta, contro chi, volontariamente o involontariamente, lo ha provocato.*

(Vocabolario Treccani)

- Questo sentimento **offusca** la mente e il cuore, rimuove i **freni inibitori** che presiedono le scelte del soggetto coinvolto a favore dei **bassi istinti**.
- L'iracondo desidera una **vendetta** che mostrerà in modo attivo o passivo. Essa, nel primo caso, è ricercata con **atti di rabbia** e risentimento contro chi, volontariamente o involontariamente, lo ha provocato; mentre nel secondo caso, si caratterizza per una **finta riservatezza**, eccessiva elusività e distanza a danno del provocatore.
- L'ira è per eccellenza il **vizio “visibile”**, tanto da sfigurare chi ne è preda, producendo anche **effetti psicosomatici**; fa perdere il fiato, genera una sensazione di soffocamento, e non è casuale che la Bibbia per indicarla si serva dell'espressione **“brevità di respiro”** (Pr 14,17); comprime i muscoli facciali provocando un irrigidimento dei lineamenti, genera frustrazione e mal di stomaco, aumenta la pressione.
- La collera è una reazione che condividiamo con gli **animali**, che la manifestano soprattutto quando si sentono aggrediti.
- In realtà, la rabbia è una passione che fa parte di noi e che dovrebbe indurci a **guardarci dentro** con più attenzione. Se qualcuno ci fa arrabbiare, infatti, questo significa che in noi c'è qualche cosa di **irrisolto**, c'è una disarmonia. Tutti abbiamo qualche cosa che ci fa arrabbiare perché tutti abbiamo delle intolleranze, delle debolezze o qualche vecchia ferita non completamente rimarginata. Spesso infatti quando ci arrabbiamo non è per il fatto contingente, ma per qualche cosa d'altro, di più **"antico"**, dimenticato forse. E così, la classica "goccia che fa traboccare il vaso" ci fa esplodere.
- Se non riusciamo a **dominare** questo moto istintivo, giusto o sbagliato che sia sul momento, esso rischia di tramutarsi in un **risentimento permanente** e nella memoria di un'offesa mai perdonata.
- Chi non mostra mai visibilmente la propria collera è molto probabilmente una persona priva di quel **giusto “pathos”** che deve contraddistinguere il rapporto con gli altri e con la realtà; oppure è uno che cova dentro di sé una **rabbia sorda**, celata sotto le apparenze di una **falsa mitezza**, che prima o poi esploderà provocando danni incalcolabili.

➤ La “giusta” collera

- Esiste un’ira, una collera “**positiva**”, necessaria alla vita umana e allo sviluppo della personalità. È una sorta di **zelo**, di impeto positivo che è addirittura necessario manifestare di fronte al male, all’ingiustizia, alla sofferenza delle vittime: è la **collera per amore**.
- La Scrittura ci presenta la collera dei **profeti** di fronte allo stravolgimento del culto reso a Dio o di fronte all’ingiustizia (cfr. Es 32,15-24; Ger 25,14-38); la collera con cui **Gesù** reagisce alla malattia (Mc 1,41) o si scaglia contro la durezza di cuore dei suoi interlocutori (Mc 3,5); quella che lo porta a scacciare con decisione i venditori dal tempio (Mc 11,15-19). E Paolo afferma: “Adiratevi, ma non peccate, non tramonti il sole sulla vostra ira, e non date spazio al diavolo” (Ef 4,26-27; cfr. Sal 4,5).
- Vi è quindi la possibilità di una collera dell’uomo che dia **gloria a Dio** (cfr. Sal 76,11), contrapposta a una falsa dolcezza che nasconde un odio infinito, represso fino alla follia. C’è un’indignazione, un’animosità umana che è non solo legittima, ma mostra la convinzione, la **passione**, la forza di chi la manifesta. È necessario però non permettere che questa si inasprisca e finisca per accecarci.
- Tre condizioni affinché la collera sia “**giusta collera**”:
 - deve essere suscitata dalla **giustizia**;
 - deve avere una **retta intenzione**;
 - deve manifestarsi attraverso una **reazione proporzionata**.Essa non può quindi essere ingiusta, né vendicativa, né smisurata.
- Anche **Dio** va in collera, e la sua ira è l’altra faccia del suo **amore**: “Io castigo e correggo quanti amo” (Ap 3,19; cfr. Pr 3,12).
- Al contrario la pulsione della collera è certamente un male quando diviene una presenza **costante** nei nostri rapporti con gli altri; quando è il segno del **disprezzo** e dell’odio nutriti verso l’altro in quanto tale; quando contiene l’intenzione dell’annientamento e della distruzione dell’altro.
La collera è in tal caso la **negazione della relazione** e della comunicazione, del dialogo e dell’incontro; è il terreno in cui germina l’aggressività e si sviluppa la violenza verso l’altro. Essa corrisponde all’atteggiamento giudicato da Gesù alla pari di un **omicidio**:
“Avete inteso che fu detto agli antichi: Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio” (Mt 5,21).
- Il **primo peccato fraterno** testimoniato nella Bibbia è proprio l’ira, quella di Caino: “Caino andò molto in collera (lett.: s’infiammò, bruciò) e il suo volto cadde a terra” (Gen 4,5), che ebbe come esito l’omicidio di Abele suo fratello (Gen 4,3-8).
- La collera può accendersi **contro gli altri** quando essi, soprattutto coloro che amiamo, deludono le nostre aspettative, non ci assecondano nell’immagine che abbiamo di loro o non ci considerano come noi vorremmo; oppure, più sottilmente, quando scopriamo in loro dei difetti che non sopportiamo in noi stessi.
Se la collera diviene un “habitus”, essa genera il pensiero che “gli altri sono l’inferno” (Jean-Paul Sartre), e finisce per minare l’accoglienza dell’altro nella sua diversità e nella sua verità, fino a troncane ogni possibilità di comunione.
- E in questo senso l’ira a volte è indirizzata anche all’**Altro** per eccellenza, Dio, fino alla bestemmia o al sacrilegio, quando egli pare resistere ai nostri desideri e alle immagini che nutriamo di lui.
- Ancora, la collera può indirizzarsi anche contro una forma particolare di alterità, quella costituita da **se stessi**, spesso espressa mediante un atteggiamento distruttivo verso qualche oggetto che ci appartiene.

➤ **Gli strumenti per lottare contro l'ira**

- Cedere costantemente alla collera è il segno di una vita scarsamente umana, non sufficientemente ritmata dal **riposo**, dalla **solitudine** e dal **silenzio**. Sicuramente il ritmo affannoso, caotico e rumoroso della vita contemporanea non aiuta. Uno strumento elementare di lotta contro la collera è quindi la capacità di abitare il silenzio e la solitudine in modo profondo e intelligente.
- Ancora, per sconfiggere la collera è necessario farsi una domanda semplice ma decisiva: **chi è l'altro per me?** È una persona con cui entrare in relazione, di cui essere custode (cfr. Gen 4,9), oppure è qualcuno che irrita la mia vita, qualcuno da dominare a mio piacimento, fino a negare la sua stessa esistenza (cfr. Gen 4,8)?
- Esercitarsi alla **mitezza** per noi comporta almeno la necessità di porre un limite all'ira che ci assale, in modo da evitare di giungere a parole o atti che possano ferire chi ci è accanto. È necessario un lavoro di custodia della propria vita: “Bisogna, se è possibile, impedire che la collera penetri fino al cuore; se vi è già, fare in modo che non si manifesti nel viso; se vi si mostra, custodire la propria lingua per cercare di preservarla; se è già sulle labbra, impedire di passare negli atti, e vegliare per eliminarla al più presto dal cuore” (Vite dei Padri).
- Il Nuovo Testamento definisce questo atteggiamento *makrothymía* (sentire in grande), cioè: **pazienza**; in ebraico l'espressione equivalente suona letteralmente “*lento all'ira*”, che è l'attributo di Dio (“Il Signore, il Signore, Dio misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà”, Es 34,6). Per l'uomo diventa l'arte di **convivere con l'imperfezione** e l'inadeguatezza presenti **in lui, negli altri e nella realtà**, la capacità di sopportare, cioè supportare e sostenere gli altri nelle loro debolezze, che prima o poi sono anche le nostre (cfr. 1 Cor 13,4; Gal 5,22; Ef 4,2; Col 3,12-13; Ts 5,14).
- Se la collera è ciò che più di ogni altra cosa impedisce la preghiera (cfr. Mt 5,23-24; Mc 11,25), e proprio durante la **preghiera** ci porta a raffigurare davanti a noi il volto di chi ci ha rattristato, per vincerla occorrerà entrare nella fatica della vera preghiera: “Se tu serbi rancore contro qualcuno, prega per lui, e così frenerai la passione che ti turba” (Massimo il Confessore).
- Infine, il **canto** può essere un esercizio per calmare il sentimento della collera; cantando, emettendo fiato, non si ha la “*brevità di respiro*” ma il lungo respiro di chi vuole tutto abbracciare con tanta magnanimità: “Canta che ti passa!”.

Gli iracondi nella Divina Commedia

Dante descrive nei Canti VII, VIII e IX la zona dell'Inferno dove sono puniti gli iracondi. Corrisponde allo Stige, uno dei fiumi infernali che forma una palude fangosa che circonda completamente la città di Dite, che ospita il VI Cerchio. Il demone Flegiàs ha il compito di traghettare le anime nella palude con la sua imbarcazione.

Gli iracondi sono immersi nel fango dello Stige e si colpiscono continuamente a vicenda, con schiaffi, pugni, morsi. Sott'acqua sono posti gli accidiosi, ovvero gli iracondi “tristi” che non sfogarono la loro rabbia in vita ma covarono dentro di sé il desiderio di rivalsa; essi ripetono una specie di ritornello in cui confessano la loro colpa, facendo gorgogliare la superficie dell'acqua.

