

L'IRA

Una risposta fuori luogo

Riepilogo

Abbiamo iniziato questo nuovo ciclo di catechesi parlando della conversione del cuore e parlandone come necessità più che come un dovere. Una necessità dettata dal bisogno di vivere sereni, nella gioia, in pace con tutti, realizzati come persone. Abbiamo anche visto, partendo dalla constatazione di come siamo realmente, che questa conversione non è affatto facile anzi impossibile se pensata come qualcosa da realizzarsi con le sole proprie forze. C'è bisogno dell'incontro con Gesù, di quel Cristo fattosi uomo per la mia e tua salvezza, compagno di viaggio nella esperienza di vita, sempre pronto a tendere una mano per rialzarci ed incoraggiarci nel cammino. E' di fatto quella relazione di cui ho sempre parlato che trova come luogo privilegiato, ma non esclusivo, la nostra cappellina dell'Adorazione ove è possibile ascoltare, nel nostro silenzio interiore, la Sua voce che sussurra dolcemente ma continuamente "**Scegli me!!**" Abbiamo riflettuto ancora sul fatto che siamo tabernacoli viventi perché per amore di Dio Lui abita in noi e ne facciamo esperienza diretta ogni volta che ci comunichiamo ed infine che la conversione richiede, come dice San Paolo, la nostra edificazione ove le pietre di questo nostro edificio sono le certezze morali acquisite e praticate. Il percorso si snoda nell'esame dei vizi capitali e delle virtù contrapposte per cercare di conoscerci meglio e di avere un ulteriore argomento specifico quando siamo davanti a Lui a pregare; chiederGli di avere la forza di cambiare il nostro modo di pensare ed agire per conformarci a Lui, per somigliarGli.

Cosa è l'ira? Se vogliamo darne una definizione potremmo dire che si tratta di **un moto impetuoso dell'anima, di un violento bisogno di reazione contro sofferenze e contrarietà fisiche e morali.**

L'ira scatena forze sufficienti a vincere le suddette difficoltà e talvolta anche a vendicarsene magari suscitando il desiderio ritorcere il male subito verso colui che ce lo ha procurato. Ha effetti psicosomatici perché innesca un processo naturale di difesa che abbiamo ereditato nel corso della evoluzione: il fiato si fa corto, c'è una scarica di adrenalina che accelera il battito cardiaco, aumenta la pressione sanguigna, i muscoli facciali si contraggono assumendo posizioni predefinite, il pelo si rizza. Insomma né più né meno di quello che osserviamo in due cani o due gatti che stanno per attaccarsi; un comportamento animale appunto. C'è anche un secondo tipo di reazione, tipico della paura, che porta a nascondersi piuttosto che attaccare. Sudore freddo, pallore in volto, debolezza. In altre parole una seconda strategia che la natura ha elaborato per difendere l'individuo. Il punto è che non siamo animali e che facciamo della relazione con gli altri una esigenza tipica della specie umana.

Dell'ira ne parla ampiamente la scrittura che la distingue in **ira legittima** ed **ira sbagliata** perché in se stessa l'ira, come emozione, non è né buona né cattiva. E' l'uso che se ne fa, il suo controllo che la caratterizza.

Nella prima fattispecie possiamo ricordare l'episodio di Mosè quando scende dal monte Oreb con le tavole della legge ricevute da Dio e si accorge che nel frattempo gli Ebrei si erano costruiti un vitello d'oro (*Esodo 32*), oppure quella di Elia contro i falsi profeti di Baal sul monte Carmelo (*1 Re Capitolo 18*), ovvero quella di Gesù che scaccia i venditori che profanavano il tempio (*Giovanni 2*). In tutti questi casi la legittimazione è data dal fatto che l'ira è giusta nel merito e tende verso la

correzione, verso il bene comune; è moderata nel suo esercizio poiché chi la esercita non si lascia trasportare dalla passione e piuttosto che parlare di ira ci si trova di fronte a zelo per il bene. E' infatti giusto correggere gli errori soprattutto se questi sono gravi ed evidenti.

C'è ancora da aggiungere che una giusta aggressività ci permette di vivere perché da forza al coraggio di affrontare le difficoltà. Andate in un ufficio pubblico a chiedere un certificato, una prenotazione, una assistenza e trovate un impiegato inefficiente o peggio ancora una struttura inefficiente. Se provate a far valere le vostre ragioni con forza ma anche con educazione è possibile che torniate a casa con un risultato accettabile. Se invece vi alterate il colloquio non è più produttivo, anzi non c'è proprio e ve ne tornate a casa inviperiti con il solo risultato di sfogarvi con il primo innocente che incontrate.

L'ira è quindi **sbagliata quando non si riescono a dominare le diverse situazioni e soprattutto quando la reazione al male è spropositata e porta a compiere un male più grande di quello ricevuto.** L'ira non repressa può portare infatti a conseguenze molto gravi quali **il tradimento, l'omicidio, la divisione nelle famiglie, nella società, il rancore, l'odio ecc.**

L'ira è sbagliata perché si oppone a Dio, che è il Dio della pace e dell'amore, ed in quanto tale **provoca, come detto, un senso di allontanamento dall'altro piuttosto che di unione, di fratellanza.** E' contraria pertanto all'insegnamento di Gesù che sull'argomento è categorico: Mt. 5, 22 *"Chiunque si adira con il proprio fratello, sarà sottoposto a giudizio"*. Anche S. Paolo si esprime in Ef 4,25- 32 *"Perciò bando alla menzogna e dite ciascuno la verità al suo prossimo perché siamo membra gli uni degli altri. Adiratevi ma non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira e non date spazio al diavolo Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira e maldicenza con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo"*. E' evidente come l'esigenza di verità possa comportare una correzione, magari non gradita a chi la riceve, e che questo possa anche determinare situazioni di animosità ma l'esigenza primaria rimane in ogni caso la comunione con il fratello.

Ho già sottolineato che i vizi capitali sono collegati tra loro e che possono essere rappresentati come un albero con diversi rami, che sono poi le diverse espressioni dello stesso vizio. Nel caso dell'ira questi rami sono: **l'iracondia, la cattiveria, la violenza, la rabbia, la frustrazione** che hanno un collegamento diretto con la superbia.

Se ci pensate bene **la reazione al torto subito è tanto più violenta quanto più ferisce il nostro ego** ed un esempio pratico lo troviamo quando qualcuno ci taglia la strada quando guidiamo. Lasciando da parte per un attimo situazioni di stress o di oggettivo pericolo le reazioni a questo evento non sono sempre le stesse. Ciò che invece è a fattori comune è che rimane in noi un senso di insoddisfazione, di divisione con l'altro che **si estingue solo con il perdono. Ma chi ti ha dato la patente? a te ed a tutti gli amici tuoi** sono espressioni che cambierebbero se confrontassimo quella realtà contingente con quello che spesso facciamo anche noi. **Se non mi sento offeso** sono portato a comprendere la situazione, che oggettivamente può anche essere di guida imprudente o pericolosa ma che non può e non deve andare oltre un normale commento.

C'è anche un tipo di ira che si manifesta all'interno e più propriamente attraverso il dialogo con i propri pensieri. **Rimuginare** su situazioni incresciose, su torti subiti, su difficoltà apparentemente insuperabili può portare in crescendo ad insoddisfazione, tristezza, depressione, attacchi di panico, disperazione con una conseguenza tangibile sulla salute.

L'ira è quindi un vizio capitale molto pericoloso perché **distrugge il dominio di sé** e la persona che ne è affetta non ha più il controllo delle proprie parole e delle proprie azioni. Può perdere facilmente

l'autostima. L'ira **distrukge la carità** perché per una persona che è nell'ira le persone che sono di fronte non valgono nulla; nessuna stima, nessun tipo di amore. E' pericoloso perché ti mette in balia di te stesso, delle tue emozioni, dei tuoi risentimenti, delle tue frustrazioni, dei tuoi dispiaceri, dei tuoi ricordi, del tuo passato e poiché è associato al vizio della superbia rende difficile una richiesta di aiuto a qualcuno, con le conseguenze sopra accennate.

Come si guarisce dal vizio dell'ira o comunque dagli atteggiamenti di ira?

Nostro Signore ci ha riempito e ci riempie continuamente di doni per mezzo della Chiesa. Un dono che abbiamo ricevuto con il sacramento della Confermazione (Cresima) è quello della **Fortezza** ovvero uno dei sette doni dello Spirito Santo. Pregando lo Spirito Santo di rinnovare continuamente quel dono possiamo avere la forza di resistere alle tentazioni. Per esempio: **"Fammi essere forte contro la tentazione di dar sfogo a tutto il mio nervosismo."** **"Fammi vedere la verità; fammi vedere la questione come la vedi tu, non come la vedo io."**

C'è poi la via maestra della virtù contrapposta al vizio e cioè **la pazienza e la mitezza**.

Nel linguaggio popolare si usa dire "far sbollire la rabbia". In effetti **come si fa a spegnere un fuoco?** Togliendo pian piano il legno che brucia. E' possibile ovviamente gettarci sopra un secchio d'acqua ma riferito al nostro caso è più facile imparare a spegnere il fuoco per via naturale imparando a non replicare in modo sbagliato, a controllarci. Aiuta anche mettersi nei "panni dell'altro", cercare di capire cioè le ragioni che hanno originato l'evento che ci ha dato fastidio provando a trovare una giustificazione, se c'è. Se ci fate caso, il solo avviarsi in questo tipo di ragionamenti introduce una discontinuità con lo sgarbo ricevuto smorzando un po' sul nascere l'eventuale risposta ed è anche questo un **donò**, che va chiesto con la preghiera. Dice Gesù in Mt 11, 28-30 *"Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che **sono mite e umile di cuore**, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero"*.

L'ironia sottesa a qualche frase, proverbio o aforisma sull'ira ci aiuta a comprendere meglio il concetto di ira:

- l'ira è una follia momentanea; controlla quindi questa passione o essa controllerà te;
- l'ira non manca mai di ragioni ma raramente ne ha una buona;
- di due cose l'uomo non dovrebbe mai adirarsi: di quello che non può fare e di quello che non può impedire;
- se mantieni la calma in un momento d'ira risparmiarai cento giorni di dolore;
- ciò che seminai nell'ira crebbe in una notte rigogliosamente ma la pioggia lo distrusse. Ciò che seminai con amore germinò lentamente, maturò tardi ma in benedetta abbondanza.

Un ulteriore aiuto viene da alcuni passi della Sacra Scrittura:

- Proverbi 11,23 *"Il desiderio dei giusti è il bene soltanto, ma la prospettiva degli empi è l'ira."*;
- Proverbi 14,17 *"Chi è pronto all'ira commette follie, e l'uomo pieno di malizia diventa odioso."*;
- Proverbi 14,29 *"Chi è lento all'ira ha molto buon senso, ma chi è pronto ad andare in collera mostra la sua follia."*;
- Proverbi 25,15 *"Chi è lento all'ira piega un principe, e la lingua dolce spezza le ossa."*;
- Proverbi 30,33 *"perché, come chi agita la panna ne fa uscire il burro, chi sbatte il naso ne fa uscire il sangue, così chi sprema l'ira ne fa uscire contese."*;

Per completare questo modesto contributo a conoscerci meglio riporto di seguito alcune domande che potrebbero essere utili per un esame di coscienza prima di una confessione:

- **Sono intransigente e intollerante? Impaziente e iracondo?**

- Gestisco sofferenze, malattie, inconvenienti, ostacoli, contrarietà, rapporti con gli altri con pazienza o con intemperanza e ira?
- Perdo facilmente la pace? Manifesto cattivo umore quando le cose non sono come vorrei?
- Restituisco con ira gli attacchi o i mali reali che subisco o che immagino?
- Scarico il mio stato d'animo iracondo con chi non ha nulla a che vedere con il problema in questione?
- Indulgo nell'ira dando la colpa alle circostanze?

PREGHIERA PER OTTENERE LA MITEZZA

Signore Gesù donami di diventare una persona mite.

**Fa' che i miei piedi non siano mai fermi per protesta o per pigrizia
ma imparino a correre per annunciare il tuo amore e per offrire amicizia.**

Signore Gesù donami di diventare una persona mite.

**Fa' che le mie mani non siano mai pugni chiusi in segno di rabbia,
ma si aprano e si sporchino per servire,
siano generose nel donare e si congiungano per pregare.**

Signore Gesù donami di diventare una persona mite.

**Fa' che i miei occhi non lancino mai sguardi d'odio e di vendetta
ma sappiano commuoversi, intenerirsi e piangere per le sofferenze che abitano
la terra.**

Signore Gesù donami di diventare una persona mite.

**Fa' che le mie orecchie non stiano attente a parole di giudizio o di condanna
ma si aprano all'ascolto della Parola di Dio e alle necessità dei fratelli.**

Signore Gesù donami di diventare una persona mite.

**Fa' che le mie labbra non pronuncino mai parole che feriscono ma
siano sempre d'incoraggiamento e di sostegno per coloro che tu mi metti accanto.**

Signore Gesù, donami di diventare una persona mite.

**Fa' che il mio cuore non sia mai indurito, incapace di accogliere e di perdonare
ma si dilati per contenere tutti e benedire il mondo intero.**