

Letture

Avete inteso che fu detto agli antichi: Non uccidere; chi avrà ucciso sarà sottoposto a giudizio. Ma io vi dico: chiunque si ADIRA con il proprio fratello, sarà sottoposto a giudizio. Chi poi dice al fratello “stupido” sarà sottoposto al sinedrio; e chi gli dice pazzo, sarà sottoposto al fuoco della Geenna... se dunque presenti la tua offerta... va’ dunque a riconciliarti con il fratello...?

(Mt, 5,22-24)

Ira

L'ira nasce da due fattori principali: da una pretesa di onnipotenza sulle cose (che proviene dalla superbia), e dalla convinzione di essere vittime di una “ingiustizia” più o meno vera. Ciò che scatena l'orgoglio ferito. Ferito anche soltanto dal fatto che la realtà non si presenta come si vorrebbe.

L'iroso è un giustiziere. Parole, gesti o fatti, lo hanno ferito, sono sfuggiti al suo controllo, lo hanno in qualche modo “tradito” e lui ora vuole il risarcimento dei danni. Superbia e orgoglio fomentano la sua rabbia, trasformandosi in una forza violenta con cui l'iroso vuole ristabilire la “sua” presunta giustizia, e il suo “controllo” sulla realtà, magari con la vendetta.

Il più piccolo e banale fatto, si trasforma in un pretesto per scaricare la sua rabbia: basta, ad esempio, una ruota che si fora, durante una passeggiata, che l'iroso, con la sua pignoleria, ha certamente programmato con grande cura. Allora scoppia la sua ira, quella gomma bucata acquista

in qualche modo un carattere di provocazione, come fosse dotata di una sua volontà.

Per l'iroso, è una provocazione terribile contro la sua gita, e in definitiva contro i suoi nervi e la sua persona. Odio, verbosità, si scatenano contro l'oggetto accusato di essersi posto come ostacolo dei suoi piani. La realtà, che si presenta come “gomma bucata” viene considerata una vera forma di “ingiustizia” perpetrata ai danni del povero iroso e dei suoi progetti.

Fatto che provoca un delirio di onnipotenza che può giungere fino alla violenza fisica o verbale, nel vano tentativo di renderla come si vorrebbe. L'iroso soffre profondamente, perché le cose non vanno come lui vorrebbe: perché gli altri, non sono e non fanno, come lui vuole e pretende.

Anche questa frustrazione viene avvertita dall'iroso come una profonda ingiustizia, che ferisce il suo grande orgoglio. La superbia poi, gli fa apparire la cosa come un oltraggio nei suoi confronti, e ciò scatena la volontà rabbiosa, e biliosa di modificare le cose fino alla violenza.

LA SUA VOLONTÀ

Fondamentalmente Egli vuole che in ogni cosa “sia fatta la sua volontà” e se questo non avviene scoppia e distrugge tutto ciò che gli si sottrae. L'iroso è un accusatore. Abbaiano e ringhiando, accusa l'altro di non essere come dovrebbe (secondo i suoi parametri).

Non sopporta minimamente che l'altro sia diverso, non tollera che qualcosa sia diversa da come a suo parere dovrebbe essere. Perciò, rivolge tutta la sua ira e la sua aggressività “contro” l'altro fisicamente o anche solo verbalmente.

Ma Gesù non lascia via di scampo, l'odio e il disprezzo verso il fratello, che provengono dal cuore e che vengono espressi anche solo verbalmente, “uccidono” l'altro.

L'IMPOTENZA DELL'IROSO

In realtà dietro l'ira si nascondono superbia, orgoglio e impotenza. Infatti, l'impotenza è un frutto perverso della superbia. La superbia mira sempre ad innalzarsi, perciò, quando inevitabilmente, nel quotidiano, sperimenta il limite, fa precipitare il povero uomo nel sentimento di impotenza più nera, perché la Torre di Babele è un'impresa impossibile all'uomo!

Uomo non può mai illudersi di poter raggiungere la perfezione e l'as-

soluto. Anzi è proprio la sua pretesa di onnipotenza che lo rende impotente in balia di se stesso.

Dunque è il “limite creaturale” in definitiva, ciò che l'iroso non accetta, che egli vive come una forma di ingiustizia e mancanza d'Amore. Così lo spettacolo del “male” che tormenta il mondo accendono la sua collera, la sua ira verso il cielo, che si trasforma in accusa e in odio verso Dio che “ha fatto male tutte le cose”.

All'esatto opposto dell'uomo della lode, umile e povero che vive tutto come dono, libero di accogliere da Dio, la sua creaturalità con fiducia piena, sperando contro ogni speranza. Per lui, come recita il salmo: “Dio ha fatto bene tutte le cose”.

CONTRO I FRATELLI

L'ira è, inoltre, un vizio terribile che va contro i fratelli. L'iracondo, odia, accusa, è pieno di rancore, vendicativo, rimprovera continuamente il fratello di essere diverso da come secondo lui dovrebbe essere, pretende, impone, non tollera, difficilmente perdona, insulta, vive senza pace e rende infelice chi lo circonda.

Scrive l'apostolo Giacomo “da cosa derivano le guerre, le liti che sono in mezzo a voi? Non vengono forse dalle vostre passioni che combattono nelle vostre membra? Bramate e non riuscite a possedere e uccidete; invidiate e non riuscite ad ottenere, combattete e fate guerra!”. (Gc 4,1-2)

Ma cosa spinge l'iroso a vivere in fondo “sempre in guerra” contro tutto e contro tutti? Ancora una volta alla radice troviamo la mancanza d'Amore. Una mancanza che viene avvertita come la più grande, “ingiustizia” per un uomo. L'iroso è uno che si sente “fregato”, disatteso nelle sue aspettative di felicità.

Ma ancora una volta come sappiamo, questo “Amore”, questa “accoglienza” di cui non ci siamo sentiti oggetto, è un Amore assoluto, non a misura della fragilità dell'uomo, colpito dall'egoismo. Noi cerchiamo un “Amore” che è “accoglienza” piena, “senso profondo” della nostra esistenza e dell'esistenza del mondo. Un Amore che possiamo trovare solo ritrovando la FIDUCIA e la comunione con Dio.

L'IRA DI DIO

Nulla ha a che fare questa ira umana, con quella che è chiamata IRA di DIO. Immagine antropomorfa, ma che contiene l'idea profondamente spirituale dell'assoluto BENE che è Dio e della sua SANTITÀ. La sua ira è, da una parte, frutto del suo Amore per l'uomo, ira positiva verso il male, contro ciò che lo minaccia di distruzione ed al contempo, la “lontananza” che l'uomo crea con le sue scelte di peccato che lo allontanano, dal bene e dalla vita.

L'ira di Dio che si abbatte sui malvagi, idea espressa con la semplicità del popolo della tenda, può essere intesa in definitiva come l'insieme dei frutti di morte che noi uomini con le nostre scelte, provochiamo nella nostra vita e in quella dei fratelli.

L'ira di Dio allora può essere compresa, come zelo d'Amore per l'uomo, che sempre rischia l'autodistruzione, zelo d'Amore che si rivela in Gesù crocifisso, che ha assunto tutta la malizia del male e le sue conseguenze, perché noi avessimo la vita.

L'IRA IN FAMIGLIA

Quanta sofferenza provoca l'ira in famiglia, quando usiamo figli, mariti, mogli, per scaricare su di loro, tutto il veleno accumulato durante la giornata. Basta il più piccolo pretesto, e quelle ore che sono così importanti per l'intimità familiare, il faccia a faccia a tavola, divengono campi di battaglia. Così ci lasciamo portar via la vita.

Senza contare i danni che provoca nell'educazione dei nostri figli, che guardano a noi, come a modelli. Impariamo a guardare “dentro” la nostra ira, per vedere da quali rancori, frustrazioni, ingiustizie, abbiamo bisogno di essere guariti e riconciliati.

Conseguenze sociali

L'irioso rifiuta ogni confronto dialogante, riduce la relazione umana ad una prova di forza, nella speranza di sopraffare l'altro.

Il manipolatore sociale e politico, il dittatore, il fondamentalista religioso, il demagogo, usano l'inclinazione negativa degli individui per sfruttare ai loro fini “l'irosità sociale”, priva di riflessione.

Lesasperazione del tifo sportivo negli stadi (organizzata nelle associazioni degli ultras), e la “rabbia” politica che sfocia nelle violenze di piazza, sono frutti sociali dell'ira.

Ira

COSA DICONO I PADRI DELLA CHIESA

EVAGRIO PONTICO

“È un'ebollizione e un'indignazione che insorge nella parte irascibile (dell'anima) contro chi ha arrecato un oltraggio o si presume che l'abbia arrecato. Durante tutto il giorno la collera amareggia l'anima, ma è soprattutto durante la preghiera che essa soggioga la mente, rappresentandole il volto di chi ha offeso”.

(*Trattato pratico sulla vita monastica*, n. 11)

“Una nuvola che passa oscura il sole: così l'intelletto il ricordo del male subito”.

(*Sugli otto spiriti della malvagità*, l'ira, 9)

“Dimmi subito, perché entri in guerra, se disprezzi cibi, gloria e denaro? Perché allevi il cane se vai dicendo di non possedere nulla? Se quello abbaia e assale la gente vuol dire che dentro hai qualcosa che vuoi custodire. Ma io sono persuaso che una tal persona è lontana dalla preghiera pura, perché so che l'ira distrugge la preghiera”.

(*Sui diversi pensieri della malvagità*, l'ira, 5)

SAN GREGORIO MAGNO

“Quando l'ira colpisce violentemente la tranquillità dell'anima, la turba una volta dilaniata e spezzata, così che non concorda con se stessa e perde il vigore della sua somiglianza interiore con Dio”.

(*Commento morale a Giobbe*, V, 45)

“A causa dell'ira la giustizia è abbandonata, la concordia è rotta, lo splendore dello Spirito Santo è allontanato”.

(*Commento morale a Giobbe*, V, 45)

DOROTEO DI GAZA

“Anche l'ira nasce da altre cause, principalmente dall'amore del piacere (...)”.

“Qualcuno a volte in effetti fa una metania ad un fratello, poiché i due evidentemente si sono turbati o irritati l'uno contro l'altro, ma anche dopo la metania resta triste e medita pensieri di male contro quel fratello. Costui non deve considerare di poca importanza questi pensieri, deve immediatamente metterli a tacere! Questo è rancore! Dobbiamo essere molto vigilanti, come ho detto, dobbiamo pentirci lottare per non soffermarci in questi pensieri così pericolosi. Infatti facendo la metania, in obbedienza al comandamento, quel fratello ha calmato per il momento la collera, ma non ha ancora lottato contro il rancore. Una cosa è il rancore, un'altra l'ira, un'altra la collera, un'altra ancora il turbamento. Vi faccio un esempio perché possiate capire. Chi accende il fuoco, all'inizio ha soltanto un piccolo pezzo di carbone infuocato: questo carboncino è la parola del fratello che ci ha offeso; non è che un carboncino; e può essere la parola di un tuo fratello? Se sopporti, spegnerai il carbone. Ma se cominci a pensare: “Perché mi ha detto questo? So io come rispondergli!” e “se non avesse voluto offendermi, non l'avrebbe detto. Credi che anch'io so come fargli del male!” allora metti sul fuoco della legna sottile, come chi accende il fuoco, e fai del fumo il turbamento”.

(*Scritti e insegnamenti spirituali*, VIII, 89)

“Il turbamento, consiste nel rimuginare i nostri pensieri fino ad eccitare il nostro cuore e questa eccitazione diventa audacia temeraria, ci spinge a vendicarci del prossimo, come disse Abba Marco: “Se meditiamo pensieri di male, eccitiamo il nostro cuore, se invece li estirpiamo con la preghiera e la speranza, avremo un cuore contrito”. Se tu avessi sopportato la piccola parola del fratello, avresti potuto spegnere, come ho detto, il carboncino infuocato prima che comparisse un turbamento”.

(*Idem*, VIII, 90)

“Si può rendere male per male non solo con le azioni, ma anche con le parole e con il comportamento (...) accade infatti di turbare il fratello con un semplice atteggiamento, con un gesto o con uno sguardo, ma anche questo è rendere male per male”.

(*Idem*, VIII, 93)

GIOVANNI CASSIANO

“Uno può sembrare ai propri occhi di essere paziente e umile fino quando non fa parte d'alcun gruppo d'altri uomini; non appena però si offrirà un'occasione atta a provocare la reazione, egli ben presto ritornerà alla sua primitiva natura. Allora senza indugio, insorgeranno in lui i vizi che erano rimasti nascosti, al modo stesso con cui i cavalli, allevati in lungo ozio entro pascoli chiusi, ne escono fuori senza freno e furiosamente, e prorompono con maggior violenza e ferocia a tutto danno dell'auriga. E in realtà, quando cessa ogni rapporto di comunione con gli altri, i nostri difetti si inselvatichiscono sempre di più (...)”.

(*Le istituzioni cenobitiche*, VII, 7)

COSA DICE LA BIBBIA

- Lv 19,17* “Non covare odio nel tuo cuore contro il tuo fratello”.
- Lv 19,18* “Non serberai rancore contro i figli del tuo popolo”.
- Sir 30,24* “Gelosia e ira accorciano i giorni”.
- Prov 27,4* “La collera è crudele e l'ira impetuosa”.
- Prov 14,17* “L'iracondo commette sciocchezze”.
- Prov 29,22* “L'uomo collerico suscita le risse, e l'iracondo provoca i peccati”.
- Prov 12,28* “Il sentiero dei perversi conduce alla morte”.
- Sir 20,2* “Quanto è meglio rimproverare che covare l'ira!”.
- Sir 27,30 28,1* “Il rancore e l'ira sono un abominio, il peccatore li possiede. Chi si vendica avrà la vendetta dal Signore”.
- Sir 28,2-12* “Perdona l'offesa al tuo prossimo e allora per la tua preghiera ti saranno rimessi i tuoi peccati. Se qualcuno conserva la collera verso un altro uomo, come oserà chiedere la guarigione al Signore? Egli non ha misericordia per l'uomo suo simile, e osa pregare per i suoi peccati? Egli che è soltanto carne, conserva rancore, chi perdonerà i suoi peccati? Ricordati della tua fine e smetti di odiare, ricordati della corruzione e della morte e resta fedele ai comandi. Ricordati dei comandi e non aver rancore verso il prossimo, dell'alleanza con l'Altissimo e non far conto dell'offesa subita...”.
- Ef 4,26* “Nell'ira non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date occasione al diavolo”.
- Ef 4,31* “Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorte di malignità”.
- Mt 5,21* “Avete inteso che fu detto agli antichi: non uccidere; chi avrà ucciso sarà sottoposto a giudizio. Ma io, vi dico: chiunque si adira con il fratello sarà sottoposto a giudizio”.
- Mt 5,44* “Amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori... infatti se amate quelli che vi amano che merito ne avrete?”.
- 1 Tm 2,8* “Alzando al cielo mani pure, senza IRA e senza contese”.
- Col 3,8* “Deponete l'ira”.
- Gc 1,20* “L'ira dell'uomo non compie ciò che è giusto davanti a Dio”.
- Mt 22,29* “Voi vi ingannate perché non conoscendo le scritture né la potenza di Dio”.
- 1 Gv 2,11* “Le tenebre accecano gli occhi”.
- 1 Gv 3,15* “Chi odia il proprio fratello è un omicida”.
- Ef 4,15* “Verità nella Carità”.
- Fil 2,3* “Non fate nulla per rivalità o per vanagloria, ma con tutta umiltà considerate gli altri superiori a voi senza cercare solo il proprio interesse, ma anche quello degli altri”.

Ira

La terapia

CHIEDI ALLO SPIRITO SANTO

- Il dono della FEDE: la FIDUCIA in Dio è la radice della vita, è la fonte della felicità sulla terra, fidarsi di Dio è il primo passo per lasciarsi invadere dal suo Amore, e ridare senso a tutte le cose.

- Il dono della SPERANZA: per sperare contro ogni speranza, contro ogni ingiustizia, o male che minaccia la nostra vita e quella degli altri.

- Il dono della CARITÀ: ecco l'Amore di Dio è quello che vediamo nel Signore Gesù crocifisso, nel crocifisso splende l'Amore di Dio per noi, quell'amore che rende giustizia alla nostra vita e a noi, anzi che ci giustifica, restituendoci la giustizia delle origini: la nostra somiglianza con Dio, l'essere suoi figli nel Figlio.

- Il dono del PERDONO: “Va’ dunque e riconciliati con tuo fratello”, le parole di Gesù sono la terapia per il nostro cuore malato d'ira, il suo Amore è il balsamo che ci cura.

- Il dono della FORTEZZA: per vincere gli inganni del nemico che ci vuol convincere che la VENDETTA è l'unica via d'uscita.

- Il dono della MITEZZA che caratterizza il Signore perché “guardando” a Lui crocifisso, che ha porto l'altra guancia, possiamo entrare nel regno della PACE e della libertà interiore.

- Il dono dell'UMILTÀ: per sconfiggere la superbia e l'orgoglio.

- Il dono della SAPIENZA: per comprendere sempre più pienamente che la comunione dei santi è la nostra felicità.