

# L'ira: diagnosi e alcune terapie

## Resumo

*Neste artigo abordamos o itinerário da ira. Como paixão é um impulso natural que precisa ser bem direcionado. Pode ser expressão de uma fúria incontrolada, desejo de vingança, tornando-se assim pecaminosa, vício; ou expressão da rejeição do que está mal, tornando-se assim ira boa, virtude do zelo. O vício capital da ira é sempre destrutivo. Os danos que ela ocasiona repercutem primeiramente em nós mesmos, fazendo-nos perder o controle e ofuscando o nosso olhar interior, que nos permite ver a realidade com lucidez; depois nos outros, tratando-os com violência desapiadada e, finalmente, para com Deus, já que corrompe a mansidão, que é uma característica da caridade. Entre as causas da ira, que age como um veneno, encontramos o amor desmesurado por si mesmo e o ficar ferido no orgulho. O primeiro homicídio narrado na Sagrada Escritura, o de Abel, nasce da cólera. Existe uma ira justa que é própria de Deus, demonstração do seu amor ferido. Jesus se encoleriza quando se trata de defender o Deus santo e quando vê a injustiça praticada contra os mais fracos.*

*A época que vivemos é um tempo de ira e ódio. A emergência causada pela pandemia do Covid-19 nos exorta a entrar em nós mesmos, para tomar decisões livres que pacifiquem o nosso estado de ânimo, para ter um pensamento simples e essencial e para assumir um comportamento responsável, sereno e maduro.*

*No último ponto, sugerimos vários remédios para vencer a ira. Mas é a mansidão, que é uma manifestação da caridade, a terapia radical que liberta o nosso coração da ira. A virtude da mansidão leva impressa a face de Jesus que é “manso e humilde”.*

## Summary

*In this article we consider the path by which wrath progresses. As a passion, it is a natural impulse that needs to go in the right direction. It can be an expression of uncontrolled anger, a desire for vengeance, thus becoming sinful, vice, or it can be an expression of the rejection of what is evil, thus becoming good anger;*

*virtue of zeal. The capital vice of wrath is always destructive. The damage it causes has repercussions on ourselves, causing us to lose control and obscuring the inner gaze that allows us to see reality with lucidity. It affects others, treating them with naked violence, and with God, since it corrupts the meekness that is the form of charity. Among the causes of anger, which is like a poison, we find the excessive love for oneself and the wounding of pride. The first murder that Sacred Scripture presents, that of Abel, is born of anger. There is a righteous wrath that is proper to God, a demonstration of his wounded love. Jesus uses anger to defend the holiness of God and to fight injustice against the weakest.*

*The age we live in is a time of anger and hate. The emergency caused by the Covid-19 pandemic urges us to enter into ourselves, to make free decisions that pacify our state of mind, to have a simple and essential thought, and to assume responsible, serene and mature behavior.*

*As a final consideration, we suggest several remedies to overcome anger. But it is meekness, as a manifestation of charity, which offers the radical therapy that frees our heart from wrath. The virtue of meekness bears the imprint of Jesus who is “meek and humble”.*

\* \* \*

## **I. L'ira nella letteratura antica e filosofia classica**

L'ira è la prima parola nella letteratura classica

Cantami o diva del pelide Achille  
l'ira funesta, che infiniti addusse  
lutti agli Achei, molte anzi tempo all'Orco  
generoso travolse alme d'eroi.<sup>1</sup>

Il primo verso del proemio dell'Iliade, opera di Omero, si apre proprio con l'accusativo della parola *mênis* (μήνις) che, in greco, significa ira.

---

<sup>1</sup> OMERO, *Iliade*, I, 1-2.

L'ira funesta d'Achille è il punto di partenza dell'Iliade e rappresenta il nucleo conduttore del poema omerico. L'eroe greco Achille sfoga la sua ira per la tragica morte del suo amico Pátroclo da parte dell'armata troiana e si vendica uccidendo Ettore con grande ferocità. Il re di Troia, Priamo, padre di Ettore, riesce ad avere da Achille il cadavere del figlio.

Nella lingua greca si distinguono due aspetti nel processo psicologico dell'ira. Da una parte la passione che prorompe improvvisa sorge con *thymós* (θυμός), o processo interiore dello scatto dell'ira, l'ira come passione, e dall'altra parte *orghé* (ὀργή) raffigura l'espressione all'esterno del movimento dell'animo, la manifestazione di questo sentimento nell'ira<sup>2</sup>.

Tuttavia l'ira nel mondo greco di Omero non è solo rabbia, collera ma giusta indignazione per la legge suprema dell'onore della gloria, eroismo e nobiltà. L'ira d'Achille si rivela nel valore dell'amicizia e nella pietà verso Priamo che ha perso il figlio.

L'ira si trasforma in "passione" invece nella filosofia di Platone, di Aristotele, di Seneca e Cicerone. Per la filosofia greca, "che prende distanze dal mondo degli dei e del mito, l'ira affonda le sue radici non nel volere insindacabile degli dei, ma nell'anima sensitiva dell'uomo"<sup>3</sup>.

Così nel mito del carro e dell'auriga (o del carro alato) nel *Fedro* di Platone (428-347 a. C.), si ratifica che l'ira ha una doppia natura: «l'anima irascibile», che è raffigurata nel cavallo alato bianco che va verso su, guidato dalla ragione (dal greco *logistikón*), e che esprime i valori del coraggio, l'impulso della forza di volontà, e «l'anima concupiscibile» che è rappresentata nel cavallo nero che va verso il basso, fugge al controllo della ragione, si converte in ira furiosa, desiderio (dal greco *epithymia*), facendo precipitare il carro.

Aristotele (384-322 a. C.) considera l'ira una passione, che come le altre passioni non è in sé né buona, né cattiva. Quando l'ira è guidata dalla ragione appare come segno di fermezza e forza d'animo, in quanto che l'iracondia è segno di una specie di incapacità nello spirito e nel corpo.

---

<sup>2</sup> Il respiro diventa uno dei simboli dell'ira. "In greco la parola «ira» si dice «orghé» e traduce l'ebraico «'af» che letteralmente indica la *narice* del naso che per i semiti è la sede dell'ira e la rabbia, perché la persona irata gonfia le narici ed espelle sbuffi. L'ira gonfia e non lascia spazio agli altri. Poiché l'alito è caldo, è logico dire «si accende d'ira» oppure «bolle di rabbia»" (P. FARINELLA, *Il padre che fu madre. Una lettura moderna della parabola del Figliol Prodigio*, Il Segno Gabrielli editori, S. Pietro in Cariano 2016, 235).

<sup>3</sup> C. DI SANTE, *L'umano buono e i Vizi capitali*, Cittadella, Assisi 2009, 102-103.

È legittimo quindi adirarsi per le cose a causa delle quali si deve, con chi si deve e come si deve<sup>4</sup>.

Questa valutazione dell'ira è sottoposta ad un rilevante cambiamento con il filosofo romano Seneca (Cordoba 4 a.C. – 65 d.C.). Per lui non c'è spazio per un'ira "buona". Nel suo trattato *De ira*, l'ira è segno di debolezza e mai di forza che si deve rigettare e stirpare. È un grande pericolo per la rettitudine della ragione, ripugna alla natura umana. La ragione è coerente, dice, l'ira è incostante. L'ira è la passione dei deboli: "Eppure i più irascibili sono i bambini, i vecchi e i malati"<sup>5</sup>. Per educare la passione dell'ira, il filosofo, nel suo II libro *De ira*, sottolinea l'educazione fin da bambini sull'autocontrollo, di modo che "che venga subito avviata una salutare educazione dei fanciulli"<sup>6</sup>.

## II. L'ira come passione

L'ira è una reazione naturale. S. Girolamo afferma che proprio dell'uomo è adirarsi. Quindi è una *passione* che compone la struttura della persona umana, come riconosceva Platone, ma è una "passione rapidissima", ci ricorda Evagrio.

Ricordiamo ciò che il Catechismo della Chiesa Cattolica dice sulle passioni: "Per sentimenti o passioni si intendono le emozioni o moti della sensibilità che spingono ad agire o a non agire in vista di ciò che è sentito o immaginato come buono o come cattivo"<sup>7</sup>.

Di fatto molte sono le passioni che fanno parte della psicologia umana. Di per sé le passioni sono indifferenti, la loro natura è neutra, non sono né buone né cattive. La qualifica morale delle passioni dipende dalla ragione e dalla volontà. Sant'Agostino scrive nella *Città di Dio*, che loro ci possono portare sia alla salvezza sia alla perdizione, "desiderano, temono, gioiscono sia i buoni sia i malvagi, i primi in modo buono, i secondi in modo malvagio"<sup>8</sup>.

Le passioni buone e cattive pertanto si distinguono per la qualità della volontà e dell'amore che muove la volontà. Una passione buona è mossa

---

<sup>4</sup> Cf. ARISTOTELE, *Ethica Nicomachea*, 1109a.

<sup>5</sup> SENECA, *De ira*, I, 13, 4.

<sup>6</sup> *Ibid.*, II, 21, 1.

<sup>7</sup> *Catechismo della Chiesa Cattolica* (= CCC), n. 1763.

<sup>8</sup> SANT' AGOSTINO, *De civitate Dei*, XIV, 8, 3, 425.

da una volontà retta, da un amore ordinato, cioè, da un amore che ama in funzione di Dio, sia Dio per se stesso, sia l'amore di sé, sia l'amore per il prossimo; invece una passione malvagia è mossa da una volontà perversa, da un amore disordinato, cioè da un amore che si preferisce all'amore per Dio, per sé e per il prossimo<sup>9</sup>.

Così l'ira è una certa passione dell'appetito sensitivo, dalla quale prende nome la facoltà dell'irascibile. L'ira come emozione consiste in un'agitazione molto forte dell'anima in forza della quale uno irrompe o si precipita su qualcosa o su qualcuno per eliminare un male. Si tratta di una "passione dell'appetito irascibile derivante dal fatto che l'appetito irascibile tende alla distruzione di una cosa percepita come contraria a ciò che si vuole o si desidera"<sup>10</sup>.

Importante è capire quando questa passione dell'ira si trasforma in vizio o in virtù dello zelo.

L'ira è condannabile se rivolta a qualcosa d'indegno, se sproporzionata rispetto alla causa che la ha provocata o se repressa e covata a lungo. È al contrario, permessa e, addirittura, lodevole se esprime uno zelo indirizzato verso giusti obiettivi, proporzionato al suo scopo e che divampa per breve tempo, simile a un fuoco di paglia.<sup>11</sup>

Confrontarsi con la questione della doppia natura dell'ira significherà rispondere alla domanda su che cosa è l'ira.

### III. L'ira come virtù dello zelo

Per secoli il tema dell'ira si è affrontato dal punto di vista quasi esclusivo del vizio o del peccato capitale.

Invece le somme teologiche del XIII secolo reimpostano il tema dell'ira: non è solo un vizio capitale, quindi cattiva e sbagliata, ma c'è l'ira buona, giusta, legittima. Il problema lo aveva già avanzato S. Gregorio Magno facendo una distinzione basilare: "altra è l'ira che deriva dall'impazienza, e altra è quella che lo zelo alimenta. Quella nasce da un vizio, questa da una virtù"<sup>12</sup>. Non è necessariamente negativa quindi già che ci aiuta, per

---

<sup>9</sup> Cf. *Ibid.*, XIV, 7, 421-423.

<sup>10</sup> S. TOMMASO D'AQUINO, *Commento alle Sentenze*, Libro 3, Dist. 15, q. 2, a. 2.

<sup>11</sup> *Id.*, *S. Th.*, II-II, q. 148, a. 2.

<sup>12</sup> S. GREGORIO MAGNO, *Commento morale a Giobbe*, I/1, V, Città Nuova, Roma 1992, 469.

esempio, come istinto di autodifesa, come richiesta di giustizia. Aristotele, il primo a trattare l'ira, considerava che si debba fare un buon uso dell'ira, quindi che sia sempre al nostro servizio, come per esempio nel sostenere alcune battaglie. Salvatore Natóli, filosofo contemporaneo e accademico italiano, definisce l'ira giusta come “intolleranza nei confronti del male”.

Quindi si parla della giusta ira, o zelo, o santo sdegno, quando rende giustizia e corregge la colpa. L'ira che nasce dallo zelo, come risultato dell'amore del prossimo, è virtù. Chi è irato, pur perseguendo un male, che è il danno del prossimo, lo desidera in quanto bene: “Non irritarsi quando ne è il caso, non voler fare una correzione necessaria, è un peccato”<sup>13</sup>. Anche S. Giovanni Crisostomo afferma che: “infatti senza l'ira l'insegnamento non riesce, la giustizia non si regge e i delitti non vengono repressi”<sup>14</sup>.

Sebbene l'ira che germoglia dallo zelo accechi l'occhio della mente, dice S. Gregorio, è sempre sottomessa alla ragione, e quindi moderata e momentanea. Adirarsi senza peccare (cf. Sal 4,5). Comunque sempre nella giusta causa, nel momento giusto, nel modo giusto, nella misura giusta, come difende Aristotele. L'ira è virtù, afferma secoli dopo San Tommaso d'Aquino, quando la persona è collerica quando deve, nella misura che deve e per il motivo che deve entrare in collera. Sicuramente la giusta ira è l'attitudine del vero profeta, così come fu praticata per esempio da Isaia con i sei “guai” (cf. Is. 5,8-25). Anche nei Vangeli si dice che Gesù si adira, come con i sette “guai” contro gli scribi e farisei (cf. Mt. 23,1-33).

#### IV. L'ira come vizio capitale

Tutta la Tradizione cristiana, da Cassiano e S. Gregorio in poi, condanna il vizio dell'ira e la inserisce nella lista dei vizi capitali e peccati mortali. Si chiama capitale quel vizio che è principio di altri vizi e ne è pure la guida. Cassiano elenca tre figlie all'ira: omicidio, clamore e indignazione. S. Tommaso d'Aquino, assegna all'ira sei figlie, che saranno descritte nel prossimo punto.

In ogni caso, si tratta della più violenta delle passioni e quando non è controllata, l'uomo può essere capace dei peggiori comportamenti.

---

<sup>13</sup> S. BERNARDO, *Epistula* 69, 1: PL 182, 179.

<sup>14</sup> S. GIOVANNI CRISOSTOMO, *Op. imp. In Mt hom.* 11.

Quindi l'ira è peccaminosa quando si oppone alla ragione e al precetto dell'amore, commenta S. Tommaso. "L'ira è peccato nella misura in cui è una vendetta ingiusta, che è contro ciò che al prossimo è dovuto secondo giustizia. L'ira per vizio è peccato mortale, in quanto è volontà di nuocere al prossimo in modo ingiusto"<sup>15</sup>. Invece è peccato veniale "per l'imperfezione dell'atto"<sup>16</sup>.

Diventa peccato e vizio quando il suo obiettivo è ingiusto (cioè non cerca la giustizia), quando la sua intenzione non è retta (motivata ad esempio dall'invidia), e quando la sua reazione è sproporzionata rispetto alla causa che la ha provocata (invece di divampare per breve tempo). L'ira non è solo "abito del male" come afferma Aristotele, ma è peccato quando si tratta di una chiara opposizione alla volontà di Dio o di un consapevole fare il male al prossimo.

In questo disordine prevale la violenza e la immediatezza dei suoi moti, senza misericordia: "L'ira è crudele, il furore impetuoso" (Pr 27,4). Si tratta del desiderio di applicare un male all'avversario come personale retribuzione alla supposta ingiustizia subita. Oggetto proprio di questo vizio è l'irritazione, il fastidio, il desiderio di vendetta quando qualcuno contraria la nostra volontà, ostacola le nostre idee, le proprie aspirazioni, i propri progetti o tuttavia ne oscura la nostra eccellenza o la nostra reputazione. "L'ira, scrive Sant'Agostino, è il piacere della vendetta"<sup>17</sup>. L'ira, alla fine, brama per il desiderio della propria gloria.

Resta comunque come nucleo essenziale dell'ira il suo prevalere sulla ragione invece di essere la ragione che tiene l'ira sotto controllo. L'aggressività umana quindi si scatena di un modo incontrollato coinvolgendo tutto l'uomo. "L'aggressività è alla fine, segno dell'impotenza della razionalità di chi non riesce ad aggrapparsi alla coerenza della giustizia, e precipita nel gorgo dell'assurdo, perdendo ogni autocontrollo, e ogni remora indotta dalla stessa convivenza civile"<sup>18</sup>.

---

<sup>15</sup> Cf. S. TOMMASO D'AQUINO, *De malo*, q. 12, a. 3.

<sup>16</sup> ID., *S. Th.*, II-II, q. 158, a. 3. 3.

<sup>17</sup> SANT'AGOSTINO, *De civitate Dei*, 14, 15,2. "Responder inmediatamente a la agresión o a la ofensa no es vengarse. La venganza implica mantener la ira durante mucho tiempo" (J.A. MARINA, *Pequeño tratado de los grandes vicios*, Anagrama, Barcelona 2011, 91).

<sup>18</sup> G. RAVASI, *Le porte del peccato. I sette vizi capitali. L'ira*, Mondadori, Milano 2007, 147.

## V. Fenomenologia dell'ira

Di per sé, l'ira, molto di più degli altri vizi, tende a manifestarsi all'esterno con un carattere fortemente aggressivo. Non si può nascondere. La visibilità quindi caratterizza la passione dell'ira. L'ira, come follia breve, è incapace di controllarsi, ricorda Seneca. Così descrive Martino di Braga la fisiologia dell'iracondo:

L'atteggiamento audace e il volto minaccioso, la fronte triste e lo sguardo torvo, il viso o troppo pallido o troppo rosso. Il sangue rifluisce dal profondo del cuore, gli occhi infiammati sprizzano scintille, le labbra tremano, i denti sono serrati, il petto è scosso dal respiro accelerato; i gemiti si fanno affannosi e le parole si accalcano in suoni poco comprensibili, la voce che erompe rabbiosa gonfia il collo; le mani diventano irrequiete, le dita si serrano con frequenza eccessiva, i denti stridono; il passo si fa affrettato quasi a percuotere la terra coi piedi, le membra tremano e tutto il corpo è agitato da un movimento irregolare.<sup>19</sup>

S. Gregorio Magno afferma che nulla è più orribile di un uomo irato, sfigurato nel suo viso rabbioso, deforme nella sua anima rabbiosa,

il cuore infiammato dagli stimoli dell'ira comincia a battere forte, il corpo trema, la lingua s'inceppa, il viso diventa di fuoco, gli occhi si infiammano e non si riconosce più nessuno. La bocca emette urli senza senso.<sup>20</sup>

Si tratta di un vizio difficile da occultare, che non si ferma solo ai pensieri, ma poi passa al cuore, alla parola, all'azione. Parte dal cuore, si manifesta visibilmente in parole o azioni, e poi ritorna nell'interiorità e vi permane come risentimento e rancore.

1. **I pensieri.** Abbiamo bisogno di vegliare per non peccare con i nostri pensieri giacché avendo ricevuto lo Spirito di Dio abbiamo “il pensiero di Gesù” (1 Cor 2,16). Comunque i pensieri buoni o i pensieri cattivi non solo lasciano l'impronta nella nostra personalità e guidano il nostro comportamento ma forniscono il materiale per i giudizi che facciamo sugli altri e su noi stessi<sup>21</sup>. Ci tocca essere attenti di purificare i nostri pensieri dalla passione dall'ira. L'ira nei pensieri offusca il giudizio della ragione:

talora può esserci solo risentimento, che rimane nascosto e si alimenta nel ricordo di un'offesa o di un'ingiustizia subita. Il rancore nel cuore

---

<sup>19</sup> MARTINO DI BRAGA, *De ira*, 144.

<sup>20</sup> S. GREGORIO MAGNO, *Commento morale a Giobbe*, I/1, V, 465.

<sup>21</sup> Cf. J. PRALONG, *Combater os pensamentos negativos*, Paulus, Lisboa 2017, 4.



dell'uomo, con conseguenze assai pericolose: nascondendosi nel cuore, dissimula la collera che porta con sé, e perdurando rischia poi di portare a gravi comportamenti.<sup>22</sup>

2. Il **cuore**. La Sacra Scrittura ci ricorda che “più di ogni cosa degna di cura custodisce il tuo cuore, perché da esso sgorga la vita” (Pr 4,23). Quando non si protegge e lo chiudiamo alla Parola di Dio, lo stesso Signore può far piegare il nostro cuore sotto le sventure (cf. Sal 107,12). Quindi la porta del cuore non dobbiamo aprirla all'ira. La carità è in contraddizione con la porta aperta all'ira. Con l'ira non si riesce a calmare più il cuore. Un cuore adirato è un cuore senza pace, ubriaco dal “vino dei draghi”, come Evagrio qualifica l'ira. Se questo succede, dal cuore nascono due vizi secondo il Dottore Angelico: “L'uno in rapporto alla persona contro la quale uno si adira, reputandola indegna per avergli essa fatto tale cosa. E allora si ha l'*indignazione*. L'altro in rapporto a se stessi: in quanto chi si adira pensa ai vari modi di vendicarsi, colmando di essi il proprio animo, secondo l'accenno della Scrittura (Gb 15,2): «Potrebbe il saggio riempirsi il ventre di vento d'oriente?». E così abbiamo la *tracotanza*”<sup>23</sup>, vuol dire, l'audacia di chi vuole la vendetta.
3. La **lingua** e la **bocca**. Una volta che l'ira è entrata nel cuore, è molto difficile farla uscire. Non è facile controllare sempre le nostre parole della nostra bocca e dire parole buone: “Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano” (Ef 4,29). S. Giacomo avvisa sui gravi pericoli del linguaggio incontrollato: “Con essa benediciamo il Signore e Padre e con essa malediciamo gli uomini fatti a somiglianza di Dio” (Gc 3,9). C'è un discernimento nell'uso della parola, proprio riguardo all'ira: “Una risposta gentile calma la collera, una parola pungente eccita l'ira” (Pr 15,1). Con la sua bocca, l'iracondo vomita come fuoco che tutto incendia:

È come una pentola posta su un fuoco troppo forte che fa bollire tutto il suo contenuto; è come un rovo secco che si accende per autocombustione al solo soffiare del vento. Proprio come il fuoco materiale, il più potente degli elementi, che arde in maniera diversa a seconda del legno cui è appiccato, il fuoco dell'ira, alimentato dal diavolo, assume caratteristiche diverse in

---

<sup>22</sup> R. GERARDI, *I vizi. Ira*, EDB, Bologna 2015, 42-43.

<sup>23</sup> S. TOMMASO D'AQUINO, *S. Th.*, II-II, q. 158, a. 7, ad 3.

base alla natura delle persone in cui divampa, ma finisce comunque per incendiare ogni bene e non risparmia nella sua opera distruttrice neppure il tempio di Dio.<sup>24</sup>

Ci sono altri tre vizi o figlie dell'ira, considerate in quanto è sulla bocca: la *bestemmia* che è un dire parole ingiuriose contro Dio; l'*insulto* quando è un proferire parole offensive contro il prossimo; il *clamore* che è un parlare confuso e disordinato<sup>25</sup>.

4. Il **corpo** e il **volto**. Non soltanto è necessario avere le parole buone verso prossimo, ma avere anche la dolcezza nei gesti del nostro corpo. L'ira si può leggere sul volto e sul corpo di chi la subisce: "Agitazione motoria, accelerazione del battito cardiaco, tensione delle corde del collo, dilatazione delle pupille, sporgersi e lampeggiare degli occhi, vista offuscata, volto paonazzo (o pallido, segno dell'ira più pericolosa), lingua che s'inceppa (...), saliva acida e salata, digrignare i denti, voce alta, roca e minacciosa"<sup>26</sup>. Le manifestazioni esterne dell'ira degradano l'uomo a livello di bestia, secondo Giovanni Crisostomo e Seneca.

L'ira muta la cosa migliore e la più giusta nel suo contrario. Tutti coloro che ne sono affetti non sono più in grado di ricordarsi dei loro doveri: in preda all'ira il figlio diventa parricida, la madre matrigna, il re tiranno. Neppure in battaglia l'ira si rivela inutile, perché spinge alla temerità; tutta presa dal desiderio di colpire gli altri, non si guarda dai pericoli; incapace di dominare se stessa, finisce per cadere nel dominio altrui.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> C. CASAGRANDE - S. VECCHIO, *I sette vizi capitali*, Torino 2000, 60.

<sup>25</sup> Cf. S. TOMMASO D'AQUINO, *S. Th.*, II-II, q. 158, a. 7, ad 3.

<sup>26</sup> R. BODEI, *Ira. La passione furente*, Il Mulino, Bologna 2010, 9. Nell'*Iconologia ovvero Descrizione Dell'imagini Universali cavate dall'Antichità et da altri luoghi*, Cesare Ripa (Perugia, 1560-1622), accademico e scrittore italiano, l'ira viene ritrattata come una "donna giovane, di carnagione rossa, oscura [...], spalle grandi, faccia gonfia, occhi rossi, fronte rotonda, naso acuto, narici aperte. Sarà armata, e per cimiero porterà una testa d'orso, dalla quale n'escia fiamma e fumo; terrà nella destra mano una spada ignuda, e nella sinistra haverà una facella accesa, e sarà vestito di rosso" (C. RIPA, *Iconologia*, 211.1 [a cura di Sonia Maffei], Einaudi, 2012, 297). Il Cardinale Ravasi da la seguente spiegazione a questa fisionomia dell'ira: "È giovane perché è tipico della gioventù accendersi e reagire a ogni offesa; l'orso è violento e la spada è ovvio segno della vendetta, così come la fiaccola rimanda all'ardore del cuore dell'iracondo. Che il volto sia gonfio e rosso è dovuto al fatto che l'ira eccita, inturgidisce, infiamma gote e occhi e fa ribollire il sangue" (G. RAVASI, *Le porte del peccato*, 155).

<sup>27</sup> SENECA, *L'ira*, I, 2.

S. Tommaso, che segue S. Gregorio Magno nell'insegnamento sui vizi o figlie che derivano del peccato capitale dell'ira, assegna la sesta figlia all'ira considerata negli azioni esterni: "Dall'ira nascono le *risse*: in cui sono compresi tutti i danni che si possono procurare al prossimo per via di fatto"<sup>28</sup>.

Per non tradurre l'ira che sta in noi in azioni e parole, il silenzio svolge un compito terapeutico: "L'inizio della non-irascibilità è il silenzio delle labbra di fronte ad un turbamento del cuore; il grado intermedio è il silenzio dei pensieri di fronte a un semplice turbamento dell'anima; e il grado più perfetto è una tranquillità imperturbabile in mezzo alla furia dei venti impuri"<sup>29</sup>.

## VI. Le cause dell'ira

Ci dobbiamo guardare bene dentro per scoprire le cause dell'ira. Esaminare il cuore per valutare i pensieri ed emozioni. Conoscere il nemico ci aiuta a vincerlo. Indichiamo alcune cause dell'ira.

1. Il **peccato originale**. Santa Ildegarda lo chiama «*culpa hominis*», ed è la prima causa che ci inclina al vizio dell'ira. La perdita della grazia della santità originale ha portato conseguenze drammatiche. La nostra natura umana è inclinata al peccato. Da quel momento il combattimento tra il vizio e la virtù entra nel mondo e segna la storia fino al tempo presente. L'ira minaccia il cammino di santità, ottenebra la coscienza e altera la concreta valutazione del bene e del male. Tutta l'umanità senza discriminazione è sfidata da questo vizio. L'Apostolo Paolo ci esorta: "Per il resto, fratelli, state lieti, tendete alla perfezione, fatevi coraggio a vicenda, abbiate gli stessi sentimenti, vivete in pace e il Dio dell'amore e della pace sarà con voi" (2Cor 13,11).
2. Il **carattere**. È un altro motivo che predispone agli scatti e scoppi d'ira. L'animo ribollente è, per natura, il più propizio all'ira. Alcune persone presentano una particolare inclinazione a tale peccato per motivi temperamentali in particolare i sanguinari e più ancora i colerici. "I temperamenti troppo focosi, sempre pronti a considerare

---

<sup>28</sup> S. TOMMASO D'AQUINO, *S. Th.*, II-II, q. 158, a. 7, ad 3. Cf. ID., *S. Th.*, II-II, q. 41.

<sup>29</sup> G. CLIMACO, *La scala del Paradiso* VIII, 4: tr. it. a cura di L. D'AYALA VALVA-J. CHRYSSAVGIS, Qiqajon, Magnano (BI) 2005, 21.

come giuste le cause della loro ira, dovrebbero diffidare del proprio giudizio, ed essere inclini piuttosto alla dolcezza”<sup>30</sup>.

3. La **paura**. Si tratta di una conseguenza che caratterizza lo stato interiore prodotto dall'ira. Quando abbiamo subito un'ingiustizia, o siamo stati aggrediti senza colpa, o si ha la sensazione di essere stato ingannato, tradito o umiliato, o una risposta cattiva, o un rimprovero o un'osservazione hanno fatto aprire ferite nostre passate, la paura, che in sé è una passione che ci aiuta nel raggiungere il bene, si trasforma in un meccanismo di difesa che paralizza la nostra razionalità e si scatena con reazioni aggressive siano verbali o anche gesti fisici... perché l'altro è visto come il nostro nemico dal quale ci dobbiamo difendere. Scrive il sacerdote D. Diego Goso che la paura chiama l'ira per difenderla, per allontanare subito il pericolo, invece di imparare con pazienza a risolvere il problema. E si passa al lato oscuro. Il male vuole subito. Il male dice ora. Il male non sa aspettare se non per vendicarsi. Terribile il male è. Sua figlia, la paura è perché è mancanza di fede. E la paura si chiama l'ira... che buona mira possiede. Danni incredibili essa fa. Parole tra le più sbagliate essa fa dire. Azioni deprecabili senza alcun freno essa genera.<sup>31</sup>
4. La **superbia** e l'**orgoglio** ferito. La superbia guarda sempre l'innalzarsi. Il superbo è preso dall'onnipotenza, pretende soltanto i suoi piani, tentando sempre di rendere la realtà come lui vorrebbe. Quando le cose non vanno come lui vorrebbe, perché ci sono gli altri che non fanno come lui pretende, si sente oltraggiato nei suoi confronti, quindi frustrato.

---

<sup>30</sup> R. GERARDI, *Ira*, 11. Si possono distinguere due forme principali dell'ira: “L'ira rossa o espansiva nei forti, e l'ira bianca o pallida o spasmodica nei deboli. Nella prima, il cuore batte con violenza e spinge il sangue alla periferia, la respirazione si accelera, il viso s'imporpora, il collo si gonfia, le vene si rilevano sotto la pelle; i capelli si rizzano, lo sguardo lampeggia, gli occhi paiono uscire dalle orbite, la narici si dilatano, la voce diventa rauca, interrotta, tonante. La forza muscolare aumenta: tutto il corpo è teso per la lotta e il gesto irresistibile colpisce, spezza o allontana violentemente l'ostacolo. Nell'ira bianca il cuore si serra, la respirazione diventa difficile, il viso si fa estremamente pallido, un sudore freddo bagna la fronte, la mascelle si chiudono, si sta in cupo silenzio, ma l'agitazione internamente contenuta finisce con scoppiare brutalmente e si sfoga in colpi violenti” (A. TANQUEREX, *Compendio di Teologia ascetica e mistica*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2018, 421).

<sup>31</sup> D. GOSO, *In vacanza con il diavolo*. Giro turistico fra i vizi capital con camera vista inferno... San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2014, 66.

L'iroso 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.<sup>32</sup>

La frustrazione per l'iroso è una grande ferita per il suo orgoglio. Si scatena la rabbia, odio, verbosità, la forza biliosa di cambiare le cose fino alla violenza. Scrive il Cardinale Tolentino: "Il grande ostacolo a una vita di Dio non è la fragilità e la debolezza, ma la durezza e la rigidità. Non è la vulnerabilità e l'umiliazione, ma il suo contrario: l'orgoglio, l'autosufficienza, l'autogiustificazione, l'isolamento, la violenza, il delirio del potere"<sup>33</sup>.

L'ira in questo modo opprime ed abbatte tutto ciò che gli reca offesa. L'ingiustizia reale o presunta ferisce l'amor proprio. Il nostro orgoglio ci fa ribellare e la buona opinione che abbiamo di noi stessi, più delle parole che ci feriscono. Non sopporta l'offesa. Ferisce con la spada e colpisce di bastone, se qualcuno gli ha recato offesa. Per Santa Ildegarda di Bingen

l'uomo in preda all'ira non considera se stesso né gli altri ma scatena tempeste di rabbia vertendo la giustizia quasi fosse cieco. Porta a compimento la propria malvagità nel suo pensiero, nei suoi piani, e nella sua opera... Nella malvagità della sua ira dilania tanto chi lo ama quanto chi lo odia, e spesso con chi lo beneficia rende male per bene. L'uomo in preda all'ira nella sua limitata capacità di comprendere, non computa il tempo né la pace, né della legge, né delle giuste istituzioni, tutto ciò piuttosto lo priva di stabilità, facendogli perdere il controllo, a causa della rabbia violenta e delle irritazioni che ha in sé, non si pasce del cibo dello spirito né si arma dei comandamenti di Dio, ma allontana da sé tutto ciò che è giusto e retto. Nella vanagloria della superbia oltrepassa ogni grazia sulla retta via, ma rimane tranquilla nella sua propria volontà, poiché non segue altro che il suo cuore, compie impunemente le proprie opere nell'esaltazione della libertà della sua propria volontà. L'ira spoglia la mente dell'uomo di ogni onore di buona fama e salvezza. Per cui è completamente nuda, non si ammantava infatti della veste della disciplina che corregge ma addirittura nel suo furore talora rivela ciò che è oltraggioso riguardo a lei stessa. L'uomo pronuncia

---

<sup>32</sup> L.- C. GENTILI, *Le multinazionali del cuore. Guida pratica per conoscere e combattere i vizi capital che dominano il cuore dell'uomo*, Nuova Fiordaliso, Roma 2001, 158.

<sup>33</sup> J. TOLENTINO MENDONÇA, *Elogio da sede*, Quetzal, Lisboa 2018, 209-210.

con la propria voce molte parole ardenti ed infuocate per vendetta malevola quando si accende d'ira.<sup>34</sup>

## VII. L'ira verso noi stessi

Abbiamo già accennato che la nostra ira può essere un'emozione buona, un sentimento buono che da energia, forza per abbattere gli ostacoli quando la volontà non riesce a andare verso il suo oggetto dovuto alle difficoltà per riuscire a realizzare il bene o evitare il male<sup>35</sup>.

Un'altra forza però è l'ira come "malattia dell'anima", chiamata così da Cicerone. Si tratta del vizio violento dell'ira, di un atteggiamento demoniaco che ha altri vocaboli per cercare di introdurci in questa realtà: "collera, furia, furore, rabbia, sdegno, indignazione, stizza, aggressività, fiele, bile, astio, violenza, odio, vendetta, rancore e così via, aggiungendovi un apparato coreografico di aggettivi, come iroso, iracondo, irascibile, collerico, irritabile, rabbioso, furioso, furibondo, infuriato, furente, inferocito, astioso, isterico, alterato, ostile, violento, duro e altro ancora"<sup>36</sup>.

---

<sup>34</sup> P. DUMOULIN, *Ildegarda di Bingen. Profeta e dottore per il terzo millennio*, Cinisello Balsamo (MI), 2013, 154.

<sup>35</sup> "Sarà importante ricordare che [l'ira] non agisce semplicemente come se fosse un'emozione, nel senso di un impulso inconscio, ma come risultato della combinazione di un'emozione scaturita da un'esperienza dolorosa con un riconoscimento concettuale della fonte di dolore e una decisione di seguire l'impulso di aggredire tale fonte. Come ha rilevato Aristotele, tutto è strettamente connesso alla paura - all'anticipazione del dolore -, in cui s'indebolisce la volontà di sopportarlo o di prendere provvedimenti per evitare e, di conseguenza, la capacità decisionale è menomata, facendo sì che alla persona spaventata sembri necessaria un'esplosione irrazionale per risolvere qualcosa che non sa come risolvere razionalmente" (R. THURMAN, *Ira*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2006, 53).

<sup>36</sup> G. RAVASI, *Le porte del peccato*, 142. Dante, presenta nel suo Inferno gli iracondi come coloro che si rivoltano contro loro stessi e si divorano a morsi. Nel canto settimo scende con Virgilio all'inferno e costeggiano un rigagnolo dal quale nasce la palude dello Stige, dove sono confitti gli iracondi. Nel fango sono immerse delle anime che Dante osserva con attenzione, vedendo che hanno aspetto crucciato. Questi dannati si percuotono con schiaffi, pugni e morsi, arrivando persino a sbranarsi a vicenda (cf. DANTE ALIGHIERI, *Divina Commedia, Inferno VII*, 106-114).

Ma dall'altra parte, Dante presenta quegli iracondi preda di un dolore senza fine e rimedio. Qui l'ira ha perso il suo slancio violento e impetuoso e si è fatto dolore sordo. Gli iracondi si ritrovano impantanati nella palude dell'accidia e sembrano non trovare conforto e riescono solo a emettere sospiri con un filo di voce (cf. *Ibid.*, VII, 123). Il discorso sul termine 'ira' in Dante è dei più complessi; si complica a causa di interferenze

Se l'uomo con la ragione è padrone di se stesso, l'ira toglie l'uomo la ragione; è una sorte di follia. La realtà viene deformata perché non si riesce più a distinguere ciò che è frutto dell'emotività di ciò che è oggettivo. Realmente, l'ira "toglie l'uomo di se stesso", commenta Ugo di san Vittore, e non sembra più guidato dalla ragione ma è sotto una forza che opprime il suo corpo e la sua anima. L'ira si rivolge contro di noi, anche se è diretta contro qualcuno. L'ira quando è dentro di noi, ci fa perdere la razionalità, il controllo di noi stessi, delle proprie parole e delle proprie azioni, restando privo facilmente l'autostima, e nutrendo aggressività e rabbia fino alla autodistruzione diventando come un demonio. Di fatto, S. Giovanni Crisostomo dice che l'ira è come un demonio passeggero, più indomabile di una persona ossessa, o come un epilettico volontario che "dà in escandescenze e cade", scrive Giovanni Climaco.

Alla fine l'ira ci permette di conoscerci. Il «conoscere te stesso», stava scritto nell'antica Grecia, all'ingresso del tempio di Apollo a Delfi. Il *Nosce te ipsum* verrà riproposto da Seneca, Marco Aurelio e Sant'Agostino. Che cosa mi dice la mia rabbia o irascibilità? Forse è perché sono in uno stato di stress? oppure qualcuno sta volendo invadere la mia vita privata? chissà è segno di paura perché non sono stato compreso; o sono esploso perché mi hanno accusato ingiustamente?<sup>37</sup>. Riconoscerla al

---

con altri livelli di interpretazione, quali quello morale e teologico. Se dal punto di vista del puro significato 'ira' come cruccio, può essere un semplice sinonimo, ad esempio, tanto di rabbia, collera, quanto di tristezza, afflizione, il vizio capitale dell'ira o in maniera equivoca iracondia –parteciperà di questo secondo senso arricchendolo di una connotazione assolutamente peculiare; così come l'ancor meno classificabile 'ira di Dio' sarà certo affine allo 'zelo' e al sentimento della Giustizia, ormai lontani dal fondo semantico originario dell'ira, che non al dolore o alla collera: cf. *Ibid.*, canti VII-VIII-IX-XXIII.

<sup>37</sup> In psicoanalisi, l'ira è una modalità espressiva dell'*acting out*, di un fare al posto di un dire. L'*acting out* è "un'azione che permette di scaricare velocemente una tensione interiore, che il soggetto percepisce come insopportabile e causata da un evento esterno" (E. CIACCIA [a cura], *Acting-Out*, <https://www.pazienti.it>). L'ira sarebbe un modo di difendersi, di breve durata e di forma immediata, che porta ad agire prima che il soggetto capisca cosa sta succedendo. Si da la spiegazione seguente: "L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti interne o esterne di stress agendo senza riflettere o senza preoccuparsi delle possibili conseguenze negative [...]. *Non* è sinonimo di "cattivo comportamento", o di qualsivoglia sintomo in sé, sebbene l'*acting out* implichi spesso un comportamento socialmente dannoso o autodistruttivo. Dopo l'agito, il soggetto può riacquistare la capacità di riflettere, si sente di solito colpevole o si aspetta delle punizioni, a meno che non entri in gioco un'ulteriore difesa come la negazione o la razionalizzazione [...]. L'*acting out* è un comportamento non adattivo perché non mitiga gli effetti del conflitto interno e spesso procura al soggetto gravi conseguenze negative esterne" (V. LINGIARDI – F. MADEDDU,

suo primo spuntare è fondamentale, giacché più tardi diventa molto più difficile controllarla. “Quando l’ira viene manifestata con controllo può raggiungere in modo più profondo e costruttivo il cuore della persona cui è indirizzata, diventando molto più efficace”<sup>38</sup>.

La persona quando è preda dell’ira si fa la prima vittima della sua ira. Quindi c’è l’ira passiva che è quella che riscalda come il fuoco sotto il carbone acceso e che si orienta verso se stesso con la forma del farsi vittima o verso l’altro con la forma d’indifferenza o sottomissione. È un odio verso se stesso perché non si ama e non si accetta<sup>39</sup>. C’è l’ira attiva che si sfoga in gesti violenti sia verso se stesso sia verso l’altro e che si manifesta come malizia, maldicenza, offesa, sarcasmo, amarezza, cruccio, ostilità, bullismo. Sia una come l’altra, quella che abbiamo chiamato passiva e quella attiva, l’ira porta l’uomo fuori di sé. È come se l’ira s’impossessasse di me stesso, contro di me e contro l’altro<sup>40</sup>. L’ira, secondo la mistica inglese Giuliana di Norwich, non è altro che una perversione e un’opposizione alla pace e ad amare.

---

*I meccanismi di difesa. Teoria clinica e ricerca empirica*, Raffaello Cortina, Cinisello Balsamo (MI) 1994, 125-126).

<sup>38</sup> G. CUCCI, *Il fascino del male. I vizi capitali*, AdP, Roma 2008, 153. Scrive Dom Bernardo Gianni, monaco olivetano, che ha predicato gli Esercizi spirituali al Papa Francesco e alla Curia Romana nel 2019: L’uomo “è un essere confinario, non può che esserlo. L’uomo è un limite: del tempo, dello spazio, delle sue fragilità, delle sue potenzialità [alcune espresse, ma tante altre inesprese]; e tuttavia, è sconfinato, una tensione che di fatto lo porta, quando in lui si riattiva la dinamica di speranza e di desiderio, a superare i propri confini” (B. GIANNI, *La città degli ardenti desideri*. Per sguardi e gesti pasquali nella vita del mondo, Libreria Editrice Vaticana – San Paolo, Città del Vaticano – Cinisello Balsamo (MI) 2019, 97).

<sup>39</sup> S. Gregorio Magno commenta: “Qualche volta l’ira, quasi per una determinazione, impone silenzio all’animo agitato; e quando meno si esprime fuori, tanto più arrovella dentro, adirato a tal punto da togliere la parola al prossimo dicendogli con silenzio la sua ostilità (...). Può accadere che quando l’animo riduce i consueti rapporti, col tempo vada estinguendosi l’amore del prossimo (...). Spesso l’ira tenuta chiusa dentro l’animo col silenzio, ribolle con maggior veemenza e, tacita, alimenta voci clamorose (...). Così avviene che l’animo agitato sente ancor più lo strepito del proprio silenzio e la fiamma dell’ira contenuta lo consuma maggiormente” (S. GREGORIO MAGNO, *Commento morale a Giobbe*, I/1, V, 465.467).

<sup>40</sup> Secondo Guglielmo Peraldo l’ira si suddivide in ira occulta, priva di manifestazione esterna e l’ira che prorompe all’esterno assumendo le forme di parole o azioni aggressive (cf. G. PERALDO, *Summa virtutum ac vitiorum*, A. e J. De Britannicis de Pallazolo, Brescia 1494, VIII, cap. 6).



## VIII. L'ira verso gli altri

Di conseguenza l'ira è un elemento di disgregazione sociale. Compromette ogni forma di convivenza e dialogo. Produce distruzione e disgregazione. Fa perdere la gioia della vita sociale, secondo S. Gregorio Magno, impedisce la giustizia, rompe la concordia<sup>41</sup>. Nelle sue manifestazioni porta alla violenza, brama di vendicarsi, l'omicidio, il terrorismo, le rivoluzioni, le guerre. Seneca scrive che

nessuna calamità è costata più cara al genere umano. Vedrai uccisioni e avvelenamenti, reciproche infamie di colpevoli, distruzioni di città e stragi di intere popolazioni, vite di capi di Stato messe in vendite all'asta pubblica, fiaccole gettate nelle case, incendi non limitati alla cerchia delle mura, ma immense distese di territorio rilucenti di fiaccole nemiche. Osserva le fondamenta di città notissime, ormai quasi invisibili: le ha abbattute l'ira; osserva tanti condottieri, passati alla storia come esempi di un destino fatale: l'ira ne ha trafitto uno nel suo letto, ne ha ucciso un altro a mensa, tra le sacre leggi dell'ospitalità, un altro lo ha fatto a pezzi durante il processo, sotto gli occhi della folla che riempiva il foro, un altro lo ha costretto a versare il suo sangue a opera di un figlio parricida, un altro a divaricare le sue membra su di un patibolo. E sto ancora narrando supplizi dei singoli: che sarà, se vorrai tralasciare i casi in cui l'ira è divampata su individui e guardare intere assemblee passate a fil di spada, plebi trucidate da incursioni soldatesche, interi popoli mandati a morte senza distinzione alcuna.<sup>42</sup>

In tutto questo però, c'è un fatto singolare: gli scatti ed esplosioni d'ira più forti sono per le persone che stanno vicino a noi, per chi vogliamo bene. Come afferma Pascal Ide, "Di fatto, a disturbarci non sono

---

<sup>41</sup> Dosso Dossi (San Giovanni del Dosso 1474-1542), pittore italiano, ritratta *L'ira* o *La zuffa*, attorno al 1515 in una scena allegorica, per decorare insieme ad altre il soffitto della camera da letto di Alfonso I d'Este. La scena presenta due donne che si picchiano con massima aggressività. Una, con il capo coperto da un velo giallo-arancio, stringe energicamente il collo dell'altra che, con altrettanta violenza la prende per la mandibola e per i capelli. Gli occhi della donna vestita di rosso sono rovesciati all'indietro, quasi fosse un'indemoniata. Altre due figure maschili vengono nella scena. Un uomo, con uno sguardo lievemente strabico sulla sinistra, sorride furbamente accanto alle due donne iraconde. In basso a sinistra, quasi nascosto, dietro a una mensa sulla quale c'è un pezzo di pane e un calice di vino capovolto, viene raffigurato un altro uomo o un ragazzo con la bocca aperta che si strappa i capelli. Riguardo a questa descrizione sull'ira, si può dire che "l'opera di Dosso Dossi fa compiere un viaggio allegorico dentro i vari stadi dell'ira, dentro i sentimenti che la abitano, passando da un atteggiamento violento a uno folle o disperato e infine a uno di derisione o provocazione" (S. RONDINI, *I colori del peccato. I vizi capitali nell'arte*, Ancora, Milano 2019, 76).

<sup>42</sup> SENECA, *L'ira*, I, 2.

gli altri, ma l'altro. E la sua differenza. L'altro, con i suoi ritmi, i suoi gusti, le sue relazioni, le sue opinioni, le sue convinzioni... Questo a volte diventa intollerabile. Quanti scoppi d'ira tra coniugi avvengono per dettagli insignificanti, come l'auto non posteggiata mai nel garage, o le camicie da lavare non sistemate mai nel cesto della biancheria sporca? Per resistere alla nostra volontà, l'altro dovrebbe essere identico a noi. O scomparire...<sup>43</sup>.

Quindi l'ira è individuale e concreta, collegata a un soggetto o a un evento pertinente, allacciata al desiderio di un bene mancato, legata a un dolore.

Definiamo dunque l'ira come il desiderio, accompagnato da dolore, di una vendetta appariscente a causa di una mancanza di riguardo, appariscente, relativa alla propria persona o a uno dei nostri, non essendo meritato tale disprezzo. Se tale è dunque la collera, ne consegue che la persona adirata si adira sempre relativamente a una persona determinata (...); e a ogni ira consegue un piacere proveniente dalla speranza di vendicarsi. È infatti piacevole pensare che si otterrà ciò a cui si aspira; e nessuno aspira alle cose che appaiono impossibili per lui, ed anche l'uomo adirato aspira a cose che gli sono possibili. Perciò bene è stato detto a proposito della impetuosità: "Essa, molto di più dolce del miele stillato, cresce nel petto degli uomini". Infatti un certo piacere consegue per questa ragione e anche perché indugia a vendicarsi nel pensiero: e la fantasia che così sorge provoca piacere, come quello dei sogni.<sup>44</sup>

## **IX. L'ira che si trasforma in odio verso Dio, verso la Chiesa e verso il genere umano**

Il punto essenziale è, dunque che l'ira non divenga odio, giacché l'odio è costantemente distruttivo. "L'ira ha di mira la giustizia e la riparazione di un torto subito, mentre l'unico oggetto bramato dall'odio è la distruzione del nemico *simpliciter*"<sup>45</sup>. Secondo S. Gregorio, l'odio è figlia dell'invidia e madre della tristezza, e può essere considerato come un peccato più grave dell'ira.

---

<sup>43</sup> P. IDE (in collaborazione con L. ADRIAN), *I 7 peccati capitali*. «Ma liberaci dal male», Elledici, Leumann (TO) 2005, 175.

<sup>44</sup> ARISTOTELE, *Retorica*, II, 2.

<sup>45</sup> G. CUCCI, *L'odio. Un sentimento complesso e potente*, AdP, Roma 2016, 10.

L'odio cerca il male del prossimo in quanto male; l'invidia si rattrista del bene del prossimo in quanto bene. L'ira non vuole il male del prossimo in quanto male, né ne impedisce il bene in quanto bene. Mentre l'odio e l'invidia hanno per sé di mira il male del prossimo o l'impedimento del bene, l'ira per sé ha di mira il bene (la giusta vendetta) e accidentalmente il male. Poiché ciò che è per sé è superiore a ciò che è per accidente, l'odio e l'invidia superano l'ira in malizia.<sup>46</sup>

Chi ama Dio odia il male, dice il Salmista (cf. Sal 97,10). Odiare Dio, che è amore, è un peccato contro lo Spirito Santo, il peccato più grande contro lo Spirito Santo. Il Catechismo ricorda che l'odio verso Dio “nasce dall'orgoglio. Si oppone all'amore di Dio, del quale nega la bontà e che ardisce maledire come colui che proibisce i peccati e infligge i castighi”<sup>47</sup>. Questa maldicenza del nome di Dio si chiama bestemmia, che “consiste nel proferire contro Dio - interiormente o esteriormente - parole di odio, di rimprovero, di sfida, nel parlare male di Dio, nel mancare di rispetto verso di lui nei propositi, nell'abusare del nome di Dio”<sup>48</sup>. Gesù già lo aveva avvertito: “Ora invece hanno visto e hanno odiato me e il Padre mio” (Gv 15,24). In questo senso, Santa Ildegarda di Bingen afferma che l'ira è l'amarezza che nella legge e nei comandamenti di Dio rigetta bontà e dolcezza. E aggiunge nel *Libro delle visioni*, che l'ira è “lo stesso cuore del diavolo”.

Satana è stato il primo a odiare Dio, dovuto all'«accecamento» prodotto dalla sopravvalutazione della perfezione del proprio essere, spinta fino al punto di velare la supremazia di Dio, che esigevo invece un atto di docile e obbediente sottomissione”<sup>49</sup>. La sua azione continua “nel mondo per odio contro Dio e il suo Regno in Cristo Gesù”<sup>50</sup>.

C'è poi l'odio contro la realtà della Chiesa. Un'attuale pensiero dominante sostanzialmente nichilista e anticattolico crede di vincere con l'odio la sua battaglia contro il cattolicesimo. Quest'ostilità anticattolica

---

<sup>46</sup> S. TOMMASO D'AQUINO, *De malo*, q. 12, a. 4. “Dall'ira l'odio nasce per un progressivo sviluppo. Infatti con l'ira prima desideriamo il male del prossimo in una certa misura, cioè come vendetta, e in seguito, per la continuità dell'ira, arriviamo a desiderarlo in modo assoluto, il che appartiene all'odio” (Id, *S. Th.*, II-II, q. 34, a. 6, ad 3).

<sup>47</sup> CCC n. 2094.

<sup>48</sup> *Ibid.*, n. 2148.

<sup>49</sup> S. GIOVANNI PAOLO II, Udienza generale, *Dio, Creatore degli angeli, esseri liberi*, 23 luglio 1986, n. 5.

<sup>50</sup> CCC n. 395.

si evidenzia in diversi fronti come nel mondo della cultura e della politica, attraverso l'uso di certi mezzi tecnologici ed economici immensi<sup>51</sup>. Si tratta dello spirito del mondo, della mondanità, della cultura mondana, commenta Papa Francesco, che è “capace di odiare, di distruggere Gesù e i suoi discepoli, anzi di corromperli e di corrompere la Chiesa”. La Chiesa continua ad essere sottoposta a un continuo processo accusatorio con lo scopo di demolire la sua credibilità e missione. Su questo punto, il Papa Francesco ci dice che “oltre al martirio di sangue, c'è il martirio bianco quotidiano della Chiesa, come ad esempio quello che si verifica nei paesi democratici quando la libertà di religione viene limitata”<sup>52</sup>.

C'è altresì il disprezzo e l'odio contro il genere umano che si chiama misantropia. Ma non solo: a partire dal 2010, il termine cristianofobia (violente manifestazioni di odio e fobia contro i cristiani) viene usato nel lessico ufficiale dei documenti, come per esempio dalle Nazioni Unite, e nei media. Il cristianesimo sembra di essere l'oggetto principale dell'odio e del distacco dell'Europa da se stessa e dalle sue radici. Secondo il rapporto di *Porte Aperte/Open Doors*, centro di ricerca internazionale, nel 2019 ci sono almeno 260 milioni i cristiani che sono perseguitati nel mondo; quasi 3000 i cristiani uccisi per la loro fede e 9.400 le chiese, o edifici connessi che sono stati chiusi, demoliti o attaccati. Una tale persecuzione anticristiana mai si è registrata nella storia.

Il giornalista Nello Scavo, nel suo nuovo libro, *Perseguitati. Perché tanto odio contro i cristiani*, pubblicato nel 2017, scrive che il fattore che scatena l'odio contro i cristiani è che la novità che rappresenta il cristianesimo viene spesso vissuta come una minaccia per chi ha fatto del sopruso, sotto qualsiasi forma, anche quelle apparentemente più innocue, una regola di vita.

Dietro alla persecuzione contro i cristiani si trova l'odio del Maligno come ricorda il Papa Francesco: “Se guardiamo bene, la causa di ogni per-

---

<sup>51</sup> Su questo punto, si può consultare per esempio, TH. E. WOODS, Jr, *Come la Chiesa cattolica ha costruito la civiltà occidentale*, Cantagalli, Siena 2007; G. WEIGEL, *La Chiesa spiegata a chi non crede (e a chi desidera capire di più per credere meglio)*, Rubbettino, Soveria Mannelli 2008; M. HESEMANN, *Contro la Chiesa. Miti, leggende nere e bugie*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2009.

<sup>52</sup> PAPA FRANCESCO, *Discorso ai membri della consulta dell'Ordine Equestre del Santo Sepolcro di Gerusalemme*, 16 novembre 2018.

secuzione è l'odio: l'odio del principe di questo mondo verso quanti sono stati salvati e redenti da Gesù con la sua morte e con la sua risurrezione"<sup>53</sup>.

## X. Riflessione teologica sull'ira

La Sacra Scrittura parla spesso dell'ira di Dio e dell'ira umana. Il credente sa che "la collera di Dio nasce dall'amore ferito, quella dell'uomo dall'egoismo irritato"<sup>54</sup>.

### 1. L'ira di Dio

Dio è "paziente e misericordioso" (Sal 145,8) ma è anche un Dio che si adira: "Ardente è la sua ira e gravoso il suo divampare; le sue labbra traboccano sdegno, la sua lingua è come un fuoco divorante..." (Is 30,27). L'ira di Dio ha la radice nello sdegno che frema nel cuore stesso di Dio di fronte a ciò che implica la relazione dell'uomo con Dio e di fronte a ogni sofferenza dell'uomo.

#### a) Antico Testamento.

L'ira di Dio è espressione della sua giustizia e della sua santità. Questa ira viene determinata sia dalla condotta degli individui (cf. Gn 32,23ss; 1Sam 26,19), sia dal peccato di Israele, il popolo dell'alleanza, che ha dimenticato Dio (cf. Nm 25,3; Sal 78, 21) e rifiutato il suo amore (cf. 2 Re 22,13). Anche la sua ira si riverserà sulle nazioni (cf. Ger 7,20).

L'ira divina però non è eterna ma ha il suo momento: "Per un breve istante ti ho abbandonata, ma ti riprenderò con immenso amore. In un impeto di collera ti ho nascosto per un poco il mio volto; ma con affetto perenne ho avuto pietà di te" (Is 54, 8). In questo senso le manifestazioni dell'ira divina con Israele e con il peccatore hanno l'incarico di una chiamata di stimolare alla conversione, all'amore (cf. Ger 4,4) perché Dio è "lento all'ira e grande nell'amore" (Sal 103,8), un Dio "misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di grazie e di fedeltà" (Es 34,6).

Però gli effetti dell'ira di Dio sono soppressi (cf. Num 11) o almeno attenuati (cf. Deut 9) quando l'uomo si umilia (cf. 2Cr 12,12), con atteggiamenti di penitenza (cf. Es 32,12.14), con atti di obbedienza (cf. Nm

---

<sup>53</sup> ID., *Omelia nella Basilica di San Bartolomeo all'isola Tiberina*, 22 aprile 2017.

<sup>54</sup> G. STÄHLIN, *Orghé. E. Ira umana e ira divina nel N.T. I. L'ira dell'uomo. 2. Condanna dell'ira umana*, in *Grande Lessico del Nuovo Testamento*, VIII, coll. 1179-1180.

25,6-11) e con la preghiera d'intercessione. Così Mosè intercede per una persona colpevole (cf. Num 12,13) o per il popolo infedele (cf. Es 32 11.31s); Giobbe lo farà per i suoi amici (cf. Giob 42,7s).

Benché l'ira di Dio opera nella storia, si trova nel tardo giudaismo la concezione dell'ultimo giorno, giorno delle tenebre, di cui asseriva Amos (cf. Am 5,18-19) e che diventa il *Dies irae*, il *giorno dell'ira*, "giorno di angoscia e di afflizione, giorno di rovina e di sterminio, giorno di tenebre e di caligine, giorno di nubi e di oscurità" (Sof 1,15). Chi può resistere quando si scatena la sua ira! In questo giorno escatologico dell'ira divina, il mondo sarà giudicato. Gli impenitenti saranno destinati alla perdizione, e Dio accoglierà nel suo regno a chi è stato perdonato il suo peccato (cf. Sal 30,6; 103,3). Dio si alza, dirà il salmista per "giudicare, per salvare tutti gli umili della terra" (Sal 76,10).

## **b) Nuovo Testamento**

L'ira di Dio si trova nell'insegnamento dei Vangeli e del Nuovo Testamento, iniziando con San Giovanni Batista fino all'Apocalisse.

L'ira di Dio si rivela adesso in Gesù. La giusta ira del mite Mosè davanti al vitello d'oro (cf. Es 3,19-20) è la stessa del dolce e mite Gesù esercitata con i mercanti e cambiavalute del Tempio (cf. Gv 2,14-16). Egli si adira con i discepoli che non lasciano ai bambini di venire da lui (cf. Mc 10,14); minaccia duramente i demoni (cf. Mc 1,25); rimprovera i discepoli di poca fede (cf. Mt 17,17). Si sdegna con gli scribi e farisei menzogneri ed ipocriti (cf. Mt 23, 13.36), preannunzia sventura alle città che non si pentono (cf. Mt 11,20s) e maledice il fico sterile (cf. Mc 11,21). Per Gesù anche gli inimici saranno abbattuti (cf. Lc 19,27) e gli iniqui gettati nella fornace ardente inestinguibile (cf. Mt 13,42).

Dalla venuta di Cristo in poi, l'ira viene vista nel quadro di una escatologia in atto di compiersi durante il corso della storia. Questo pensiero lo svolge la teologia paolina. S. Paolo insegna che nel tempo intermedio che Cristo ha cominciato, il disegno di Dio è un disegno di bontà e i vasi dell'ira (l'uomo peccatore che merita la perdizione) possono diventare vasi di misericordia (l'uomo in cammino di conversione chiamato alla gloria) (cf. Rom 9,22-23). Non è più la legge ma Gesù che ci salva. E questa è la novità della sua venuta. Giustificati per il suo sangue, siamo stati salvati dall'ira (cf. Rom 5,9), e così "diventare per mezzo di lui giustizia di Dio" (2 Cor 5,21).

Il giorno dell'ira divina che abbiamo trovato nei testi dell'Antico Testamento è portato a termine nel Nuovo Testamento. La predicazione di S. Giovanni Battista segnala con insistenza al futuro giudizio dell'ira divina (cf. Mt 3,7). Le parole di Gesù ricordano continuamente il giorno dell'ira che provocherà molti disagi e che peserà su Israele (cf. Lc 21,23; Mt 22,7).

Il libro dell'Apocalisse porta a compimento la rivelazione dell'Antico Testamento sull'ira di Dio. Si parla del gran giorno dell'ira dell'Agnello in veste di giudice (cf. Ap 6,16) che governerà i popoli con "scettro di ferro e pigerà nel tino il vino dell'ira furiosa del Dio onnipotente" (Ap 19,15). L'ira di Dio si compirà con i sette angeli che verseranno sulla terra le sette coppe dell'ira di Dio (cf. Ap 16,1). C'è un altro angelo che grida che "chiunque adora la bestia e la sua statua e ne riceve il marchio sulla fronte o sulla mano berrà il vino dell'ira di Dio che è versato puro nella coppa della sua ira e sarà torturato con fuoco e zolfo al cospetto degli angeli santi e dell'Agnello" (Ap 14,9-10).

L'ora dell'ira di Dio deciderà il giudizio in cui Dio ricompenserà a chi teme il suo nome e annienterà a chi distrugge la terra (cf. Ap 11,18).

## **2. L'ira umana**

L'ira dell'uomo travolge l'animo umano.

### **a) Antico Testamento**

Il primo omicidio, secondo la Sacra Scrittura, realizzato da Caino, nasce da una collera che diventa odio e rancore, capace di uccidere: "Caino alzò la mano contro il fratello Abele e lo uccise" (Gen 4,8).

I testi biblici descrivono i danni e gli effetti che l'ira produce. Riferiamo alcune citazioni: "Non ti associare a un collerico e non praticare un uomo iracundo, per non imparare i suoi costumi e procurarti una trappola per la tua vita" (Pr 22,24); "un uomo collerico suscita litigi e l'iracundo commette molte colpe" (Pr 29,22); "chi è pronto all'ira commette sciocchezze" (Pr 14,17); "chi è iracundo mostra stoltezza" (Pr 14,29). L'ira sfigura l'uomo quando si scatena come "brevità di respiro" (Pr 14,17), e "non compie ciò che è giusto davanti a Dio" (Gc 1,20).

### **b) Nuovo Testamento**

Gesù ci dice di mettersi in guardia riguardo l'ira: "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 al giudizio” (Mt 5,22).

In questo modo la proibizione di adirarsi contro il fratello viene inculcata in diversi passi neotestamentari: “Deponete ira, passione, malizia, maldicenze e parole oscene dalla vostra bocca” (Col 3,8). E anche: “Non fatevi giustizia da voi stessi, carissimi, ma lasciate fare all’ira divina” (Rm 12,19). È così che l’uomo deve essere lento ad adirarsi, “perché l’ira dell’uomo non compie ciò che è giusto davanti a Dio” (Gc 1,20). Se il sole tramonta sopra la nostra ira si dà occasione al diavolo (cf. Ef 4,26-27). Proprio del discepolo di Gesù è pregare “senza ira” (1 Tim 2,8).

Ecco perché l’ira è frutto delle tenebre (cf. Ef 5,6-11) e vizio dell’uomo vecchio (cf. Col 3,6-9) che attira “l’ira di Dio”. La vita nuova nel Cristo richiede che scompaia “ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta di malignità” (Ef 4,31).

Effettivamente “l’amore per natura esclude l’odio e il desiderio del male”<sup>55</sup>, scrive S. Giovanni Paolo II nella lettera Enciclica *Dives in misericordia*.

## XI. Terapie dell’ira

Abbiamo bisogno di trattarci bene (cf. Sir 14,11). Senz’altro con l’ira danneggiamo noi stessi. Nell’antichità il filosofo Seneca proponeva tre rimedi contro l’ira: non adirarsi, se si è adirati finire subito, curare l’ira altrui. Nei tempi più moderni, l’autore Domenico Cavalca nel suo libro sulla *Medicina del cuore, ovvero Trattato della pazienza*, afferma che i rimedi dell’ira propria sono: rispondere dolcemente, farsi forza di non reagire, fare altrui ben per male, riflettere l’utilità delle ingiurie e delle tribolazioni, pensare sulla Provvidenza e bontà divina da cui tutto procede, considerare l’infermità spirituali di chi ci ingiuria e la moltitudine di peccati nostri che siamo degni di ogni male<sup>56</sup>.

Ma alla fine, come guarire dall’ira? Come difendersi dall’ira? Come combattere l’ira? Come vincere l’ira? Si tratta di desistere e liberarci dall’ira e formare un cuore nuovo e uno spirito nuovo. L’Apostolo ci

---

<sup>55</sup> S. GIOVANNI PAOLO II, Lettera Enciclica *Dives in misericordia*, 30 novembre 1980, n. 4.

<sup>56</sup> Cf. D. CAVALCA, *Medicina del cuore ovvero trattato sulla pazienza*, Milano 1838, 57-61.



raccomanda fuggire il male e attaccarsi al bene (cf. Rm 12,9-11). Indichiamo a continuazione alcune terapie, rimedi, per combattere, moderare e vincere il vizio dell'ira. Ma soprattutto la mitezza di Gesù nel nostro cuore è la medicina contro l'ira.

## **1. La parola di Cristo Gesù**

Le parole di Gesù devono essere vicine al nostro cuore e alla nostra bocca (cf. Rom 10,8), lampada per i nostri passi e luce sul nostro cammino (cf. Sal 119,105)<sup>57</sup>. Egli ha detto: “Imparate da me, che sono **mite e umile** di cuore” (Mt 11,29). L'umiltà ci fa crescere in perfezione davanti a Dio e in dolcezza davanti al prossimo. Abbiamo bisogno di “frequentare ogni giorno le pagine del Vangelo”, ricorda il Papa Francesco, per diventare miti, giacché “diventare mansueti significa non contraddire la Sacra Scrittura”<sup>58</sup>. Sant'Ilario commenta che Cristo abita in noi mediante la mansuetudine della nostra anima. E Cassiano indica che “Cristo reclina il capo in uno spirito magnanimo”.

La mitezza di Cristo la raccomanda l'Apostolo Pietro, giacché “anche Cristo patì per voi, lasciandovi un esempio, perché ne seguiate le orme: egli non commise peccato e non si trovò inganno sulla sua bocca, oltraggiato non rispondeva con oltraggi, e soffrendo non minacciava vendetta, ma rimetteva la sua causa a colui che giudica con giustizia” (1Pie 2,21-23). Gesù è mite e tenero, il Buon Pastore che si prende cura di noi: “Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla” (Sal 23,1).

### **a) La mitezza**

È una manifestazione della carità (cf. Gal 5,22). San Paolo ricorda che la carità “non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode

---

<sup>57</sup> Il Papa Francesco ha istituito la *Domenica della Parola di Dio* nella III Domenica del Tempo Ordinario per la celebrazione, riflessione e divulgazione della Parola di Dio, in quel periodo dell'anno che ci invita a rafforzare i legami con gli ebrei e a pregare per l'unità dei cristiani. Per ogni credente la Sacra Scrittura dovrebbe essere la propria norma spirituale. Con questa Lettera, il Papa pretende che si renda più “accessibile la Sacra Scrittura ai credenti, così da farli sentire grati di un dono tanto grande, impegnati a viverlo nel quotidiano e responsabili di testimoniarlo con coerenza” (PAPA FRANCESCO, «Aperuit illis», *Lettera apostolica in forma di «Motu proprio» con la quale viene istituita la Domenica della Parola di Dio*, Paoline 2019, 14).

<sup>58</sup> SANT'AGOSTINO, *2 De Doct. Christ.*, c. 7.

dell'ingiustizia, ma si compiace nella carità" (1Cor 13,5). L'irascibilità non è proprio della carità. Scrive A. Piavano, monaco benedettino:

Come dimensione profonda dell'essere (è sempre il cuore che deve lasciarsi convertire dalla virtù), la mitezza diventa un atteggiamento globale, uno stile di relazioni e di vita, uno sguardo sulla realtà e sugli altri: rende capaci di andare oltre gli scarti o le contraddizioni che sembrano ostacolare un cammino e di aprire un orizzonte illuminato dallo sguardo stesso di Dio.<sup>59</sup>

Questa virtù è molto gradita a Dio perché Dio giudica con mitezza (cf. Sap 12,18). Leggiamo nella Sacra Scrittura che Dio "si compiace della fedeltà e della mansuetudine" (Sir 1,27). Inoltre questa virtù è apprezzata dagli uomini: "Figlio, compi le tue opere con mitezza, e sarai amato più di un uomo generoso" (Sir 3,17). La mitezza rende l'uomo signore di sé per giudicare liberamente la verità. Essere mite significa combattere: "Preparati ad essere mite e combattivo – sottolinea Evagrio Pontico – nel primo caso col tuo simile, nel secondo col tuo nemico". Non bisogna confonderla con indulgenza passiva, che cede sui principi. Resta comunque "al servizio di una volontà discreta, che fa fiorire e portare frutto, una volontà d'amore"<sup>60</sup>.

È da tenere in conto che questa virtù della mansuetudine ha il compito di moderare l'ira, la frena. Infatti la mansuetudine o dolcezza è la medicina per l'ira perché estingue il fuoco che s'infiamma o che è sotto cenere. La mansuetudine, scrive J. Guitton, "esprime una dolcezza costante, inalterabile, divenuta lo stato abituale di un essere equilibrato"<sup>61</sup>.

La mitezza di temperamento è diversa dalla mitezza come virtù, anche se la dolcezza prepara il terreno alla virtù della tenerezza. La mansuetudine ha la capacità di pacificare l'animo irroso. Mite è chi reagisce con dolcezza e mansuetudine quando sotto pressione è attaccato e aggredito. La mansuetudine di colui che vive internamente la pace è indicata per Gesù come la felicità e pienezza della vita: "Beati i miti, perché erediteranno la terra" (Mt 5,5). La mitezza, sottolinea il Papa Francesco, è capace di vincere il cuore e salvare le amicizie.

Ma non è sufficiente la parola dolce nei confronti del prossimo, raccomanda S. Francesco di Sales, ma avere umiltà e dolcezza nel nostro cuore.

---

<sup>59</sup> Cf. A. PIOVANO, *Ira*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2012, 147.

<sup>60</sup> J. GUITTON con J.-J. ANTIER, *Il libro della Saggiezza e delle Virtù ritrovate*, Piemme, Casale Monferrato (AL) <sup>2</sup>1999, 111.

<sup>61</sup> *Ibid.*, 112.

Non basta avere degli atteggiamenti esterni e delle parole in queste due virtù, vuol dire, di un modo superficiale, pensando di essere dolce e umile ma senza esserlo, e alla minima parola scortese scatta un'indignazione inaspettata. Bisogna resistere l'ira con la bontà e la dolcezza: "Niente calma un elefante infuriato come la vista di un agnellino e nulla attenua la violenza delle cannonate come la lana"<sup>62</sup>.

## b) L'umiltà

Riusciamo a capire il vero significato dell'umiltà, scrive il Cardinale Van Thuan, soltanto se riflettiamo "su tutta la vita di Gesù. Per amore di tutti noi, egli, Figlio di Dio, umiliò se stesso per trentatré anni fino a sopportare la stupidità, l'ignoranza, la malizia e l'incomprensione della gente"<sup>63</sup>. Umiltà significa capacità di servire. Se l'umiltà è la "regola d'oro" per il cristiano, ha detto il Papa Francesco, Maria, la serva del Signore, ci insegna che l'umiltà significa dire sì a Dio (cf. Lc 1,38). "Dio ha una debolezza: la debolezza per gli umili. Davanti a un cuore umile, Dio apre il suo cuore totalmente. E' questa umiltà che la Vergine Maria esprime nel cantico del *Magnificat*"<sup>64</sup>.

Dio vuole tenerci nell'umiltà. E ci umiliamo perché Dio si è umiliato. Quando ci umiliamo, deve essere in un modo sereno e dolce, pensando che tutti gli altri sono molto migliori di noi. Ci consiglia l'Apostolo Pietro: "Rivestitevi tutti di umiltà gli uni verso gli altri, perché Dio resiste ai superbi ma dà grazia agli umili" (1Pie 5,5)<sup>65</sup>.

## 2. La pazienza

Dall'umiltà procede la dolcezza che si trasforma in pazienza. Diceva San Francesco d'Assisi che "la pazienza è opera di perfezione e prova di virtù"<sup>66</sup>. La pazienza ci aiuta non soltanto "nelle vicende dolorose" (Sir 2,4) ma a rimanere tranquilli nell'avversità e a non lasciarci sfuggire uno

---

<sup>62</sup> S. FRANCESCO DI SALES, *Filoteia. Introduzione alla vita devota*, Shalom, Camerata Picena (AN) 2003, 216.

<sup>63</sup> F. X. NGUYEN VAN THUAN, *Vivere le virtù alla luce della Scrittura e del Concilio Vaticano II*, Città Nuova, Roma 2012, 62.

<sup>64</sup> PAPA FRANCESCO, Udienza generale, 1 giugno 2016.

<sup>65</sup> Sull'umiltà, cf. I. SUÁREZ RICONDO, *La superbia: l'io-dio che sfida Dio*, in *Sapientia Crucis* 18 (2017), 216-217.

<sup>66</sup> S. FRANCESCO D'ASSISI, *I Fioretti di san Francesco*, Paoline, Assisi 2004, 30.

stato d'animo iracondo. Si tratta di arrivare a vivere la pazienza del cuore. Secondo Cassiano, la tranquillità del cuore dipende da noi stessi. Ecco che conviene essere pazienti con noi stessi, sopportare le nostre debolezze e miserie con dolcezza, come bisogna sopportare quelle del prossimo. La virtù della sopportazione si oppone all'ira, secondo Santa Ildegarda. Cassiano ci ricorda che la mitezza e la pazienza

sono la medicina del cuore, efficace a tal punto, che secondo la sentenza di Salomone, "l'uomo mansueto è una medicina del cuore"... In realtà colui che è sempre mite e tranquillo, non si accende per l'insorgere dell'ira, non è consunto dal tormento dell'accidia e dalla tristezza, non si eleva per vanagloria e non si inorgoglisce per superbia... L'uomo paziente vale più di un eroe, e chi domina se stesso vale più di chi conquista una città.<sup>67</sup>

Nel tempo attuale, almeno fino all'emergenza provocata dal Covid-19, causata dal coronavirus Sars-Cov-2, si è vissuto una cultura dello stress e della superficialità. Era necessario "ritrovare un senso di sana lentezza, di calma e pazienza"<sup>68</sup>. La crisi mondiale causata dalla pandemia di coronavirus ha fermato il nostro andare avanti a tutta velocità, il nostro sentirci forti e capaci in tutto, la nostra avidità di guadagno, il nostro lasciarsi assorbire delle cose e il nostro essere frastornati dalla fretta. La pandemia dal Covid-19 è il più grande shock umano, economico e sociale del dopoguerra. Il mondo ha dovuto fermarsi per cercare di fermare il contagio e molte attività produttive hanno dovuto rallentare o chiudere la loro attività. Piazze, strade e città si sono riempite del silenzio e del vuoto che ci paralizza, ci mette paura e ci fa sentire smarriti. C'è il dolore di sapere che il mondo non è più quello che conosciamo. Le persone stanno vivendo in regime di isolamento forzato – nelle nostre abitazioni – in cui devono rinunciare ai contatti umani, personali, terapeutici.

Il Covid-19, il grande assassino planetario, il virus invisibile, ha provocato una crisi mondiale dove oltre all'emergenza sanitaria ed economica c'è l'emergenza sociale, familiare, umana. La parola crisi in greco traccia quel momento in cui siamo costretti a deciderci, a giudicare. Crisi significa opportunità non solo pericolo. L'opportunità della conversione. Afferma il Papa Francesco che questo tempo che stiamo vivendo è un tempo di "scelta... il tempo di scegliere che cosa conta e che cosa passa,

---

<sup>67</sup> G. CASSIANO, *Conferenze* II, 12, 6: ID., *Conferenze ai monaci*, II, a cura di L. DATRINO (*Coll. Testi Patr.* 156), Città Nuova, Roma 2000, 44.

<sup>68</sup> PAPA FRANCESCO, *Udienza per i dirigenti e il personale di "Avvenire"*, 1 maggio 2018.

di separare ciò che è necessario da ciò che non lo è<sup>69</sup>. Nell'intervista rilasciata al giornalista britannico Austen Ivereigh, pubblicata l'8 aprile, il Papa Francesco ha detto che bisogna avere cura "dell'ora, ma per il "domani". Il Patriarca di Mosca, Cirillo I, ha espresso il 7 aprile 2020 nel sermone della divina liturgia per la festa dell'Annunciazione della Beata Vergine Maria, riguardo sul tema dell'emergenza causata dal coronavirus che "questa malattia, questa paura mortale, serve a tutti per correggerci ... possa Dio aiutare tutti noi a percepire questa crisi come tempo di cambiamenti, che dovrebbero diventare in meglio per ognuno di noi, per il nostro popolo, per l'intera razza umana".

### **3. L'esame di coscienza**

È un grande sostegno nell'individuare, misurare e scoprire l'ira. Abbiamo bisogno d'intraprendere a rintracciare il cammino verso il nostro cuore, perché è lì, nel silenzio e intimità, che Dio ci aspetta, ci incontra e ci parla. Papa Francesco che raccomanda l'esame di coscienza ogni giorno, ci ricorda che "se tu non stai attento al tuo cuore, mai saprai se Gesù ti sta visitando o no"<sup>70</sup>. Si tratta di esaminarsi a fondo sul difetto dell'ira in diversi tempi della giornata, accompagnati di sentimenti e disposizioni che ci uniranno più strettamente a Dio, e di formare la risoluzione di correggerci di tale vizio mediante la pratica della virtù contraria che è la mansuetudine. Il P. Paolo Benanti, francescano del Terzo ordine regolare e docente di Etica delle tecnologie alla Pontificia Università Gregoriana di Roma considera che questa pandemia che stiamo vivendo "non fa sconti a nessuno e pone l'uomo davanti alla sua fragilità, ma anche dinanzi alla sua capacità di compiere grandi gesti".

Il regista italiano Pupi Avati, di 81 anni, confessa che l'esame di coscienza non va più di moda.

Vedo che c'è un deficit fortissimo di quell'esame di coscienza al quale siamo stati educati (...). Non puntare il dito, quindi, ma guardarmi allo specchio.

---

<sup>69</sup> ID., *Messaggio urbi et orbi. Momento straordinario di preghiera in tempo di epidemia*, 27 marzo 2020.

<sup>70</sup> ID., *Meditazione mattutina nella cappella della Domus Sanctae Martae. Per riconoscere il tempo*, 17 novembre 2016. Il Cardinale Tolentino durante gli Esercizi Spirituali predicati al Santo Padre e alla Curia Romana ricordava che "um dos grandes perigos no caminho interior è o cinismo autista, autocentrado, em que o eu é o princípio e o fim de todas as coisas. Essa pulsão narcísica em que o eu se fecha torna-se uma vertigem que reduz a vida e a aprisiona, como vemos tão claramente na nossa sociedade de consumo desenfreado" (J. TOLENTINO MENDONÇA, *Elogio da sede*, 123-124).

È una situazione dalla quale non mi escludo: nei miei comportamenti c'è una parte consistente di negatività che provoca danni e conseguenze negli altri. Prima di dare la colpa agli altri, dobbiamo capire cosa stiamo facendo, quale sia il nostro ruolo in questa società che ci piace così poco.<sup>71</sup>

L'esame di coscienza ci aiuta a domandarci in ogni cosa: “«Che avrebbe fatto il Signore?»”, e fallo. È la tua sola regola, ma è la regola assoluta”<sup>72</sup>.

#### **4. La ragione**

Il buon senso e la razionalità devono controllare la passione violenta dell'ira. Non può essere l'ira che impone le sue regole, ma la ragione ha il potere di reggere la passione della collera. Dobbiamo essere capaci di capire in quale modo ci influenzano i nostri atteggiamenti, gli stati del nostro corpo, gli eventi esterni. “Fermarsi e riflettere sulle proprie azioni ordinarie aiuta a riconoscere e successivamente a “smontare” il meccanismo dell'ira, perché se ne scoprono le motivazioni riconoscendo la complessità della situazione: tutto ciò favorisce la consapevolezza e l'acquisizione di ulteriori informazioni, elementi decisivi per affrontare con maggiore libertà le situazioni critiche in cui si è esposti all'ira”<sup>73</sup>. Il più grande rimedio contro l'ira, diceva Seneca, è prendere tempo, giacché “il tempo apre la strada alla verità”. La pericolosità dell'ira sta nella tendenza a perdurare nel tempo.

Vero rimedio dell'ira è pensare che non voglio arrabbiarmi, cercando di non lasciar apparire all'esterno le impronte del combattimento interiore. Come scrive il giornalista Franco Monaco, “ragionare *sine ira ac studio*, ovvero «senza ira né pregiudizi», come è noto, è l'arte di distinguere, di non affidarsi a passioni e pregiudizi”.

---

<sup>71</sup> L. BADARACCHI, *Pupi Avati. Il male va guardato negli occhi*, in *Credere* 2 (2020), 20.

<sup>72</sup> CHARLES DE FOUCAULD, *Charles de Foucauld. Io semino altri raccoglieranno* (a cura di Leonardo Sapienza), Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2005, 55.

<sup>73</sup> G. CUCCI, *Il fascino del male*, 158.

## 5. Il sant'Angelo Custode

Già abbiamo ricordato in precedenza che Satana è stato il primo a odiare. Quindi l'adirarsi è qualcosa di satanico. L'ira è una sorta di malignità<sup>74</sup>. Lo ricorda l'Apostolo: "Non date occasione al diavolo" (Ef 4,27). Nel resistere al demonio che "come un leone ruggente va in giro cercando chi divorare" (1 Pt 5,8) e che ci tenta per poter essere attaccati dall'ira e dall'odio, hanno un posto particolare l'intercessione dell'Arcangelo San Michele<sup>75</sup> e la compagnia del sant'Angelo custode. Dio ci manda un santo Angelo che ci custodisce e prende cura di noi (cf. Mt 18,10). È lui, afferma Papa Francesco, l'ambasciatore di Dio che è accanto a noi nel nome Suo. Quindi l'Angelo custode "è l'angelo che Dio prepone ad ogni essere umano"<sup>76</sup>.

---

<sup>74</sup> Giovanni da Fiesole, al secolo Guido di Pietro, detto il Beato Angelico o Fra' Angelico (Vicchio 1395-1455), dipinge il Giudizio Universale, intorno al 1431, per la decorazione dello schienale della sedia del sacerdote che presiedeva la Santa Messa nella chiesa di Santa Maria degli Angeli a Firenze. La pala dell'altare ha la forma rettangolare con il lato superiore a trilobo con la seguente composizione: Gesù Cristo come Giudice, in alto, circondato di una schiera di angeli tutto intorno, la Madonna, S. Giovanni Evangelista, affiancati entrambi da una doppia tribuna con gli apostoli, santi e santi dell'Antico Testamento. Sotto la mandorla si vede l'Angelo con la Croce e due Angeli dell'Apocalisse che suonano le trombe per svegliare i morti. Nella parte destra della pala dell'altare sorge la rappresentazione dell'*Inferno*. I demoni vi cacciano con violenza i dannati che sono distribuiti nei rispettivi appositi creati per l'eterna dannazione a seconda della gravità dei loro peccati, dove patiscono pene secondo il contrappasso. Nella parte più c'è un'anticamera, poi sei cubiculi disposti su tre registri. C'è il cubiculo dell'ira dove ci si morde e ferisce a vicenda con un diavolo che presiede e che trafigge i dannati con un tridente. Nella parte più bassa si trova Satana che divora tre dannati e allo stesso tempo sembra governare l'inferno sulle proprie spalle.

<sup>75</sup> S. Giovanni Paolo II disse nella grotta del Santuario sul Gargano dove l'Arcangelo S. Michele è apparso per tre volte, avvenute intorno al 493 e una quarta appare nella città all'Arcivescovo nel 1656: "In questa lotta [contro le insidie del Maligno] l'arcangelo Michele è fianco della Chiesa per difenderla contro tutte le nequizie del secolo, per aiutare i credenti a resistere al demonio [...]. Questa lotta contro il demonio, che contraddistingue la figura dell'arcangelo Michele, è attuale anche oggi, perché il demonio è tuttora vivo ed operante nel mondo" (S. GIOVANNI PAOLO II, *Discorso al santuario di San Michele arcangelo sul Gargano*, 24 maggio 1987). Il Papa Pio XII sottolineava che S. Michele è "protettore della salute delle anime, ben più preziosa che quella del corpo e sempre minacciata dal contagio del male".

<sup>76</sup> P. PEGORARE, *Angeli esiliati o esaltati? Chi sono e che funzione hanno nel disegno di Dio? Un viaggio dentro una verità de fede di cui si parla poco*, in *Crede* 6 (2020), 34.

La assistenza angelica è data per aiutarci nel realizzare il bene, commenta S. Tommaso d'Aquino<sup>77</sup>. Dio conosce la nostra debolezza e sa che ognuno di noi non compie il bene che vuol fare ma il male che non vuole (cf. Rom 7,19). Il sant'Angelo custode ci sorveglia in tutti i nostri passi (cf. Sal 90,11), nella protezione dei pericoli del quotidiano, nel guidarci nelle difficoltà che troviamo nella vita spirituale, nel difenderci dalle tentazioni, nel ricordarci di pregare, nel ispirarci buoni pensieri e buone azioni. E per poter ascoltare il sant'Angelo custode serve orecchie attente, docilità del cuore e dialogo. Davanti a lui ci dobbiamo comportare bene perché "siamo spettacolo all'angelo custode e non deve rattristarsi per noi", diceva S. Pio di Pietrelcina.

Invece con il demonio mai si deve dialogare, è il menzognero. Alle sue tentazioni si risponde con la Parola di Dio e scacciandolo, come ha agito Gesù quando era tentato da Satana nel deserto (cf. Mt 4,1-11). È necessario riconoscere dentro di noi la voce di Dio e la voce del tentatore che induce al male.

## **6. Mettersi al posto della persona con la quale ci si adira**

Un altro consiglio è prendere coscienza della propria peccabilità che ci può fa smettere di idealizzare l'altro, di aspettare, spesso incoscientemente, che l'altro sia privo di difetti e peccati. Diminuire la propria eccellenza o superiorità, riconoscendo chi siamo e consapevoli della nostra fragilità, è un grande farmaco contro l'ira. Non dobbiamo avere paura della fragilità: "Io sono così debole di aver sempre bisogno dell'altro, bisogno d'amore. Ed è appoggiando una fragilità all'altra che noi possiamo sostenere il mondo"<sup>78</sup>. Dovremmo ricordare normalmente che l'altro è "un fratello per il quale Cristo è morto" (1Cor 8,11). Cioè, non fare all'altro ciò che non vorrei sia fatto a me.

Seneca nel suo terzo libro afferma,

Non c'è nessuno che sappia dire a se stesso: "Questa cosa che mi fa adirare, o l'ho fatta anch'io o l'avrei potuta fare". Nessuno valuta l'intento di chi agisce, ma il fatto puro e semplice; eppure bisogna considerare la persona, se ha agito volontariamente o accidentalmente, se per costrizione o per inganno, se è stata spinta dall'odio o dalla mira d'un vantaggio, se ha accondisceso a se stessa o s'è messa a disposizione di altri. In parte, l'età

---

<sup>77</sup> Cf. S. TOMMASO D'AQUINO, *S. Th.*, I, q. 113, a. 1.

<sup>78</sup> E. RONCHI, *Le nude domande del vangelo*. Meditazioni proposte a papa Francesco e alla Curia Romana, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2016, 131.



di chi sbaglia, in parte, le condizioni di fortuna fanno sì che sopportare e tacere sia umanità o, certamente, non sia viltà. Mettiamoci ora nella condizione in cui è la persona con la quale ci adiriamo e vedremo che è una falsa valutazione di noi stessi a renderci iracondi, cioè non voler subire cose che vorremo fare.<sup>79</sup>

## **7. Combattere i pensieri d'ira**

Pensare è bene. Pensare invece senza controllo ed eccessivamente è come una bomba contro la salute spirituale e psichica. I pensieri negativi si classificano in tre gruppi diversi, secondo Pralong. Nel primo si trovano quelli che abbiamo in certi giorni o tutti i giorni e che nascono dalle circostanze esterne o dipendono dai nostri stati interiori e che non hanno una gravità per la nostra salute psichica e spirituale; poi ci sono nel secondo gruppo i pensieri veramente inchinati che ci annebbiano, ci inducono alla tentazione fino a commettere l'azione malvagia; infine c'è l'angoscia, reazione emotiva-passionale forte dinanzi a un pericolo imminente; tutti noi sperimentiamo momenti di angoscia ma che sono controllabili e momentanei, ma qui parliamo della persona che soffre di angoscia, non riesce a concentrarsi, si chiude in se stessa e non ascolta a nessuno<sup>80</sup>.

Angoscia, ansia, stress, pensieri turbanti, esaurimento cerebrale, mente troppo accelerata, possono essere generate dalle seguenti cause: eccesso d'informazione, eccesso di preoccupazione, eccesso di lavoro intellettuale, eccesso dell'uso dello smartphone e delle reti sociali<sup>81</sup>. Le persone soffrono in questa epoca attacchi di ansia (che è timore di trovarsi in una situazione che ci causerà paura), stress, paure e disagio dovuto al timore di contagio e alle misure d'isolamento causato dal coronavirus Covid-19.

È necessario trasformare o eliminare i pensieri dannosi all'anima e alla psiche. Il fermare l'ira

non deve essere fatto in modo da evitare solo le sue manifestazioni esteriori, la sua espressione in parole e in azioni. Esso deve avvenire innanzitutto a livello di pensiero (...). È molto importante soffocare gli stessi pensieri non solo perché essi sono la fonte di tutte le manifestazioni della collera,

---

<sup>79</sup> SENECA, *De ira*, III, 12, 2-3.

<sup>80</sup> Cf. J. PRALONG, *Combater os pensamentos negativos*, 11-30.

<sup>81</sup> Cf. A. CURY, *Autocontrole. Como vencer a síndrome do pensamento acelerado*, Pergaminho, Lisboa 2017.

ma anche perché questa passione può, del risentimento, del rancore, (... continuare a esistere), danneggiando la vita di tutta l'anima.<sup>82</sup>

Seneca diceva che il primo rimedio contro l'ira è non adirarsi, il secondo è se si è adirati mettere da parte subito, il terzo è provvedere l'ira altrui.

## **8. La preghiera**

La preghiera umile aiuta per chiedere la guarigione del cuore. Per diventare uomini migliori è necessario essere uomini di preghiera. Si racconta che una devota implorava al P. Pio: "Padre, pregate per me". Il frate subito rispose: "Io prego per te, ma tu pure devi pregare per te". La preghiera, come mezzo di perfezione, afferra, per unirle a Dio, le nostre facoltà superiori, le facoltà sensitive, i sensi esterni ed interni. La preghiera per chi ci ha fatto del male o abbiamo offeso attenua il tormento dell'ira. Ma particolarmente, con la preghiera consideriamo l'amore del Cuore di Gesù, contempliamo la sua mansuetudine e mitezza, gli presentiamo le nostre lodi e richieste e combattiamo le inclinazioni disordinate. In questo modo le sue grazie ci fanno trasformare progressivamente in Dio. Lo dice S. Francesco di Sales: "Per mezzo di essa (la preghiera) parliamo a Dio, e reciprocamente Dio parla a noi, aspiriamo a lui e respiriamo in lui, e reciprocamente egli ispira in noi e respira su di noi"<sup>83</sup>.

Tuttavia nella vita di preghiera ed esercizio delle virtù, il più grande ostacolo è lo scoraggiamento e l'inquietudine ingiustificata, diceva Gesù a Santa Faustina Kowalska. Nel racconto della tempesta sedata, Gesù ci insegna che la preghiera fiduciosa è il modo per vincere la paura: "Allora lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, non t'importa che moriamo?» Destatosi, sgridò il vento e disse al mare: «Taci, calmati!». Il vento cessò e vi fu grande bonaccia. Poi disse loro: «Perché siete così paurosi? Non avete ancora fede?»" (Mc 4,39-40). Su cosa vuol dire la fede, Romano Guardini aveva questa risposta: "Essere convinti che a partire da Cristo, da una parola, dalla sua immagine, dalla sua vita, dalla forza della sua morte salvifica e dalla sua risurrezione, il mondo non è come sembra apparire: è anche questo, ma è al contempo più di questo".

---

<sup>82</sup> J-C LARCHET, *Terapia delle malattie spirituali*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2003, 616-617.

<sup>83</sup> S. FRANCESCO DI SALES, *Trattato dell'amore di Dio*, (a cura di R. Balboni), 6, cap. 1, Paoline, Milano 1989, 429.

La preghiera arriva fino al perdonare di cuore per chi non ci vuole bene, di chi fa un'interpretazione distorta delle nostre intenzioni, di chi ha un comportamento di ira verso di noi, di chi ha sospetti ingiusti su di noi, di chi ci può odiare (cf. Mt 5,43). La vita spirituale è compromessa se la preghiera è minata dall'ira. L'ira distrugge la preghiera. E la preghiera dell'iracondo, dice Evagrio Pontico, “è odore nauseante e la salmodia dell'iroso suono sgradevole”. La carità secondo S. Bernardo raggiunge la perfezione quando è paziente, dolce e affabile. Vivendo la carità di Cristo, partecipiamo alla santità, alla misericordia, all'amore del nostro Dio, per fare nostri i medesimi sentimenti che furono in Cristo Gesù (cf. Fil 2,1.5).

### **9. Un'attività fisica**

Certamente è utile distrarre il pensiero. Attività fisica è fare riferimento al corpo umano in movimento con una sua incidenza nella mente, nell'anima e nello spirito dell'uomo. La sfida sportiva è un'esplorazione della nostra anima, come scrive Alex Zanardi, uno degli sportivi italiani più famosi al mondo che nel 2001, nel pieno di una straordinaria carriera automobilistica, ha avuto un incidente in cui ha perso le gambe<sup>84</sup>. L'attività fisica, sportiva è “un fatto umano, personale e sociale”<sup>85</sup>. È un contesto concreto per la salute psicologica, il benessere della persona, che chiede un impegno a dare prospettiva, valore e senso all'attività fisica. Se la persona umana quindi è un'unità di corpo, anima e spirito, l'attività fisica aiuta come occasione per l'educazione integrale e formazione globale di ognuno di noi, coinvolgendo ciò che si pensa, ciò che si fa, ciò che si sente, la testa, il cuore, le mani, i piedi, i sentimenti, le emozioni, le virtù. Così l'esercizio fisico, lo sport è “a servizio della crescita e dello sviluppo integrale della persona”<sup>86</sup> e è un mezzo “a ritrovare un salutare equilibrio della mente e del corpo”<sup>87</sup>.

---

<sup>84</sup> Cf. A. ZANARDI con G. GASPARINI, “*Quel ficcanaso di Zanardi. Osservando lo sport ho capito meglio la vita*, Rizzoli, Trebaseleghe (PA) 2019.

<sup>85</sup> CONFERENZA EPISCOPALE ITALIANA, *Sport e Vita Cristiana*. Nota pastorale della Commissione ecclesiale per la pastorale dello sport, tempo libero, turismo, sport, 1 maggio 1995, 43.

<sup>86</sup> DICASTERIO PER I LAICI, LA FAMIGLIA E LA VITA, *Dare il meglio di sé. Sulla prospettiva cristiana dello sport e della persona umana*, 1 giugno 2018, n. 1.1.

<sup>87</sup> S. GIOVANNI PAOLO II, Discorso ai partecipanti al Campionato Mondiale di Atletica di Roma, 2 settembre 1987.

Pertanto la pratica dello esercizio fisico di uno sport di un'attività fisica, mette in campo lo spirito di sacrificio, la sofferenza, la disciplina che aiutano a formare il proprio carattere in modo peculiare: un'attività fisica, sportiva “incide sulla formazione della persona, sulle relazioni, sulla spiritualità”<sup>88</sup>. In questo senso, l'attività fisica, lo sport, come metafora della nostra battaglia spirituale, è un “strumento di elevazione dell'essere umano verso la meta soprannaturale a cui è chiamato”<sup>89</sup>. E questa è la volontà di Dio, la nostra santificazione (cf. 1Ts 4,3), che deve essere l'opera di tutta la vita. Quindi ci santifichiamo in mezzo all'attività fisica testimoniando la fede tramite la pratica delle virtù<sup>90</sup>. L'attività sportiva diventa così scuola di vita e di fede in cui le virtù della mitezza, umiltà, sopportazione, pazienza e dolcezza, possono essere interiorizzate e fatte proprie per santificarci e per fare il bene alla società.

## Conclusione

L'ira, il quarto nell'elenco tradizionale dei vizi capitali, è stata la passione più studiata. La sua forza distruttiva fa perdere la luce della ragione, la libertà della decisione, distrugge la carità. È naturale sperimentare l'emozione dell'ira ma sta in noi che assuma una valenza positiva, cioè l'ira giusta, la virtù dello zelo, quanto lotta contro l'ingiustizia o che prenda la categoria di vizio o peccato capitale quando s'infiama come vendetta. Tutta la persona è coinvolta nel clima distruttivo che l'ira produce: lo sguardo interiore, la relazione con l'altro, il rapporto con Dio. Ecco perché è necessario guardare senza paura questa emozione molto forte che si può nascondere in noi e attorno a noi, per trovare le cause e manifestazioni e iniziare una reale liberazione della passione dell'ira. I

---

<sup>88</sup> PAPA FRANCESCO, Discorso alla Federazione Italiana Tennis, 8 maggio 2015.

<sup>89</sup> S. GIOVANNI PAOLO II, Discorso ai partecipanti al Convegno nazionale della Conferenza Episcopale Italiana, 25 novembre 1989.

<sup>90</sup> Cf. A. DE AZEVEDO PIRES, *Desporto cristão*, Gouveia 1956; I. DOMÍNGUEZ, *Dios y el fútbol*, Rialp, Madrid 1986; L. D. GONZÁLEZ GONZÁLEZ, *Deporte y educación*, Palabra, Madrid, 1993; L. A. DUQUE SALAS, *El valor humano y cristiano del deporte según el Magisterio Pontificio di Pio XII a Juan Pablo II* (tese di dottorato), Pontificio Ateneo della Santa Croce, Madrid 1997; B. WELTE, *Filosofia del calcio* (a cura di O. Tolone), Morcelliana, Brescia 2010; G. SEMERIA, *Sport cristiano* (a cura di S. Pivato), Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2011; C. NESTI, *Il mio allenatore si chiama Gesù. Il Vangelo spiegato attraverso lo sport*, San Paolo, Cinisello Balsamao (MI) 2014; L. HARVEY, *Breve teologia dello sport*, Queriniana, Brescia 2015.

testi biblici danno una valutazione dell'ira umana e presentano il Signore della Bibbia con un volto adirato: ira di Dio che nasce dall'amore ferito.

Quindi abbiamo suggerito alcuni consigli per disciplinare l'emozione violenta dell'ira che si nasconde nel nostro cuore, cosa che non è facile. Ma è la mitezza, come manifestazione della carità, la terapia radicale che ci può liberare dal male dell'ira. Il passaggio dall'ira alla mitezza segna l'autentico cammino di conversione. Il mite imita Cristo che ha detto di essere mite di cuore. Un cuore dove abita la mitezza trasmette la stessa mitezza di Dio.

Il nostro momento attuale è un tempo di grazia e un periodo drammatico segnato dal coronavirus Covid-19. Ci tocca camminare serenamente, con la semplicità del cuore, benevoli con i fratelli e i compagni di viaggio. Durante il cammino della strada non dobbiamo adirarci gli uni contro gli altri, ma sostenerci con dolcezza, amare i nostri nemici e fare del bene a quelli ci odiano.

Ignacio Suárez Ricondo ORC

## Índice

<b>I. L'ira nella letteratura antica e filosofia classica.....</b>	<b>56</b>
<b>II. L'ira come passione.....</b>	<b>58</b>
<b>III. L'ira come virtù dello zelo .....</b>	<b>59</b>
<b>IV. L'ira come vizio capitale.....</b>	<b>60</b>
<b>V. Fenomenologia dell'ira.....</b>	<b>62</b>
<b>VI. Le cause dell'ira.....</b>	<b>65</b>
<b>VII. L'ira verso noi stessi.....</b>	<b>68</b>
<b>VIII. L'ira verso gli altri.....</b>	<b>71</b>

<b>IX. L'ira che si trasforma in odio verso Dio, verso la Chiesa e verso il genere umano .....</b>	<b>72</b>
<b>X. Riflessione teologica sull'ira .....</b>	<b>75</b>
1. L'ira di Dio.....	75
a) Antico Testamento. ....	75
b) Nuovo Testamento.....	76
2. L'ira umana .....	77
a) Antico Testamento .....	77
b) Nuovo Testamento.....	77
<b>XI. Terapie dell'ira.....</b>	<b>78</b>
1. La parola di Cristo Gesù.....	79
a) La mitezza.....	79
b) L'umiltà .....	81
2. La pazienza .....	81
3. L'esame di coscienza .....	83
4. La ragione .....	84
5. Il sant'Angelo Custode .....	85
6. Mettersi al posto della persona con la quale ci si adira .....	86
7. Combattere i pensieri d'ira .....	87
8. La preghiera .....	88
9. Un'attività fisica.....	89
<b>Conclusione.....</b>	<b>90</b>