

Peccato che sia un vizio... - 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 a giudizio.» (Gesù, [Discorso della Montagna](#))

Con il termine **ira** (spesso denominato anche **furia** o, impropriamente, [rabbia](#)) si indica uno stato [psichico](#) alterato, in genere suscitato da elementi di provocazione capaci di rimuovere i [freni inibitori](#) che normalmente stemperano le scelte del soggetto coinvolto. L'iracondo prova una profonda avversione verso qualcosa o qualcuno, ma in alcuni casi anche verso se stesso.

Psicologia e sociologia

L'ira è vista come una forma di reazione e/o risposta da parte di una [persona](#) a situazioni sfavorevoli. In psicologia, sono riconosciuti tre tipi di ira:

- la prima forma, denominata "rabbia frettolosa ed improvvisa" da [Joseph Butler](#) (un vescovo inglese del [XVIII secolo](#)), è collegata all'impulso di autoconservazione: condivisa da uomo ed [animale](#) si verifica quando il soggetto si ritiene tormentato o intrappolato;
- la seconda forma, chiamata "rabbia costante e deliberata", è una reazione alla percezione deliberata di subire un trattamento ingiusto oppure un [danno](#) da altri soggetti. Come la prima forma, anche questa è episodica;
- la terza forma è invece disposizionale, legata più a tratti [caratteriali](#) che ad [istinto](#) e cognizione. Irritabilità, [villania](#) e [scontrosità](#) sono spesso presenti in quest'accezione.

Potenzialmente, l'ira è in grado di mobilitare risorse psicologiche positive tra cui: correzione di comportamenti sbagliati, promozione di un'[uguaglianza sociale](#) ed espressione di sentimenti negativi su controversie. D'altro canto l'ira può rivelarsi "distruttiva" quando non trova un adeguato sbocco di espressione; una persona irata può infatti perdere oggettività, [empatia](#), [prudenza](#) e senso di [riflessione](#) e causare danni ad altre persone o cose. Ira ed [aggressività](#) (fisica o verbale, indiretta o diretta) sono distinte, anche se possono influenzarsi a vicenda.

Sintomi

Una distinzione nella manifestazione dell'ira può essere fatta tra "ira passiva" ed "ira aggressiva": forme, queste, che hanno sintomi caratteristici.

Ira passiva

Può manifestarsi nei seguenti modi:

- **Elusività**: voltare le spalle agli altri, tirarsi indietro e diventare [fobico](#).
- **Distacco**: manifestare [indifferenza](#), tenere il muso o fare [sorrisi](#) falsi.
- **Finta riservatezza**: evitare il contatto visivo, spettegolare, [minacciare](#) in modo anonimo.
- **Autosacrificio**: essere eccessivamente disponibili, accontentarsi di una seconda scelta, rifiutare aiuto.
- **Autobiasimazione**: scusarsi eccessivamente, autocriticarsi ed accettare ogni [critica](#).

Ira aggressiva

Può manifestarsi nei seguenti modi:

- **Distruttività**: distruggere oggetti, ferire animali, rompere rapporti, abusare di [droga](#).
- **Vendetta**: essere punitivi, rifiutare di [perdonare](#), rievocare vecchi ricordi.
- **Bullismo**: intimidire o perseguitare le persone, prendersi gioco di elementi deboli della [società](#).
- **Minaccia**: spaventare le persone, tenere comportamenti pericolosi.
- **Esplosività**: furia improvvisa, senso di [frustrazione](#), attacco indiscriminato.
- **Egoismo**: ignorare le esigenze altrui.
- **Sconsideratezza**: tenere atteggiamenti pericolosi come guidare troppo velocemente e spendere [denaro](#) sconsideratamente.
- **Vandalismo**: danneggiare opere ed oggetti, compiere atti di [teppismo](#) o [piromania](#). Comportamenti spesso associati al consumo di [alcol](#) e droghe.

Religione

Nella [religione cristiana](#) l'*ira*, se intesa come [sentimento](#) che inclina alla [vendetta](#) e non come semplice [passione](#) che spinge ad affrontare e superare ostacoli, è uno dei [sette vizi capitali](#) da cui, secondo i dettami [religiosi](#), bisognerebbe astenersi in ogni caso.

Ciò malgrado, la [Bibbia](#) contiene numerosi riferimenti alla cosiddetta "[ira di Dio](#)", da intendersi come [antropomorfismo](#) per indicare la [giustizia](#) di [Dio](#) contro il [male](#) e in difesa di chi ne risulta vittima.

Adirarsi è davvero un peccato? di *Alessandro Galvan*

(estratto dalle conferenze tenutesi nei mesi di gennaio-febbraio 2006 presso il Teatro Civico di Tortona (AL) nell'ambito del ciclo *I sette vizi capitali* organizzato dal Gruppo di ricerca filosofica *Chora*, materiale reperibile gratuitamente on-line)

Quando entra a far parte dell'elenco dei *sette vizi capitali*, l'*ira* ha già alle spalle una lunga storia. "Ira" è la prima parola della letteratura occidentale: la *mènis* di Achille, la collera che "infiniti addusse lutti agli Achei", apre il racconto dell'*Iliade* di Omero e costituisce il tema centrale dell'intero intreccio narrativo del poema. Nel mondo omerico, dove l'eroe è tenuto in primo luogo a difendere il proprio gruppo sociale (*oikos*) e ad affermare il proprio *status* personale, ogni violazione del suo onore ed ogni attacco alla legittimità del suo potere costituiscono una sfida inaccettabile, che però non può essere regolata da leggi scritte condivise o apparati politici riconosciuti come legittimi. L'affronto subito dall'eroe anima così il desiderio di recuperare la propria rispettabilità e prelude ad un conflitto aperto tra individui, che con le armi e la violenza devono recuperare l'onore perduto (*timè*). Per questa ragione, l'*ira* è il vero motore dell'azione eroica, attraverso la quale l'uomo può dimostrare tutto il proprio valore (*aretè*) e la legittimità del suo potere. Essa non è allora, nel mondo omerico, semplice "rabbia", ma "nobile impeto collerico", sdegno profondo (soggettivamente giustificato) per un oltraggio subito, unito al desiderio di riparare il torto con azioni valorose.

Ancora in Aristotele, nel IV sec. a.C., è presente l'eco dell'antico valore omerico della "giusta indignazione". Per il filosofo è infatti legittimo che ci si adiri "per le cose a causa delle quali si deve, con chi si deve e come si deve", perché "sopportare di essere oltraggiato o permettere che lo siano i propri cari è cosa da schiavi". Considerata in quest'ottica, l'*ira* non è, di per sé, un vizio, ma una semplice reazione emotiva naturale, in sé né buona, né cattiva. Essa può – anzi *deve* – manifestarsi secondo una "giusta misura", che dimostri la ferma dignità dell'uomo libero, il quale non si abbandona agli eccessi del furore incontrollato, ma neppure si mostra vile e remissivo di fronte alle provocazioni e alle prevaricazioni altrui, come farebbe uno schiavo. La condotta dell'uomo saggio ed equilibrato è quella che sa evitare gli eccessi viziosi, reperendo – di volta in volta a seconda dei casi – gli strumenti adatti e individuando le strategie migliori per far fronte alle situazioni della vita. L'*ira*, se contenuta e ben governata dalla ragione, è per Aristotele segno di forza d'animo e fermezza.

La considerazione dell'*ira* subisce però una significativa modificazione nel trattato *De ira* di Seneca (I sec. d.C.). Recuperando la definizione oraziana dell'*ira* come "follia di breve durata" (*furor brevis*), Seneca vede nell'*ira* – e nelle passioni in generale – un pericolo terribile per l'integrità della ragione umana: *La cosa migliore è disprezzare subito i sintomi dell'ira e opporci al suo stesso nascere [...]. Le passioni sono funeste sia quando fanno da serve, sia quando comandano [...]. E poi, che bisogno c'è dell'ira quando la ragione coglie gli stessi risultati? Pensi tu forse che il cacciatore si adiri con le fiere?* E aggiunge ancora Seneca: *Nessuno diventa più forte adirandosi, tranne colui che senz'ira non sarebbe stato forte; essa, pertanto, non viene ad aiutare la virtù, ma a prenderne il posto. E che dire del fatto che, se l'ira fosse un bene, tutte le persone migliori vi sarebbero esposte? Eppure, i più iracondi sono i bimbi, i vecchi e i malati e ogni essere debole è per natura portato a lagnarsi.* Non c'è spazio per un "*ira* "buona" in Seneca. Essa è sempre segno di debolezza e mai di forza, come invece credeva Aristotele. Al pari di tutte le altre passioni dell'anima, per il filosofo stoico, essa è senz'altro un male da estirpare.

La stessa chiarezza di giudizio sembra caratterizzare inizialmente anche la visione cristiana dell'*ira*, quando Gregorio Magno (VI-VII sec. d.C.) la include tra i sette vizi capitali. Infatti dall'*ira* nascono, come filiazioni da un "unica origine viziosa, il desiderio di vendetta, le ingiurie, la bestemmia, la violenza fisica, l'omicidio. Lira minaccia, al tempo stesso, l'intima armonia dell'anima e la coesione della vita sociale. È il più eclatante e manifesto dei vizi, che rende l'uomo simile alle bestie, al cinghiale, all'orso, al toro. Dice Gregorio: "Il cuore infiammato dagli stimoli dell'*ira* comincia a palpitare, il corpo trema, la lingua si inceppa, il viso si infuoca, gli occhi si incendiano; l'intera persona diventa irriconoscibile, mentre con la bocca emette

urla senza senso”. Dirà qualche secolo dopo il francescano Ruggero Bacone (XIII sec. d.C.) che se gli altri vizi allontanano l'uomo dalla ragione, l'ira lo precipita nella follia. *Mènis* ha infatti la stessa radice del verbo greco *mainomai* (“sono pazzo”); le *Menadi* o Baccanti erano, appunto, le donne che nell'antica Grecia seguivano il corteo “folle” di Dioniso. L'ira è *mania*, furore debordante, delirio.

Tuttavia, con il passare del tempo, la classificazione che comprende l'ira tra i vizi capitali non può ignorare alcune difficoltà. In primo luogo, il recupero della riflessione etica aristotelica compiuto dall'Occidente tardo-medievale – e, in particolare, da S. Tommaso – evidenzia una difficile coesistenza tra le parole del filosofo greco (il quale, come si è visto, considera l'ira come un moto naturale dell'anima, non soggetto, di per sé, ad un giudizio etico) e l'idea cristiana secondo cui l'ira, semplicemente in quanto tale, sarebbe un vero e proprio vizio capitale. Può la ragione filosofica, espressa nella sua forma più alta dal pensiero di Aristotele, essere in contrasto con la dottrina teologica dei sette vizi capitali e, dunque, con il pensiero cristiano?

La seconda difficoltà, ancora più seria, riguarda ciò che affermano a proposito dell'ira le stesse Sacre Scritture. Da una parte, è chiara la sua condanna: Matteo, ad esempio, dice (*Mt.*, 5, 22): “Chiunque si adira con il proprio fratello sarà sottoposto a giudizio”. Il rifiuto evangelico della violenza si condensa poi, come è noto, nell'invito a *porgere l'altra guancia*, inteso come precetto etico universale. Eppure, da altri passi del testo biblico si evince che può esistere anche un “ira non peccaminosa: “Adiratevi, ma non peccate!”, afferma S. Paolo (*Ef.*, IV, 26). Lo stesso Gesù sembra non essere affatto immune nei confronti di questa emozione quando scaccia i mercanti dal tempio, rovesciando i banchi dei cambiavalute e quelli dei venditori di colombe (*Mt.*, 21, 12-13). E che dire dell'*ira di Dio*, giudice implacabile delle azioni umane, capace di punire severamente ogni trasgressione dei propri decreti, come accade con Adamo ed Eva? Dobbiamo riconoscere che anche Dio scivola, talvolta, in un peccato capitale? Oppure Dio *finge* solo diadirarsi, restando invece intimamente impassibile, nella sua assoluta trascendenza?

Queste oscillazioni che riguardano la natura dell'ira non impediscono, tuttavia, a S. Tommaso di inserirla a pieno titolo tra i vizi capitali e di consolidare definitivamente la struttura del settenario per i secoli a venire. Con una precisazione importante, però: l'ira-vizio deve essere distinta dall'ira-zelo, che è invece una virtù. La prima mira al male di chi l'ha provocata (è la preparazione di una vendetta che prevede atti violenti verso il prossimo), mentre l'ira-zelo è rivolta esclusivamente contro il peccato (se punisce il peccatore è solo per il *suo bene*) e costituisce una vigile sentinella contro la miscredenza e l'immoralità. Colui che prova l'ira-zelo è, anzi, chi combatte strenuamente in difesa del cristianesimo. Qui l'ira si è sottomessa al governo sapiente della ragione etica (cristiana). E proprio su questo punto passa, per Tommaso, la differenza decisiva tra vizio e virtù: se l'ira è una semplice reazione naturale, come già sosteneva Aristotele, il vizioso è invece colui che non la sa contenere e orientare, cedendo alle sue tempeste e ritrovandosi disarmato di fronte ai suoi attacchi. Il virtuoso, al contrario, sa guidare la collera e sottometterla alla propria volontà sostenuta dalla ragione. Dice il monaco Pier Damiani (XI sec.): “L'ira si gonfi pure a dismisura, soffi infurii, incrudelisca, si ingigantisca; io non le darò le mie membra come armi per realizzare i suoi sforzi”. La potenza perturbante dell'ira viene qui impedita con uno sforzo di disciplinamento della propria condotta; la collera viene trattenuta nella sua propensione verso il gesto, fino a farla smorzare e spegnere dentro il proprio cuore. Se l'ira porta l'uomo fuori di sé, le virtù della temperanza e della continenza lo riconducono a sé, alla padronanza della propria soggettività morale. Vincere l'ira significa ritornare signori del proprio agire.

Ma se l'ira passeggera che infiamma l'animo improvvisamente può essere ostacolata e spenta con un'intransigente opposizione della volontà, esiste un'ira più resistente e sotterranea, che si sedimenta in fondo al nostro essere e scava – come un fiume il suo letto – uno spazio psichico più difficile da bonificare. Distinguendo queste due forme di ira, Dante presenta nel suo *Inferno*, da una parte, gli iracondi violenti che emergono dalla palude Stigia e si percuotono, arrivando persino a dilaniarsi con i loro stessi denti, presi da un desiderio ossessivo di autodistruzione; dall'altra quegli iracondi ormai preda di un dolore senza fine e rimedio, completamente coperti dal fango, che riescono solo a sospirare con un filo di voce: “Tristi fummo/nell'aere dolce che dal sol s'allegra/portando dentro accidioso fummo/or ci attristiam nella belletta negra”. Qui l'ira ha perso il suo slancio violento e impetuoso. Si è fatto dolore sordo e inesperto. Si è ritrovata invischiata nella palude dell'accidia e sembra non trovare rimedio e conforto, privata persino delle parole per esprimere se stessa e il suo tormento.

Ma come parliamo oggi dell'ira? Il termine “ira” è oggi generalmente utilizzato come sinonimo di “rabbia” (anche se molti insegnanti di lettere considererebbero inappropriato – peraltro, non senza qualche ra-

gione – parlare della “rabbia” del pelide Achille...). Talvolta si pensa che “ira” sia sinonimo anche di “aggressività”, laddove invece gli psicologi delle emozioni distinguono opportunamente: l’aggressività è, come la sessualità, una pulsione fondamentale per la conservazione del genere umano, presente in ciascuno di noi come reazione ancora indifferenziata agli stimoli che la provocano; l’ira invece è, più propriamente, un’emozione, culturalmente condizionata nelle sue manifestazioni. L’aggressività, allora, può manifestarsi attraverso l’impeto dell’ira, ma può anche trovare nella fredda riflessione e nella vendetta a lungo differita la propria compiuta espressione. Si può dunque essere molto aggressivi (e violenti) verso una persona, senza arrabbiarsi molto; così come, all’Inverso, ci si può arrabbiare tantissimo per qualcosa di spiacevole che ci è capitato, senza però manifestare vera aggressività verso qualcuno.

Come spesso accade, infine, sono le espressioni di uso comune a rivelare la percezione e la considerazione dell’ira maggiormente diffuse. Un’indagine recente della psicologa Valentina D’Urso ha raccolto attraverso interviste e registrazioni alcune ricorrenze tipiche del linguaggio dell’ira, distinguendole per scenari semantici: *Espressioni che personificano la rabbia* (“La rabbia prese il sopravvento”, “Lottavo contro la rabbia”); *Riferimenti alla fisica dinamica* (“Incanalare la rabbia in una reazione costruttiva”, “La rabbia accumulata lo spinse ad agire”); *Riferimenti ad eventi meteorologici*: (“Umore burrascoso”, “Tuonare di rabbia”, “La sua faccia si era rannuvolata”); *Espressioni tratte dal mondo animale* (“Mettere il muso”, “Guardare in cagnesco”, “Inferocirsi, digrignando i denti”, “Andare in bestia”, “Essere inviperiti”, ed altro ancora). Tutte queste espressioni largamente usate suggeriscono, in modo diverso, una stessa interpretazione: che l’ira è comunemente percepita come qualcosa di *altro* da noi, che di noi talvolta si impossessa e contro cui *noi* (che non siamo l’ira, ma la *ragione*) dobbiamo lottare faticosamente per poter uscire vincitori dal confronto. Vincere l’ira significherebbe allora, secondo il senso comune, tenerla sotto il dominio della ragione, funzione sovrana che custodisce la nostra integrità psichica e garantisce la nostra dignità di individui etici.

Sorge però il sospetto che sia proprio tale visione schematica e unilaterale del rapporto Ragione/Ira a non consentire alla collera naturale una misurata e salutare espressione, una manifestazione equilibrata ma vigorosa che non la faccia rimanere compressa e muta tra il contegno ipocrita delle “buone maniere” ed il potere repressivo della società (che, come sempre, si preoccupa non poco dell’ira “pubblicamente manifestata”). Forse, intorno a tali questioni si mostrava molto più sottile e acuto Nietzsche, quando sosteneva che “tutti sono convinti che la ragione sia qualcosa di conciliante, di giusto, di buono, qualcosa di essenzialmente contrapposto agli impulsi, mentre essa è solo *un certo rapporto degli impulsi tra loro*.”

