Rabbia

Del resto, come si suol dire, la collera invecchia con la morte.

Sofocle

La rabbia é la causa prima della letale reciprocità di rappresaglie e vendette che hanno segnato la storia recente del Medio Oriente. Se non ci fosse la rabbia, le altre emozioni che tengono il campo nella tragedia di questa regione - dolore e terrore - metterebbero fine a tanta violenza. Ma la rabbia, dolorosa e implacabile quando l'unica risposta che ottiene è altra rabbia, si autoalimenta col proprio riflesso fino a divenire follia.

Secondo Pietro Aretino, gli uomini in preda alla rabbia sono ciechi e stolti, perchè a volte la ragione s'invola e in sua assenza la rabbia depreda l'intelletto di tutte le sue ricchezze. Quando le viene data libera espressione, la rabbia saccheggia anche tutti i beni e i frutti della pace ed è indifferente alla sofferenza di chi assiste, innocente, alla sua devastazione. L'uomo sconvolto dalla rabbia brama di sfogare il suo furore senza fermarsi a considerare che alla fine il male maggiore, invece che sul suo avversario, s'abbatterà proprio su di lui, perchè, quando ci si lascia trasportare, di solito il risultato é proprio questo.

Gli antichi discussero a fondo la natura della rabbia o, meglio, dell'ira. Per gli

stoici era un'emozione indice di debolezza, qualcosa che andava domato sulla via che portava all'autocontrollo e al distacco. Nei tre libri del *De Ira*, Seneca definì quest'emozione come la più orribile e folle e raccomandava il classico rimedio degli stoici: l'eroismo dell'autocontrollo. In mancanza di questa capacità, riteneva ci fossero due regole: evitare qualunque occasione possa essere fonte di ira, se appena era possibile; altrimenti, nell'ira, cercar di non commettere torti. Altri vedevano nell'ira un'emozione potente capace di buoni effetti se saggiamente orientata. «E' alla portata di tutti ed è cosa facile montare in collera», osservava Aristotele, ma farlo «con la persona e nella misura e quando e al fine e come si deve non è più alla portata di tutti né facile». Per Aristotele, saper adirarsi nella maniera giusta è una parte essenziale della vita morale, purché l'ira non sopraffaccia la ragione e le sue conseguenze non dientino esclusivamente distruttive. «Un uomo che non sa come arrabbiarsi non sa come essere buono», commenta Beecher, e la sua voce suona come un'odierna eco aristotelica.

Negli scontri al vetriolo non c'è né misura né proporzione, e pertanto le ragioni della storia e della giustizia si perdono nella vendetta. Chi è furiosamente adirato brama solo il combattimento: vuol far soffrire i propri nemici e poi annientarli. Sebbene siano esistiti, schierati da entrambe le parti, personaggi di grande statura morale che si impegnarono nella ricerca di un accordo, o di un *modus vivendi*, è difficile immaginare come si possano lenire le sofferenze provocate da questo moto dell'anima. Nessuno si adira se non si sente ferito, sosteneva Bacone; il problema è che, una volta inflitta, questa ferita - vera o supposta che sia - ci procura dei nemici.

Quando uno scontro è inasprito dalla rabbia, ognuna delle parti in causa, ovviamente, desidera vincere. Ma che cosa comporta la vittoria? Gli uomini duri pensano di essere autorizzati ad annientare e a calpestare il nemico, a ucciderlo oppure a respingerlo, costringendolo a una diaspora geografica o a quella psicologica della sottomissione. Ma basta una breve riflessione, purché sia una riflessione pacata, per capire che non si otterrà mai una vittoria piena se prima non si sarà placata l'ira ed entrambe le parti non avranno visto soddisfatte almeno alcune delle loro richieste. (...)

Da: "Lo sguardo della filosofia" di A. C. Grayling – TEA Edizioni