**CHE VALORE OCCORRE DARE ALLA COLLERA?**

DIVERSI VOLTI DELLA COLLERA:

- I Padri del deserto mettono in luce i diversi volti della collera: - in *primis*, il risentimento che è una collera trattenuta che dura sotto una forma interiorizzata e nascosta e che ha come fondamento il ricordo di un’offesa, di un’umiliazione, di ingiustizie subite. E poi il rancore, l’odio, il cattivo umore, l’acredine, l’impazienza, l’indignazione, le beffe, l’ironia, rallegrarsi di un male che colpisce il prossimo o non gioire della sua felicità.

- I Padri notano come in ogni forma di collera l’uomo prova un certo piacere che lo spinge a mantenerla in vita dentro di se. *«Poco le importa il male che l’anima fa a se stessa. Essa si tramuta, diventa una sorta di piacere che occorre soddisfare a ogni costo. Sì, questo infiammarsi del cuore non è senza un certo piacere, esercita anche sull’anima una tirannia più forte di ogni altro piacere»* (san Giovanni Crisostomo). Questo piacere è alimentato proprio dalla paura di essere privato di un qualcosa di gratificante che prima si godeva e che qualcuno ci ha tolto. L’attaccamento a questo bene perduto è il motore della collera, per cui Evagrio diceva: *«Sopprimo i desideri per escludere i pretesti della collera»*, facendo eco a quanto dice san Giacomo: *«Da dove vengono le guerre e le battaglie tra di voi? Non provengono forse dalle vostre bramosie di piacere, che si combattono tra di loro nelle vostre membra?» (Gc 4,1).*

CONOSCERE LE CAUSE E GLI EFFETTI PER POTER CURARE:

*«Il primo punto del trattamento della collera è quello di conoscere la causa della malattia; quando questa sarà trovata, infatti, i malati riceveranno dalla provvidenza di Dio e dai loro medici spirituali il rimedio efficace»* (san Giovanni Climaco). *«Questa malattia colpisce quelli che perseguono la preminenza negli onori. E l’orgoglio soprattutto la consolida e la fortifica»* (san Marco l’Eremita). Quando l’uomo è ferito nel suo amor proprio, quando si sente umiliato, offeso, non considerato, egli si rivolge alle diverse forme di collera. *«Non sono le parole che ci feriscono, è il nostro orgoglio che ci fa ribellare e la buon opinione che abbiamo di noi stessi»* (san Basilio). I padri la paragonano ad una forma di follia: *“Punto dal pungolo della collera, il cuore palpita, il corpo trema, la lingua balbetta, il fuoco sale al viso, gli occhi scintillano: l’uomo diviene irriconoscibile a quelli che lo conoscono. La bocca proferisce dei suoni, ma l’intelligenza non sa più cosa dice. In cosa dunque un uomo che non è più cosciente di ciò che dice, differisce da un folle in trance? Così accade spesso che la collera discenda fino nei polsi e insorga con una violenza che è la misura stessa della sua insensatezza. Lo spirito non è più capace di alcun controllo, perché è divenuto il giocattolo di una potenza che gli è estranea, e se la rabbia agisce sulle sue membra all’esterno facendo loro sopportare dei colpi, è perché interiormente essa tiene prigioniera l’anima che dovrebbe esserne la padrona”* (san Gregorio Magno, Moralia su Giobbe, V, 45).

LE CONSEGUENZE PER LA SALUTE SPIRITUALE, PSICHICA E FISICA:

*«La collera corrompe il corpo. Ne ho conosciuti molti che la collera ha reso malati»* (san Giovanni Crisostomo). *«La collera, più delle altre passioni, ha l’abitudine di turbare e sconvolgere l’anima»* (Diadoco di Foticea). *«Essa devasta tutta l’anima e la pone nella confusione»* (san Marco l’Eremita). Essa turba anche l’uso della ragione al punto che sembra escluderla, rendendolo incapace di giudicare correttamente le cose. Per questo scrive san Giovanni Cassiamo: *«Fintanto che la collera occupa il nostro cuore e acceca il nostro occhio interiore, noi non possiamo giudicare con discernimento. [...] Non possiamo più essere capaci di ottenere la luce spirituale; noi non siamo nemmeno capaci di ottenere la maturità del giudizio [...], perché chi è pronto all’ira commette ogni sciocchezza (Pr 14,7). Niente turba la chiarezza dell’intelligenza, niente offusca la penetrazione dello spirito come la collera».*

*Il delirio generato dalla collera ha anche come effetto quello di modificare la proporzione delle cose che l’uomo percepisce: gli avvenimenti non sono più percepiti né vissuti secondo le loro vere dimensioni, ma sono, per alcuni, smisuratamente e ingiustamente ingranditi mentre per altri, contemporaneamente, sono occultati o essi vedono la loro importanza diminuita.* La collera, dicono i padri, è per l’anima come un veleno per mezzo del quale il diavolo la corrode crudelmente dall’interno, insinuandosi facilmente in ogni parte dell’anima e avvelenando il cuore. Nel trattenere in se la collera l’uomo si strugge e si autodistrugge. *«Voi credete di vendicarvi del vostro nemico e vi tormentate da voi stessi; il vostro risentimento è un carnefice che vi portate dovunque dentro di voi, è un avvoltoio che strappa le vostre viscere»* (san Giovanni Crisostomo).

Gli effetti della collera: in primo luogo, essa separa l’uomo da Dio, distrugge la dolcezza, e respingendo lo Spirito santo dal nostro cuore, a facendo ritrovare l’anima immersa nelle tenebre, diventando insensibile a percepire la presenza di Cristo in sé. Ne consegue che la collera costituisce un ostacolo alla preghiera, impedendo all’uomo di condurre la vita per la quale è stato fatto. L’anima diventa così impotente e ogni sforzo di ricostruzione per lei si rivela difficile, comportando la morte spirituale dell’anima e distruggendo i pensieri buoni in noi.

TERAPIA PER LA COLLERA:

*«La* ***carità*** *guarisce la parte irascibile dell’anima»*, dice Evagrio. A questa si aggiunge l’umiltà: *«****L’umiltà*** *è la madre della dolcezza del cuore. Se tu chiudi la porta all’orgoglio, la collera non riesce ad entrare. Coloro che sono radicati in questa esperienza non forniscono nella loro anima alcuna apertura alla collera»*. (san Gregorio di Nissa). Un altro rimedio è la preghiera per chi ci ha fatto del male: *«Se uno dei tuoi fratelli ti ingiuria o ti affligge, prega per lui come hanno detto i Padri, convinto che egli ti procuri grandi benefici e che è un medico che guarisce in te l’amore del piacere. Con questo si indebolirà la tua collera, essendo la carità un freno alla collera»* (Apoftegmi, XV,136). Occorre anche la **vigilanza** sui propri sentimenti: San Basilio consiglia: *«Appena sentirete i primi assalti, trattenetela, assoggettatela alla ragione come si trattiene un cavallo con il morso». «Il freno della parte irascibile è il silenzio opportuno»* (sant’Ignazio Xantopulo). Il silenzio è acqua che spegne il fuoco: *«L’inizio della vittoria sulla collera è il* ***silenzio*** *delle labbra quando il cuore è agitato»* (san Giovanni Climaco). Esso deve esserci anzitutto a livello di pensiero. Al silenzio della parole occorre aggiungere il silenzio dei pensieri. Un atteggiamento da adottare è quello di **dimenticare le ingiurie**, evitando di portarle alla mente raccontando a tutti quello che si è subito. *«Il cammino di quelli che conservano il ricordo di una cattiva azione tende alla morte»* (Pr 12,28).

A questo rimedio ne deve essere aggiunto un altro: **la riconciliazione con il prossimo**, secondo quanto raccomanda il Cristo (Mt 2,23-25). Occorre applicare la virtù opposta alla collera, che è la **dolcezza**. *«La dolcezza schiaccia la collera»*, osserva san Giovanni Crisostomo. Che si intende per dolcezza? Non è un atteggiamento sdolcinato e affettato: *«La dolcezza è uno stato immobile dell’anima che rimane uguale a se stessa tanto nelle umiliazioni quanto davanti alle lodi. La dolcezza sta nel, quando siamo tormentati dal prossimo, nel pregare per esso senza essere sensibile (ai suoi modi di fare) e sinceramente»* (san Giovanni Climaco). Non bisogna dimenticare che gli sforzi umani non bastano per acquistarla: essa è un dono di Dio, ma l’uomo riceve questo dono solo se lo chiede. *«L’uomo dolce è la medicina del cuore»* (Pr 14,30). La dolcezza allontana l’uomo dallo stato demoniaco e lo riavvicina alla condizione angelica, essendo primizia della beatitudine promessa ai miti. Essa è una fonte di calma, di riposo e di pace interiori, rende l’anima più forte davanti agli attacchi degli altri, dà all’uomo fiducia nella preghiera. E’ la virtù cristica per eccellenza. E infine la **pazienza**: *«La tirannia della collera è legata con le catene della dolcezza e stroncata dai colpi della pazienza»* (san Giovanni Climaco).