



N°. 770

14 luglio 2023

GUARDARSI DALL'IRA

di Lucio Anneo Seneca

Noi eviteremo di adirarci se, di tanto in tanto, richiameremo alla nostra mente tutti i vizi dell'ira e giudicheremo questa per quel che è. Dobbiamo fare il processo all'ira, condannarla, indagare sui suoi misfatti, portarli alla sbarra, perché appaia quale è, bisogna considerarla una dei peggiori vizi.

L'ira è costosa. Sono pochi quelli a cui non costa nulla. Un uomo, adirandosi, perde sempre di più di quanto vale ciò per cui si adira! L'ira apporta lutto al padre, divorzio al marito, odio al magistrato, sconfitta al candidato. Supera la cattiveria e l'invidia. Queste, infatti, vogliono l'infelicità altrui, mentre l'ira la crea.

Nulla di più penoso delle liti; la collera le attira. Nulla di più funesto della guerra; l'ira dei grandi vi si sfoga. Del resto anche quella del popolo e dei privati è guerra, anche se senza armi e senza eserciti. Inoltre l'ira alla fine è punita, mentre crede di punire. La natura umana dovrebbe spingere all'amore, l'ira spinge all'odio. Aggiungi che la sua indignazione, mentre sembra provenire da una eccessiva considerazione di sé e apparire generosa, è misera e piccina. E nessuno si ritiene inferiore a colui che lo disprezza. Un animo elevato, sempre calmo e tranquillo, soffoca dentro di sé tutto ciò che suscita l'ira. È moderato, rispettoso, compassato. Tutte qualità che non trovi nell'uomo adirato.

Ci gioverà quel salutare precetto di Democrito in cui si afferma che un modo per conservare la tranquillità dell'animo è di non compiere nella nostra vita privata o pubblica troppe cose o troppo al di sopra delle nostre forze. Quando si disperde la propria attività in troppi affari, la giornata non trascorre mai tranquilla, finché o per via di un uomo o di una circostanza non sorga una contrarietà che disponga l'animo all'ira. Ne consegue che chi non ha ottenuto in qualche impresa il successo sperato, si impazientisce contro uomini e cose per i più futili motivi.

Tutte le volte che tu compi qualche sforzo, misura le tue possibilità per quello che intendi fare e i mezzi per farlo, perché il rincrescimento di non essere riuscito nel compito ti renderà furioso. Bisogna considerare se si è di natura appassionata o fredda o debole. Una ripulsa provocherà l'ira nell'uomo sanguigno; nel fiacco e nell'inerte la tristezza.

(Da: Seneca - "Sulla collera" - Parigi "Les Belles Lettres" - 1942)



Condividi su Facebook



Servire l'Italia Liberi e Forti

Via Alfonso di Legge 49 - 00143 Roma

www.servirelitalia.it - info@servirelitalia.it - servirelitalia@gmail.com