

CONFERENZA SU RABBIA E ODIO (di Gianfranco Bertagni)

Vorrei cominciare leggendo un brano tratto da un sutra del Buddha, sulla storia della signora Vedehikā e della sua domestica Kālī: La rivelazione del Buddha:

“Un tempo, o monaci qui a Sāvattihī c’era una signora di nome Vedehikā. Una buona fama, o monaci, si diffuse a proposito della signora Vedehikā: «La signora Vedehikā è gentile, la signora Vedehikā è affabile, la signora Vedehikā è mite». Ora, la signora Vedehikā, o monaci, aveva una domestica di nome Kālī, che era esperta, vigorosa e molto ordinata nel suo lavoro. O monaci, la domestica Kālī pensò: «La mia signora ha una buona reputazione: ‘La signora Vedehikā è gentile, la signora Vedehikā è affabile, la signora Vedehikā è mite’. Ma come stanno in realtà le cose? La mia signora non esterna la rabbia, ma la rabbia è tuttavia presente in lei oppure è assente? Forse è solo perché il mio lavoro è ordinato che la mia signora non esterna la rabbia malgrado quest’ultima sia presente in lei, e non assente? E se la mettessi alla prova?».

Così, o monaci, la domestica Kālī si alzò tardi e la signora Vedehikā le disse: «Deh, Kālī!». «Dica pure, signora!». «Per quale ragione ti sei alzata così tardi?». «Per nessuna ragione, signora!». «Non c’è alcuna ragione, serva malvagia, e ciononostante ti sei alzata tardi!», e quindi si arrabbiò, si risentì e tenne il broncio. Allora, o monaci, la domestica Kālī pensò: «Il fatto è che mentre la mia signora non esterna la rabbia, essa, in realtà, è presente in lei, non è assente; ed è solo perché il mio lavoro è ordinato che la mia signora non la esterna, sebbene essa sia presente in lei, e non assente». [...]

Allo stesso modo, o monaci, un confratello è estremamente gentile, estremamente affabile, estremamente mite fino a che non viene toccato da parole spiacevoli. Infatti, o monaci, è quando gli vengono rivolte contro parole spiacevoli che si può capire se quel monaco è realmente gentile, affabile e mite” (dal *Kakacūpamasutta*).

A parte il fatto che questo testo ci può ricordare anche quel passo di Nietzsche in cui consiglia: se volete sapere cosa pensa veramente un individuo di voi, ascoltate quello che dice sulla vostra persona quando è arrabbiato. Che ovviamente non è proprio quello che si dice qui, in questo discorso del Buddha, ma qualcosa di vicino c’è: cioè capire la verità di una persona è andare al di là dell’aspetto puramente formale, di quello che dice, che fa in situazioni “normali”. Si può fingere abbastanza bene, si può bluffare con gli altri, ma soprattutto con se stessi, credere di essere in un certo modo, e invece... Ma il brano del Buddha che abbiamo letto, l’ho proposto perché ci dovrebbe essere chiara una cosa fin da subito, se no si perde il senso di qualsiasi discorso serio sulla rabbia. Cioè: non facciamo l’errore di ritenere la rabbia uno stato emotivo tra gli altri, che viene ad essere in certi momenti della nostra vita, davanti a certe situazioni, a certi discorsi, a certe persone, ecc. Questa sarebbe un’interpretazione della rabbia veramente miope. La rabbia non è una condizione emotiva che a volte c’è – magari non continuamente, non spesso – e il resto del tempo non c’è. È questo che ci ricorda la storia di Vedehikā e della sua domestica Kālī. Kālī dice: la mia signora non esterna la rabbia, però è in lei. Ecco: accettiamo questa cosa. Viviamo in uno stato di rabbia. Poi abbiamo ovviamente tutte le nostre strategie per camuffarla, per tenerla nascosta, per limitare i suoi danni, ecc. Ma la rabbia è in noi. Quindi, ripeto: cerchiamo di abbandonare l’idea secondo la quale la rabbia sarebbe uno stato emotivo interiore passeggero. Certamente la rabbia esplicitata, estrinsecata possiamo definirla come un fenomeno passeggero; ma c’è soprattutto – e

questa è la rabbia che dovrebbe essere l'oggetto di un eventuale lavoro – la rabbia come preconditione di vita nel mondo, come atteggiamento di fondo con il quale si misura, si valuta, si vive la vita.

Questo fatto è qualcosa di incontrovertibile e credo sia molto chiaro a tutti. Si potrebbero dare due interpretazioni di questa situazione: da una parte una spiegazione sociologica e dall'altra una spiegazione più filosofica, anzi: squisitamente buddhista. Ovvero: è un dato di fatto che cresciamo, viviamo e ci abituiamo a una cultura estremamente collerica. Ne facciamo parte e introiettiamo i suoi principi dentro di noi. Siamo addestrati ed educati fin da piccoli al confronto, al gareggiare, al prevaricare: attraverso l'educazione dei genitori, gli insegnanti, la scuola, la televisione, gli sport, l'ambiente lavorativo, ecc. A questo proposito vorrei leggervi una pagina di Robert Thurman tratta da un suo libro proprio dedicato all'ira: "Il fatto è che l'ira, il suo profilo, i suoi punti di appoggio, la sua sistematica coltivazione e canalizzazione nella violenza sociale interna e militare internazionale fanno parte di quelle discipline insegnate per appartenere alla nostra cultura [ovviamente qui Thurman parla della sua terra di appartenenza, l'America]. I cartoni animati di Willy il Coyote con Beep Beep e Tom e Jerry che vediamo da piccoli non fanno altro che dare uno spietato *imprinting* di violenza al nostro sistema nervoso. A scuola ci insegnano *The Battle Hymn of the Republic* e noi cantiamo il nostro inno nazionale di gloria alla guerra. Ci viene insegnato a leggere e ad ammirare l'Iliade, ad apprezzare le battaglie di Davide e degli Israeliti contro qualunque nemico, a essere colti da timore reverenziale davanti alle gesta violente dei re inglesi e di Giulio Cesare descritte da Shakespeare. Parteggiamo per Amleto perché faccia fuori suo zio, al cinema adoriamo *Rambo*, *Terminator*, *Guerre stellari*, *Alein*, Bruce Lee e *Kill Bill* [notate: il protagonista principale di *Kill Bill* è la figlia di Robert Thurman, Uma Thurman]... A scuola abbiamo palestre e campi sportivi dove ci scaldiamo i muscoli per piccoli giochi di guerra quali il calcio, il football americano, il basket, l'hockey, il lacrosse, la lotta e le gare di atletica, coltivando abilità combattive quali lavorare in team, focalizzare la rabbia contro l'avversario, correre, lanciare il giavellotto, il disco e così via" (pp. 27-28).

Quindi, da un punto di vista sociale, culturale, siamo abituati ad andare, con il nostro apparato emotivo, in una certa direzione. E ovviamente perpetuiamo questa situazione: siamo vittime e concause della presenza della rabbia nel mondo.

La seconda spiegazione ci giunge dal buddhismo. Cosa dice il buddhismo? Che ci sono tre inquinanti, che sono le principali cause di sofferenza nella nostra vita: l'illusione, l'avidità e la rabbia. Questi tre inquinanti sono, secondo il buddhismo, la causa del nostro permanere all'interno del cerchio della sofferenza. La nostra vita quindi sarebbe direzionata, vissuta all'insegna di questi tre inquinanti. Vediamo quindi che la rabbia non è presentata come un elemento tra i tanti, certamente negativo, ma con un'importanza tutto sommato relativa. La questione invece è presentata in un modo molto più grave: la rabbia viene presentata come una delle tre cause principali della sofferenza dell'uomo. Ora: per quanto riguarda l'illusione ci basti sapere che con questo termine si indica il non sapere come sta la realtà delle cose, il non conoscere la verità e quindi una conseguente vita in preda all'illusione. Concentriamoci invece sugli altre due inquinanti: l'avidità e la rabbia. Vediamo che sono due facce della stessa medaglia? Da una parte c'è l'avidità, quindi il desiderio coatto, egoico, ego-centrato, che è perennemente alla ricerca di

soddisfazione, di conferma, di potere, di prestigio, di piacere, di possesso, di tutto ciò che possa ampliare il senso dell'ego, gonfiarlo, farlo sentire a riparo; dall'altra c'è la rabbia, cioè quella reazione immediata, quell'automatismo che scatta nel momento nel quale quella soddisfazione cercata nell'avidità viene ostacolata, viene negata da una certa situazione, da contingenze esterne, da altre persone, ecc. Allora: qui torniamo al brano su Vedehikā e Kālī. Cioè: vediamo che la rabbia è veramente qualcosa di continuamente agente in noi. In altre parole: la nostra struttura mentale agisce attraverso lo stimolo di avidità/rabbia. Perché Vedehikā aveva la nomea di donna non rabbiosa? Perché la sua situazione era tale che la sua avidità trovava risposta, era esaudita. Nel momento nel quale – invece - questo era venuto meno (in questo caso: nella forma di Kālī che diviene disubbidiente agli ordini della sua signora) Vedehikā esterna quel meccanismo di rabbia di cui era già partecipe. La rabbia esternata quindi è semplicemente la punta di un iceberg, che comunque è massicciamente presente in noi, cioè costitutivamente presente all'interno della nostra modalità di vita all'insegna del dualismo avidità-rabbia. Cioè: non vi può essere l'una senza l'altra: la natura dell'avidità è tale che se non soddisfatta, genera rabbia. E la rabbia cosa è? Il tentativo estremo di produrre quel cibo di cui l'avidità è in cerca. Dietro l'avidità, c'è la rabbia. Dietro la rabbia, c'è l'avidità. È una macchina che si auto-alimenta continuamente. Non si può pensare di abbandonare l'una, senza l'altra. (Per non parlare poi del fatto che l'ira cela dentro di sé un desiderio e un piacere: il desiderio e il piacere di contraccambiare il male di cui si ritiene di essere vittime. Lo dicono sia Aristotele che Seneca).

Oltre a questo, il rapporto stretto tra avidità e rabbia cosa ci ricorda? Ci ricorda che la rabbia è sempre reazione a ciò che non auspichiamo. Sono avido: cioè – abbiamo detto – il mio ego è continuamente alla ricerca di conferme. Voglio che le cose vadano come desidero che vadano. Quando è che monta la rabbia? Quando questo non succede. La *Bhagavadgītā* cosa dice? “Dall'attaccamento emerge il desiderio e dal desiderio [insoddisfatto], l'irascibilità” (II, 62). Anche Śāntideva lo dice nel suo *Bodhisattva-charyavataṛa*: “L'ira trae il suo nutrimento dal disagio mentale che provo di fronte a un avvenimento indesiderato e all'impedimento di quanto voglio che accada; allora esplose e mi travolge”.

Sempre a proposito di questo nesso stretto tra avidità e rabbia, questa cosa la ritroviamo anche ovviamente nella filosofia indiana. Abbiamo già citato la *Bhagavadgītā*. Cosa ci troviamo a questo riguardo? “Ma colui che domina se stesso, che si muove tra gli oggetti con i sensi pacificati, libero dall'attrazione-repulsione, consegue la pace” (II, 64). Oppure: “O Bhārata, tutti gli esseri di questo mondo manifestato sono preda dell'illusione delle paia di opposti, prodotti dall'attrazione e dalla repulsione” (VII, 27). Ancora: “L'azione conforme alla norma, libera da ogni attaccamento, che è compiuta senza desiderio o ostilità da un individuo che non cerca il frutto è pervasa di sattva [saggezza, vibrazione equilibrata, luce, purezza, conformità all'essenza pura]” (XVIII, 23). La parola è sempre la stessa, *dveṣa* (tradotta a volte con “repulsione”, oppure con “ostilità”, ...) ed è quella parola che nel dialetto parlato dal Buddha (il pali) diventa *dosa* (che solitamente viene tradotta con “avversione”, “odio”).

Comunque: torniamo a quello che abbiamo detto poco fa, cioè al fatto che la rabbia è la reazione a ciò che non gradiamo, che non vogliamo, quindi alla contraddizione del nostro desiderio, a quell'ego sempre in cerca di conferme. A proposito di ciò, c'è una

frase di Wayne Dyer che dice: “L’unico antidoto all’ira è l’eliminazione della frase interiore ‘Se solo tu fossi più simile a me’” (Wayne Dyer). Naturalmente qui pensiamo subito all’ira scatenata contro altre persone: per es. il rapporto di coppia... È un classico, no? O anche il rapporto genitore-figlio. Se solo tu fossi più simile a me, nel senso: se la pensassi come me, se ritenessi giusto o opportuno quello che io stesso ritengo tale, se tu quindi facessi come io ti dico. Insomma: sempre il desiderio di fare sì che l’altro sia come me. Oppure anche nei rapporti con altri, con colleghi, con amici, ecc. Però il senso di questa frase lo possiamo allargare andando anche oltre il rapporto con le persone. Mi arrabbio perché le circostanze sono di un certo tipo, perché è accaduta una certa cosa, senza che siano responsabili persone precise, mi arrabbio con la scrivania, perché ci sbatto contro e mi faccio male: allora il moto di stizza, la parola volgare, lo scatto di rabbia, appunto. Ecc. Sono tutte queste situazioni in cui: se solo tu fossi più simile a me. Ovviamente nel senso di: se convergessi con il mio ego. Tutto deve andare secondo i piani, altrimenti... Altrimenti mi arrabbio.

E cosa è l’opposto dell’ira, della rabbia, dell’odio? Di solito vengono date tre risposte, sia in ambito occidentale che orientale: la mitezza o la pazienza o l’amore. Ecco, non parliamo oggi dell’amore. Se ne è parlato così tanto, se ne parla così tanto, che sarebbe buona cosa mantenere un atteggiamento di sobrietà su questo tema, per non aggiungere ulteriori banalità a quelle che già circolano in giro. Comunque leggiamo almeno la definizione di amore che dà lo stesso autore, Wayne Dyer, in questo stesso testo (*Le vostre zone erranee*): “La capacità e volontà di permettere alle persone a cui si vuole bene di essere ciò che vogliono essere, senza insistenza o pretesa alcuna che esse diano soddisfazione”. Dunque: vediamo come odio e amore sono agli antipodi in quanto atteggiamenti mentali, no? La rabbia, l’odio è la naturale conseguenza del pensare che tutto debba andare secondo i piani, che le persone debbano essere quello che io desidero siano. È insomma la volontà di controllo, di manipolazione, è la volontà di potenza, è l’io voglio. In una parola: è l’ego, il suo meccanismo. L’amore invece è il lasciare la presa, l’abbandono alla realtà dei fatti, nel senso del lasciare che le cose, che le persone, che gli eventi che non sono sotto il mio controllo siano quelli che sono. La rabbia è subito pronta a invadere, a riempire, a occupare il territorio; l’amore crea invece quella spaziosità vuota che dà la possibilità e il senso di libertà. La rabbia è un continuo chiedere; l’amore è un donare, non va mai alla ricerca del proprio tornaconto personale.

Il resto naturalmente è irrazionalità, nel senso più etimologico del termine: è non ragionevolezza, è uscita dallo stato di ragione. In un certo senso è follia. E la rabbia è uno stato di follia. Come si suol dire, la rabbia fa sragionare. Su questo, per esempio, praticamente tutti gli autori occidentali che hanno scritto sull’ira (cristiani o pagani) sono d’accordo. Epicuro dice: “L’ira sfrenata genera pazzia” (cit. da Seneca, *Lettere a Lucilio*, I, 18), Seneca dice che “dall’ira violenta nasce la follia, perciò l’ira va evitata non solo in nome della moderazione, ma anche per mantenersi sani” (Ibidem); Cicerone dice nelle *Tuscolanae* che l’ira è una “malattia dell’anima” (3, 10), proprio perché è uno scadimento della razionalità, della logica, un’esplosione incontrollata che prescinde dalla ragione. I latini erano concordi nel definirla *initium insaniae*, un avvio verso la follia. È un’uscita dalla luce della ragione, dalla conoscenza. Lo stato di conoscenza è, per certi versi, opposto a quello della ira-follia. La conoscenza necessita un animo non turbato dal

vortice della follia. Per questo Aristotele dice, in un passo della *Fisica*, “L’anima che rimane in pace diventa ricca di conoscenza” (7, 247b). Plutarco, nel suo trattato contro l’ira (*Perì aorghésias* – notate: ira in greco è *orghè*, da cui il nostro orgia. Del resto lussuria e ira sono assimilate da una istintività brutale e sono entrambe accomunate dalla stessa sfrenatezza) dice: “La collera, come afferma Melanzio, non solo *compie cose terribili e sbalza fuori la ragione*, ma dopo averla messa fuori e aver ben chiuso le porte [...] rende tutto l’interno dell’uomo pieno di sconvolgimento, di fumo e di tumulto” (2). Anche Cassiano, nelle sue *Istituzioni cenobitiche*, all’inizio del capitolo dedicato all’ira, dice: “Finché [...] questa passione si annida nel nostro cuore e acceca l’occhio della nostra mente con le sue tenebre nefaste non potremo né acquisire un retto discernimento nel giudicare, né possedere uno sguardo capace di autentica contemplazione, né avere maturità di giudizio, né aver parte alla vita, né restare saldi nella giustizia, né tanto meno essere in grado di accogliere la vera luce spirituale, poiché dice la Scrittura: *A causa dell’ira il mio occhio si è turbato* (Sal 30, 10) (Cassiano, VIII, I, I). Ecco, questo brano di Cassiano ha diversi aspetti interessanti: l’ira acceca l’occhio della mente, quindi la priva della sua razionalità (appunto: ira come stato di follia, come incapacità di un retto giudizio); poi c’è questo riferimento alla contemplazione: finché c’è ira, non ci può essere contemplazione. Questo è qualcosa di banale, è inutile insistere. Ma specifichiamo meglio questo punto: l’ira perturba, l’ira conduce allo squilibrio, l’ira produce un caos nella mente. Ricordiamoci che l’ira è uno dei sette vizi capitali secondo la dottrina cristiana. E questo discorso che stiamo facendo ci rammenta la possibilità di vedere nel concetto di ‘vizio’ o anche di ‘peccato’ qualcosa di diverso da ciò cui comunemente molti di noi sono abituati. Cioè: cerchiamo di allontanare dalla mente per un attimo una certa idea catechistica, banale di questi termini, che magari ce li ha fatti diventare in odio. Alcuni di noi magari sentono parlare di ‘peccato’ e hanno un moto di fastidio. Ma da un punto di vista non moralistico, bensì spirituale, cosa significa peccato, vizio? Ricordiamoci come vengono chiamati l’avidità, l’ira e l’illusione nel buddhismo: inquinanti. Ecco: il vizio è un inquinante, una malattia. L’ira, in quanto vizio dell’animo, della mente (ricordiamoci che Cicerone la chiama “malattia dell’anima”, ma ricordiamo anche che il considerare l’ira, in quanto passione smodata, una malattia dell’anima è tipico di tantissima filosofia antica: pensiamo allo stoicismo, in cui è proprio la passione smodata quella malattia dell’anima che allontana l’uomo dalla ragione, che è il vero ostacolo a una piena armonia con l’universo; anche Seneca la chiama malattia dell’anima nel suo *De clementia* (XVII, 1); anche Platone nella *Repubblica* (IV, 444D-E) chiama il vizio malattia dell’anima) - ci ricorda Cassiano – è un inquinante della mente stessa. Inquinante in che senso? Lo abbiamo letto: nel senso che acceca l’occhio della mente, ostruisce la sua vista. Allora, questo ci dà un certo senso di quello che dovrebbe essere lo stato della mente; ed è un’idea che ritroviamo anche in larghissima parte delle tradizioni orientali. Cioè: la mente non va turbata, il suo stato autentico è quello naturale, puro da qualsiasi sporcizia. La rabbia cosa fa? Conduce la mente a uno stato di movimento sconfusionato, è il vizio – se volessimo usare la terminologia cristiana – che più di qualunque altro sconvolge la mente, la fa uscire dal suo centro, la invade di una quantità di detriti impressionante, di

rumore, conducendola a un fortissimo squilibrio. Potremmo dire: fa uscire la mente da se stessa, dalla sua vera natura. C'è una yoghini buddhista tibetana, Ma gCig, che visse tra il XI e il XII secolo, che nei suoi Canti spirituali dice qualcosa di analogo, riguardo cioè il rapporto tra mente naturale e elementi perturbatori, come la rabbia: “Dal vasto e chiaro spazio / della dimensione essenziale della realtà / sorgono in tutte le direzioni i pensieri e i ricordi, / così come dall'oceano immobile / sorgono le onde e le increspature”. Quindi la mente è la sua naturalezza, la sua originaria vuotezza, nella quale sorgono i vari pensieri, i vari ricordi, ecc., così come le onde increspano il mare. Poi Ma gCig continua dicendo: “Chiunque abbia questa conoscenza / non necessita di alcun artificio: / rimanga naturalmente in se stesso! / Si è liberati nello spazio in cui non nascono / né beneficio né danno. / Poiché [la conoscenza] / sorge spontaneamente in se stessi / dallo spazio della realtà essenziale, / non è necessario nutrire invidia, / avversione o desiderio. / Se non si provano avversione o brama, / ecco che si manifesta la mente spontanea”. Sono versi stupendi. Questa conoscenza è abbandono di qualsivoglia artificio, strategia; è il prodotto del rimanere naturalmente in se stessi, quella spaziosità che emerge, già fin dall'origine sempre presente, nel momento nel quale si abbandona il dualismo avversione-brama.

Ma torniamo a Cassiano. Allora l'ira, essendo turbatrice della mente, le impedisce di vedere. Nel brano che abbiamo letto infatti Cassiano dice che l'ira impedisce alla mente di aver parte alla vita. Ecco, l'ira, tra le tante cose, è un filtro potentissimo – potremmo dire quasi un muro – tra me e la vita, tra me e la realtà, tra me e la mia verità, la mia natura e tra me e la contemplazione. C'è quindi una dimensione naturale e una – potremmo dire così – soprannaturale. L'occhio è ostruito e non può vedere la realtà e neppure contemplare Dio: ciò che è sporco, che è occupato, che è – appunto – ostruito, non rende possibile questa operazione.

Su questo c'è piena concordanza tra tanti autori cristiani. Citiamone uno, che è veramente un grande della tradizione ascetico-spirituale cristiana, un vero e proprio finissimo psicologo *ante-littaram* e cioè Evagrio Pontico. Nel suo trattato *Sui pensieri* (*Perì ton loghismôn*) dice: “I pensieri [...] che seguono al sospetto, all'odio, al rancore [...] più di tutti accecano la mente e distruggono il suo stato celeste” (*Sui pensieri*, XXXII). Anche qui: dimensione “orizzontale”, naturale (cioè l'ira non permette alla mente le sue naturali operazioni) e dimensione “verticale”, teologica (il riferimento al suo stato celeste). Anzi, qui, e questa è una cosa importante e parallela a certe indicazioni di provenienza orientale, lo stato celeste della mente è inteso – sembra – come il suo stato naturale. Lo stato naturale della mente è quello celeste, cioè – in una parola: lo stato intoccato. Forzando un po' questo testo, potremmo tradurre con: vuoto. La rabbia va contro lo stato vuoto, silenzioso della mente. Sempre su questo punto, c'è un altro brano di questo testo di Evagrio che dice: “Contribuisce energicamente all'obiettivo dei demòni la nostra parte impulsiva, quando è messa in movimento contro la propria natura essenziale [...]”. Anche qui, vedete? La natura essenziale è vuota di qualsiasi turbamento, di qualsiasi movimento. Poi continua: “Per questo [...] quando [i demòni] la vedono tenersi stretta alla mitezza, la staccano subito da essa, adducendo giusti pretesti, affinché, divenuta più reattiva, sia pronta per i loro pensieri bestiali. Perciò è necessario non eccitarla né per

giusti, né per ingiusti motivi” (*Sui pensieri*, V). Lo avevamo detto, no? La mitezza spesso è ciò che è contrapposto alla rabbia. La mitezza (*praytes*) è chiamata da Evagrio “madre della gnosi”: cioè, acquisita dal praticante, genera sia la contemplazione fisica (la contemplazione degli enti) – ciò che avevamo chiamato prima dimensione orizzontale – che quella teologica (l’unione con Dio) – la dimensione verticale. Quindi la mitezza, possiamo vederlo, è una disposizione dell’animo non meramente morale, ma anche teoretica, conoscitiva. Come abbiamo già visto: la mente priva di turbamento, di movimento, può vedere, ha un contatto diretto con la realtà. La mitezza permette questa visione. L’ira, no; e infatti diciamo: non ci vedo più dalla rabbia. A proposito della connessione conoscenza-mitezza, il suo opposto quale è? Ovviamente ignoranza-ira. Praticamente non c’è autore, non c’è tradizione che, parlando di questo aspetto, non dica che chi più è vicino al divino, all’Assoluto, a Dio, è tanto più intriso della Conoscenza. All’estremo opposto chi c’è? Qual è la natura più lontana da quella divina, secondo la tradizione cristiana? Ovviamente il demonio. E, guardate caso, la definizione di demonio per Evagrio è la seguente: “Una natura consapevole decaduta dal servizio di Dio per l’eccesso della sua ira” (*Capitoli gnostici*, 8). Ciò che definisce lo statuto del demonio, che lo caratterizza di più è proprio il suo eccesso di ira che lo ha fatto allontanare infinitamente da Dio. Invece, sempre secondo la tradizione cristiana, qual è il momento nella vita dell’uomo in cui è più forte che in altri la vicinanza tra dio e l’uomo? Il momento dell’orazione, no? E ancora Evagrio, vediamo come la definisce nel suo trattato sulla preghiera: “L’orazione è un germoglio della mitezza e del superamento della rabbia” (Evagrio, *Sull’orazione*, XVIII). Vediamo che connessione stretta tra unione con dio, mitezza e fine dell’ira. Quindi la mitezza è veramente l’antidoto al potere dei demòni, secondo Evagrio. Dice che se la mente degli eremiti riesce a fuggire nella “pianura della mitezza”, sarà assai difficile per i demòni poterla prendere. Nessuna virtù è temuta dai demòni quanto la mitezza (cfr. *Sui pensieri*, XIII). E poi cita quel passo del Vangelo in cui Gesù dice: “Imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete riposo nelle vostre anime” (Mt 11, 29). La mitezza che conduce al riposo in se stessi, all’introversione della mente, alla quiete originaria, pacificante.

Già che abbiamo citato il trattato *Sui pensieri* di Evagrio, leggiamone un altro brano sempre su questo punto: “Perché allevi il cane da guardia, se esprimi l’intenzione di nulla possedere? Se abbaia e si scaglia contro gli uomini, è chiaro che possiede qualcosa all’interno, e che vuole difenderla” (*Sui pensieri*, V). Il cane cosa simboleggia? La parte impulsiva. Vediamo la cosa legandola al nostro discorso sulla rabbia. L’abbiamo detto: la rabbia cosa difende, è a servizio di chi? Dell’ego. Qual è la principale operazione dell’ego? Volere: voglio questo, voglio quello, voglio che le cose vadano così, voglio che tu sia colà, ecc. Perché l’ego cosa è che cerca? La soddisfazione. Allora, qui invece cosa si dice: il monaco si è deciso per il nulla possedere, cioè ha abdicato alla proprietà, a quella proprietà privata che è l’ego. Quindi se da una parte c’è l’ego, la sua volontà di difesa di se stesso (è naturale: c’è qualcosa e allora la difendo!) e la sua reattività che è la rabbia, dall’altra parte c’è il nulla possedere, quindi il non dover difendere nulla (non c’è più nulla: cosa difendi?) e l’assenza di rabbia. Se il cane abbaia vuol dire che deve difendere qualcosa; ma quando non c’è nulla da difendere, il cane scompare. Non a caso questa difesa dell’ego, questa cosa che è stata chiamata da alcuni autori cristiani «amore di sé»

(*philantia*) è stata considerata, per esempio di Massimo il Confessore, la madre di tutti i vizi.

Questo è un insegnamento che troviamo in tante tradizioni. La preoccupazione è segno di difesa; quando si fa piazza pulita di ciò che è da difendere, cessa la preoccupazione. Abbandonare la presa è sempre il più alto, vero e solo insegnamento da fare integralmente proprio. Se ne sei degno, se senti pienamente la sua verità, la sua opportunità, non c'è bisogno di sforzo, di miglioramento, di tentativi infiniti: ci entri dentro e tutto cambia, e non ne esci più. Ti disperdi, ti liquefai nella realtà. Sei svuotato, pienamente. E allora non c'è più neppure possibilità di essere colpiti. Lo dice continuamente lo zen e tutta la sua ricca storia di aneddoti, di racconti sapienziali. Colpire l'aria è impossibile, ferire l'acqua pure. Il vuoto ti acquieta e conduce alla quiete anche chi ti avrebbe osteggiato. C'è una metafora usata nel *Chuang-tzu*, questo famoso testo taoista, in cui si dice: "Supponiamo che una barca attraversi un fiume e un'altra, vuota, stia per scontrarsi con essa. Non perderebbe la calma neppure una persona irritabile. Ma supponiamo ci sia qualcuno nell'altra barca. Allora l'uomo della prima barca gli urlerebbe di tenersi a distanza. E se non sentisse la prima volta, né la seconda, né la terza, si passerebbe per forza alle male parole. Nel primo caso la barca era vuota, nel secondo era occupata. E così avviene con l'uomo. Se egli potesse passar vuoto attraverso la vita, chi potrebbe mai fargli del male?".

Svuotare il senso dell'io è uscire automaticamente dalla gabbia del dualismo e ovviamente dalla gabbia brama-odio: "Abbandonando l'egoismo, la prepotenza, l'arroganza, il desiderio, l'ira (krodha), l'avidità, privandosi del sentimento dell'io, con il cuore in pace, quegli è atto a diventare identico al Brahman" (*Bhag.*, XVIII, 53). Qui, questa traduzione dice "Abbandonando l'egoismo", ma è un po' sviante. La parola sanscrita usata è *Ahaṁkāra* ed è ciò che genera il senso dell'egoità, dell'esistenza di un io particolare. Quindi vediamo quanto il senso dell'io sia strettamente correlato al meccanismo brama-odio. Questo *śloka* della *Bhagavadgītā* mette l'abbandono del senso dell'io e la privazione del sentimento dell'io all'inizio e alla fine di ciò che è prodotto da essi (prepotenza, arroganza, desiderio, ira, avidità). Come dire: una volta svuotato l'io, crolla automaticamente tutto il resto.

Dato che abbiamo tirato in ballo la *Bhagavadgītā* per fare un esempio di un testo induista in cui, come nella tradizione buddhista, la connessione avidità-rabbia è chiaramente presente, citiamo un altro famoso testo induista e cioè gli *Yoga sūtra* di Patanjali. Negli *Yoga sūtra* si parla dei cosiddetti cinque vizi originari, i *kleśa*, che sono le cause della sofferenza. Si dice: "Le cause della sofferenza sono *avidyā* (ignoranza), *asmitā* (illusione della individualità), *rāga* (passione), *dveṣa* (avversione) e *abhiniveśa* (sete di esistenza)" (II, 3). Prima diciamo poche parole su *asmitā*, cioè sull'illusione dell'individualità: ci si identifica con ciò che non è il vero costituente dell'intimo sé e allora da ciò con cui ci si identifica, si viene posseduti. È da qui che si instaura una frattura dualistica tra me e il mondo: cioè si produce il senso dell'ego e quindi nasce la spaccatura tra ego e ciò che ego non è.

Comunque: concentriamoci su *rāga* e *dveṣa*, passione e avversione. Poco dopo, parlando di questi due vizi, Patanjali li definisce così: "*Rāga*, ossia l'attrazione, deriva dal piacere" (II, 7); "Lo *Dveṣa*, o avversione, deriva dal dolore" (II, 8).

Qui si delinea il mondo duale della conflittualità. È ovvio che qui si parla di due forze che fanno parte della stessa dinamica, ma vista da un opposto e dall'altro. Ed è altrettanto ovvio che attrazione e avversione operano nella misura nella quale vi è una frattura tra ciò che ritengo me e ciò che ritengo non me (l'esterno, il mondo, le cose, le altre persone). Accade allora che il mio atteggiamento nei confronti di ciò che è non-me sarà giudicante, manipolatorio, di attacco, di difesa, di accaparramento, di fuga, ecc. Sono come un animale che deve sopravvivere nel suo ambiente, che deve competere. La nostra identificazione, cioè, vuole ottenere soddisfazione, vuole tutelarsi, vuole crescere, vuole crogiolarsi in se stessa e così – con questo mio comportamento – perpetuo la mia identificazione (insomma: quello che si era detto prima riguardo all'ego e al suo meccanismo). Più opero in questa direzione, più le forze di *rāga* e *dveṣa* si autoalimentano.

Quindi l'attrazione - il desiderio – è causata dal piacere. Desiderare – lo sappiamo - è “sentire la mancanza di”. Lo dice anche Platone: desiderio è mancanza, quindi si produce in una condizione di allontanamento dalla propria pienezza. La pienezza è dimenticata e sorge il desiderio. Ma lo si deve vedere anche dall'altra parte. Cioè, anche: il desiderio conduce l'uomo a uscire da sé, in un movimento di appropriazione di qualcosa. Del resto i *kleśa* da cosa sono dovuti? Dall'ignoranza della propria natura essenziale, quella natura costituita da Essere-Coscienza-Beatitudine (*saccidānanda*); il primo *kleśa*, l'*avidyā* (l'ignoranza) è la causa di tutti i *kleśa*, tra cui ovviamente c'è l'*avidyā* stessa che si perpetua. L'ignoranza causa ignoranza, e l'ignoranza è ignoranza della propria vera natura, che è *saccidānanda*, ciò che identifica l'unico e non duale Sé.

E l'avversione – abbiamo visto dire gli *Yoga sūtra* - deriva dal dolore: davanti a ciò che mi ha prodotto dolore, davanti a ciò che potrebbe produrmi dolore, reagisco con avversione, *dveṣa*.

Cosa è che perpetua questo rapporto di dipendenza con il mondo attraverso *rāga* e *dveṣa*? L'abbiamo detto: è l'*avidyā*. E cosa vuol dire eliminare l'*avidyā*? È esaurire il *karma*, quel frutto prodotto dall'azione. È il *leitmotiv* di tutta la *Bhagavadgītā*, no? Le azioni devono essere senza frutto, gratuite. Così come, del resto, nel cristianesimo l'azione deve essere motivata solo dall'amore, non dal timore o da alcun tornaconto personale, neppure ultraterreno; potremmo dire, usando il gergo induista: non da *rāga* e *dveṣa*. L'amore ha come scopo solo se stesso. C'è quel aneddoto famoso riguardo a quella grande mistica sufi che fu Rabi'a al-Adawwiyya in cui si narra che fu vista correre per una strada di Bassora con una fiaccola in una mano e un secchio d'acqua nell'altra. E quando le chiesero cosa stesse facendo, rispose: “Voglio incendiare il Paradiso e spegnere l'Inferno perché spariscano questi due veli e i suoi servi adorino Allah senza sperare ricompense o temere castighi”.

Fermiamoci con questo discorso qui, perché se no non abbiamo il tempo per parlare un attimo dell'uscita dall'ira. Be', già vari elementi in questo senso sono emersi. Comunque: abbiamo detto che l'ira è uno stato di follia. La follia è irrazionale, è moto incosciente. E allora come la mettiamo? Per esempio: come mai per la tradizione cristiana è un peccato, è un vizio? Se è incosciente, io non ne ho colpa. Infatti molti, presi dall'ira, lo dicono: che ci posso fare, mi monta la collera, ne sono invaso e sbotto, non vorrei, ma sono fatto così... E quindi? Allora: Seneca, nel suo *De ira*, si chiede proprio questo: l'ira nasce da riflessione o da impulso? Cioè: sorge sotto il consenso della nostra volontà o a nostra

insaputa? E risponde, dicendo: l'ira non osa nulla da sola, ma attende la nostra approvazione. C'è il percepire l'offesa ricevuta, il desiderare la vendetta e l'associare queste due sensazioni. Quindi non si può parlare di un impulso senza volontà. Ci sono invece tutti i fattori propri del ragionamento, dell'atto di volontà: c'è la percezione del fatto, lo sdegno, la condanna, la vendetta. L'animo dà il suo consenso a tutto ciò e produce l'ira. (*De ira*, II, 2). Certo, molti di noi possono non accorgersene, perché questo processo è così istantaneo, così veloce che non ci poniamo mente. Ecco, un problema, il primo è: non conosciamo la nostra meccanica mentale, non la osserviamo. Quindi l'impressione è che sono travolto dall'ira, senza il mio consenso, senza il mio atto di volontà. Lo dice anche Śāntideva: "Non pensando: «Dovrei essere furioso!» la gente si sente senza speranza furiosa; e non pensando «Devo creare furia!» la furia stessa insorge automaticamente". Ma le cose non stanno così. Sottilmente lo sappiamo tutti: anche in quei modi di dire tipo "E allora non ce l'ho fatta più e mi sono arrabbiato". Insomma: c'è un momento di scelta, in cui do la ruota libera alla mia ira. Dico a me stesso: questo è troppo, sono completamente, pienamente giustificato ad adirarmi. È un pensiero fulmineo, ma c'è.

Allora: questo significa che c'è la possibilità di un lavoro sulla rabbia. Solo che dobbiamo stare bene attenti. Cioè, mi pongo questo problema: come affrontare la rabbia? Come combatterla? Come vincerla? Ma il fatto è che queste domande ci portano fuori strada, sono sostanzialmente sbagliate. Perpetuano un meccanismo di contrapposizione, di lotta, di fatica, di sforzo. Affrontare, combattere, vincere, ... è qualcosa di troppo guerresco. È proprio quel meccanismo a cui si abbevera la rabbia, perpetuandosi. Non bisogna produrre nessuna opposizione: "Avete inteso che fu detto: «Occhio per occhio, dente per dente». Ma io vi dico di non opporvi al malvagio". Allora il discorso è un altro. È come nelle strategie di combattimento che vengono presentate nei vari testi cinesi sull'arte della guerra: il nemico non lo si vince affrontandolo a muso duro, ma in modo più raffinato. Se dovessimo affrontare la rabbia direttamente, sarebbe qualcosa di così potente, di così strabordante, che non ce la faremmo mai. Allora: abbiamo detto che la rabbia non è da immaginarsi come uno stato emotivo tra i tanti, per cui io possa agire chirurgicamente su di essa, mantenendo intatto tutto il resto. La rabbia è un meccanismo con il quale l'ego si alimenta. Leggiamo ovunque i questi testi sapienziali che bisogna eliminare l'ego. Certo, può essere facile a dirsi! E allora? E allora, anche qui, la via non è cercare di distruggere l'ego, ma di prendere una strada laterale. Si deve lavorare su due fronti: il crollo della "corazza" (per usare un termine di Wilhelm Reich) e l'osservazione. La corazza cosa è? Ciò che ritieni necessario per fare rispettare la tua onorabilità, la maschera che usi quando entri in un ufficio e ti devi dare un certo contegno, quando parli con qualcuno che devi colpire, tutte le strategie per apparire interessante, intelligente, affascinante, tutti gli accorgimenti che usi perché gli altri dicano di te che sei una persona veramente importante, ecc. Tutto questo e tanto altro costituiscono la corazza, quella crosta assai spessa che ti metti addosso per affrontare il mondo, per vincere o per difenderti. Ecco: tutto questo lo fai crollare. Non a poco a poco: immediatamente, istantaneamente. È una conversione, un'inversione di marcia, una *metanoia* immediata. Tutto crolla. Cosa resta? La tua semplicità, la tua autenticità, la tua verità. Ecco, questa cosa di cui parlavamo anche prima, questa spaziosità, libera, che ti dà un gran senso di pulizia, di svuotamento da tensioni, da contratture, è la tua nuova

possibilità di un guardare innocente, aperto, sgravato di tutto. Ecco: fare crollare la corazza è svuotare l'ego. Svuotare l'ego ovviamente è l'abbandono della rabbia.

L'altro aspetto: l'osservazione. Riguardo l'osservazione, leggiamo questa frase del Buddha: l'"ira, una volta che sia stata perfettamente compresa, viene abbandonata da coloro che sono mentalmente presenti" (*Itivuttaka*, 4). Quindi la presenza mentale permette la comprensione dell'ira. E per comprendere l'ira è necessario un certo distacco, un occhio pulito dai filtri dell'ira medesima. Per avere un reale incontro con l'emozione, per poterla incontrare nella sua autenticità, ne devo essere cosciente; se invece agisco in modo automatico, reattivo, sono succube dell'emozione ira. La consapevolezza non giudicante svincola dal dualismo *rāga* e *dveṣa*, il quale dualismo è invece alimentato e alimenta a sua volta il giudicare continuo, quel giudicare che impedisce la possibilità di realizzare la consapevolezza. Il giudizio separa, vede e costruisce differenze; la consapevolezza unisce, ingloba, accoglie.

Questa osservazione dell'ira, la fa crollare. Crollare, non reprimere. Non alimentare la reattività è cosa ben diversa che reprimersi. C'è l'avversione per ciò che siamo; c'è un certo ideale e mi reprimo per raggiungerlo. No, qui è il crollo dell'ira, non il suo nascondimento. Non solo l'osservazione la fa crollare: con la pratica, mi disabituo da questa abitudine ormai consolidata in me. È un'abitudine, no? Aristotele chiama i vizi "abiti del male", che provengono da azioni reiterate infinite volte e che formano nel soggetto una specie di seconda natura. Quindi è necessario un lungo lavoro. È necessaria umiltà, costanza e presenza mentale. Bisogna accorgersi dell'ira, al suo nascere, al suo principiare e guardarla, standosene tranquilli: di solito non la si osserva, la si fa agire (essendone succubi), in estroversione: la butto fuori. L'osservazione dell'ira invece necessita un fare un attimo di silenzio, guardarla dentro, dentro di me. Non la giudico, non la catalogo, non mi congratulo e nemmeno me ne dolgo: la osservo e basta, senza alcuna parola, senza etichette. Cosa succede? Scompare.

Mi permetto di dire una cosa forse un po' forte, ma almeno cerchiamo di concederci un istante di sincerità: questa è l'unica via per l'abbandono della rabbia: l'allenamento alla semplicità e alla non reattività attraverso l'osservazione. È una pratica, non è una cosa dall'oggi al domani, e ovviamente ha i suoi alti e bassi. Ma è sulle lunghe distanze che queste cose si valutano. Tutto il resto è inconsapevolezza, oppure repressione, oppure quella autogiustificazione del tipo "la rabbia fa parte dell'uomo", che ti permette di non muoverti di un solo passo verso la possibilità della tua pace.

Bibliografia:

- Evagrio Pontico, *Sui pensieri*, Ed. Appunti di viaggio
- *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, Ed. Mondadori
- Robert Thurman, *Ira*, Ed. Raffaello Cortina
- *Bhagavadgita*, Ed. Asram Vidya
- Wayne W. Dyer, *Le vostre zonee erronee*, Ed. Bur
- Seneca, *L'ira*, Ed. Bur
- Aristotele, *Etica nicomachea*, Ed. Bompiani
- Plutarco, *Consigli agli inquieti – La cura dell'anima*, Ed. Bur
- Cassiano, *Le istituzioni cenobitiche*, Ed. Qiqajon
- Shantideva, *La via del bodhisattva*, Ed. Chiara Luce
- Patanjali, *Aforismi dello yoga (Yogasutra)*, ed. Magnanelli
- Ma gCig, *Canti spirituali*, ed. Adelphi
- Jiddu Krishnamurti, *Sul conflitto*, ed. Astrolabio