

## Saggio è colui che sa dominare la collera

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Adirarsi è facile. Ma farlo con chi si deve, nella misura giusta, al momento opportuno, con lo scopo e nel modo convenienti, non è da tutti né facile. Ed è per questo che il farlo bene è cosa rara, degna di lode e bella”.

Il concetto cardinale illustrato più di 2500 anni fa dal saggio Aristotele, nell’Etica Nicomachea, era uno solo: la differenza tra il lasciarsi dominare dall’ira, in uno spontaneismo dilagante, oggi più di ieri, e l’essere protagonisti dell’ira. Nel senso di essere così capaci di mantenere saldo il controllo razionale di sé e della situazione, da riuscire a scegliere in modo mirato come e quando adirarsi, con chi e perché. In modo così elegante da arrivare ad un’estetica dell’ira. Con il risultato di essere capaci di finalizzare la collera, come un puntatore laser, così da renderla mirata, efficace e costruttiva – o distruttiva, se necessario – ma sempre sotto il lucido controllo di una visione lungimirante del suo significato. Una visione che aiuta a scegliere le argomentazioni più efficaci, le parole più appropriate, l’obiettivo più strategico e la modalità espressiva più rigorosa. In taluni momenti e contesti, questo tipo di collera può arrivare a elevarsi a indignazione sacra. In questo senso, perfino degna di lode. Perché è quella forma di sdegno profondo e risonante, che nasce dal riconoscere l’indegnità – in genere etica – di un comportamento e di una situazione che ci fa dire in fondo al cuore: “Fosse anche l’ultimo giorno della mia vita, su questo non posso tacere”. E che fa dire tutto quello che non va “apertis verbis”, con parole aperte e chiare, e con il coraggio che viene dal cuore. Perché questa indignazione non nasce dalla frustrazione di bisogni personali, come la collera di bassa lega, ma da un senso alto della vita e dei suoi valori. A costo anche di attirarsi antipatie, controaggressioni o ritorsioni di vario tipo e livello.

Sull’impulsività e sullo spontaneismo, sulle ondate di parole vomitate e laide, sotto l’influsso di una collera informe e brutta, su questo è bene riflettere. Viviamo in tempi che hanno osannato il diritto di lasciarsi andare alle emozioni e all’espressione di ogni moto dell’animo, con picchi di furore che trovano nel mezzo televisivo l’amplificazione più distruttiva. Assistiamo allora ad un’espressione di collera non filtrata dall’intelligenza e dall’educazione, né dal senso del tempo e della misura. La propria “verità”, fino all’insulto, viene lanciata in faccia, possibilmente in pubblico, in un gusto perverso – nel senso di distruttivo – dell’esibizione di quanto di più magmatico esista nell’animo e nel cervello umani. Di fatto diventando preda dell’emozione più distruttiva per sé e per gli altri.

L’uomo, e la donna, che sentano una profonda emozione di collera, sono come il cavaliere, o l’amazzone, sul cavallo di razza, ma ombroso. Come il cavaliere, che sa controllare e indirizzare l’energia e la forza del suo cavallo, può costruire un’unità di pensiero e di azione straordinarie, così l’uomo che sa indirizzare la sua collera può incidere sul contesto in cui vive, sul suo tempo, anche scardinando obsoleti equilibri e opportunismi, se la esplosiva energia vitale che si libera resta governata e indirizzata. Così fece Alessandro Magno con lo straordinario Bucefalo, montato a pelo e volto sgroppante verso il sole, sotto gli occhi terrorizzati del padre e dei cortigiani, che vedevano in quell’animale, che era bellezza e forza della natura allo stato puro, un rischio mortale per il giovane principe. Eppure Alessandro, con la forza lucida del suo corpo e il vigore

intelligente della sua anima, fece sentire a Bucefalo che nessun'altro avrebbe saputo indirizzare la sua energia in modo migliore. E il cavallo divenne un tutt'uno con il suo cavaliere. Così racconta Plutarco. E così è l'uomo che sa vivere la sua collera con quell'intelligenza forte e lucida al punto da farne un tutt'uno con il suo io, in tempo di pace e di guerra. Nel senso di saper tenere calma e pronta la sua arma migliore. La soddisfazione per l'efficacia con cui riesce a portarla sull'obiettivo nei modi e con il tempismo appropriato di nuovo assomiglia alla squisita concentrazione di forza e leggerezza con cui il cavaliere porta il suo cavallo sull'ostacolo più alto, raccolto e potente nell'attacco, e poi disteso nell'arrivare oltre l'ostacolo, in perfetto e apparentemente rilassato controllo.

Questa capacità è naturale? No. E' bene dirlo con chiarezza. Nasce da un esercizio continuo. Non ci si improvvisa cavalieri perfetti e potenti, come non ci si può improvvisare nell'uso lucido della propria collera, l'emozione che con più probabilità può disarcionare e fracassare l'uomo - o la donna - che credano di dominarla facilmente.

Fin da bambini dovremmo essere educati a saper governare quest'emozione antica e potente. Il che non significa reprimere, come tanti a torto pensano, ma indirizzare, canalizzare, rendere efficace. Un esercizio straordinario, utile sia nel migliorare la capacità di abitare anche i propri astratti o concreti furori, sia nel diventare sempre più incisivi. Ma richiede esercizio nell'arte di pensare con efficacia, di dialogare, di scegliere le parole che meglio vestano il proprio sentire.

Nella collera tutto va a mille: e il pensiero confuso porta fuori strada, e dalla parte del torto assoluto, l'uomo che si faccia dominare dal proprio istinto più cieco. Non a caso letto come vizio.

Ancora una volta, ecco un apprendimento al saper vivere che dovrebbe iniziare con il caffelatte, fin dai primi anni di vita, quando cresce in noi anche il senso etico della vita. E allora potremmo dire che esiste nell'adirarsi una dimensione etica: cui si può attingere solo se l'emozione abbia decantato tutte le proprie impurità istintuali e sia forza pura e passione limpida, al servizio di una causa che meriti la nostra energia e il nostro cuore.