

## 6. L'ira

In questa nuova catechesi papa Francesco ha parlato dell'ira, sottolineando che "è un vizio distruttivo dei rapporti umani".

31/01/2024

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

In queste settimane stiamo trattando il tema dei vizi e delle virtù, e oggi ci soffermiamo a riflettere sul vizio dell'*ira*. È un vizio particolarmente tenebroso, ed è forse il più semplice da individuare da un punto di vista fisico. La persona dominata dall'*ira*

difficilmente riesce a nascondere questo impeto: lo riconosci dalle mosse del suo corpo, dall'aggressività, dal respiro affannoso, dallo sguardo torvo e corruciato.

Nella sua manifestazione più acuta l'ira è un vizio che non lascia tregua. Se nasce da un'ingiustizia patita (o ritenuta tale), spesso non si scatena contro il colpevole, ma contro il primo malcapitato. Ci sono uomini che trattengono l'ira sul posto di lavoro, dimostrandosi calmi e compassati, ma che una volta a casa diventano insopportabili per la moglie e i figli. L'ira è un vizio dilagante: è capace di togliere il sonno e di farci macchinare in continuazione nella mente, senza riuscire a trovare uno sbarramento ai ragionamenti e ai pensieri.

L'ira è un vizio *distruttivo dei rapporti umani*. Esprime l'incapacità

di accettare la diversità dell’altro, specialmente quando le sue scelte di vita divergono dalle nostre. Non si arresta ai comportamenti sbagliati di una persona, ma getta tutto nel calderone: è l’altro, l’altro così com’è, l’altro in quanto tale a provocare la rabbia e il risentimento. Si comincia a detestare il tono della sua voce, i banali gesti quotidiani, i suoi modi di ragionare e di sentire.

Quando la relazione arriva a questo livello di degenerazione, ormai si è smarrita la lucidità. L’ira fa perdere la lucidità. Perché una delle caratteristiche dell’ira, a volte, è quella di non riuscire a mitigarsi con il tempo. In quei casi, anche la distanza e il silenzio, anziché quietare il peso degli equivoci, lo ingigantiscono. È per questo motivo che l’apostolo Paolo – come abbiamo ascoltato – raccomanda ai suoi cristiani di affrontare subito il problema e di tentare la

riconciliazione: «*Non tramonti il sole sopra la vostra ira*» (*Ef 4,26*). È importante che tutto si sciolga subito, prima del tramonto del sole. Se durante il giorno può nascere qualche equivoco, e due persone possono non comprendersi più, percependosi improvvisamente lontane, la notte non va consegnata al diavolo. Il vizio ci terrebbe svegli al buio, a rimuginare le nostre ragioni e gli sbagli inqualificabili che non sono mai nostri e sempre dell'altro. È così: quando una persona è dominata dall'ira, sempre dice che il problema è dell'altro; mai è capace di riconoscere i propri difetti, le proprie mancanze.

Nel “Padre nostro” Gesù ci fa pregare per le nostre relazioni umane che sono un terreno minato: un piano che non sta mai in equilibrio perfetto. Nella vita abbiamo a che fare con debitori che sono inadempienti nei nostri confronti;

come certamente anche noi non abbiamo sempre amato tutti nella giusta misura. A qualcuno non abbiamo restituito l'amore che gli spettava. Siamo tutti peccatori, tutti, e tutti abbiamo i conti in rosso: non dimenticare questo! Perciò tutti abbiamo bisogno di imparare a perdonare per essere perdonati. Gli uomini non stanno insieme se non si esercitano anche nell'arte del perdono, per quanto questo sia umanamente possibile. Ciò che contrasta l'ira è la benevolenza, la larghezza di cuore, la mansuetudine, la pazienza.

Ma, a proposito dell'ira, c'è da dire un'ultima cosa. È un vizio terribile, si diceva, sta all'origine di guerre e di violenze. Il proemio dell'Iliade descrive "l'ira di Achille", che sarà causa di "infiniti lutti". Ma non tutto ciò che nasce dall'ira è sbagliato. Gli antichi erano ben consapevoli che in noi sussiste una parte irascibile che

non può e non deve essere negata. Le passioni in qualche misura sono inconsapevoli: capitano, sono esperienze della vita. Non siamo responsabili dell'ira nel suo sorgere, ma sempre nel suo sviluppo. E qualche volta è bene che l'ira si sfoghi nella giusta maniera. Se una persona non si arrabbiasse mai, se non si indignasse davanti a un'ingiustizia, se davanti all'oppressione di un debole non sentisse fremere qualcosa nelle sue viscere, allora vorrebbe dire che quella persona non è umana, e tantomeno cristiana.

Esiste una santa indignazione, che non è l'ira ma un movimento interiore, una santa indignazione. Gesù l'ha conosciuta diverse volte nella sua vita (cfr *Mc* 3,5): non ha mai risposto al male con il male, ma nel suo animo ha provato questo sentimento e, nel caso dei mercanti nel Tempio, ha compiuto un'azione

forte e profetica, dettata non dall'ira, ma dallo zelo per la casa del Signore (cfr *Mt* 21,12-13). Dobbiamo distinguere bene: una cosa è lo zelo, la santa indignazione, un'altra cosa è l'ira, che è cattiva.

Sta a noi, con l'aiuto dello Spirito Santo, trovare la giusta misura delle passioni, educarle bene, perché si volgano al bene e non al male.  
Grazie.

---

Copyright © Dicastero per la Comunicazione - Libreria Editrice Vaticana

Papa Francesco

<https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2024/documents/20240131-udienza-generale.html>

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/6-lira/](https://opusdei.org/it-it/article/6-lira/)  
(11/01/2026)