

Remedios para el enojo
"El amor no se irrita"
Pbro. José Martínez Colín

1) Para saber

Ahora el Himno de la Caridad se refiere a una actitud interna de indignación por algo externo. El Papa Francisco enfatiza que la ira es una agresividad íntima, una violencia interior, que "sólo nos enferma y termina aislándonos".

Sin embargo, no toda irritación es mala, pues podemos indignarnos ante una grave injusticia y en ese caso indicaría una actitud de juicio sano al no estar de acuerdo con el mal. Por ejemplo, Nuestro Señor Jesucristo se irritó ante los que se aprovechaban del templo, de un lugar sagrado, para robar y hacer injusticias. Fue una "ira santa", pues Nuestro Señor siempre tuvo bajo control sus sentimientos y los supo llevar siempre por buen camino.

Los sentimientos en sí no son buenos ni malos, dependen hacia dónde están dirigidos. La irritación mala, de la que habla san Pablo, es consentir un mal sentimiento contra otra persona. Se ha dicho antes que el amor busca el bien del otro, y la ira lleva a no amar, sino desear un mal.

2) Para pensar

Algunos personajes, cegados por el descontrol de su ira, cayeron en acciones ridículas. Tal fue el caso del rey de Persia Jerjes quien escribió una carta amenazadora a la montaña Atos porque sus rocas no se dejaban cortar fácilmente. O del emperador Ciro, quien se detuvo, perdiendo la ocasión de conquistar en ese momento Babilonia, para secar un río en que se había ahogado un caballo.

César Augusto, a su vez, después de una tormenta en que estuvo a punto de perecer, no hizo, como otro príncipe, dar al mar trescientos azotes, pero mandó que a Neptuno, dios de los mares en la mitología, se le borrara del número de los dioses.

Decía Pitágoras que "la ira se halla en muchos animales, la sabiduría solo en el hombre".

3) Para vivir

Importa tener en cuenta que una cosa es sentir la ira y otra es consentirla, lo cual depende ya de nosotros.

¿Qué hacer con la ira?

Primero, saber que la ira enferma y produce graves problemas en uno y en los demás.

En segundo lugar, el consejo de Séneca: "el mejor remedio para la ira es la dilación." Es conveniente saber esperar hasta que la ira disminuya. ¡Cuántas cosas se dicen cegados por la ira de las cuales después uno se arrepiente y quisiera no haberlas dicho! Por eso es mejor esperar. Thomas Jefferson sugirió: "cuando estés enojado, cuenta hasta cien antes de hablar". Estos consejos antiguos han resistido la prueba del tiempo y ¡funcionan! Es interesante observar cómo se actúa de manera tan diferente después de unas horas de que sucedió el hecho que tanto le molestó.

Y en tercer lugar, lo más cristiano, como aconseja el Papa, ante "una molestia que nos causen los demás debería ser ante todo bendecir de corazón, desear el bien otro, pedir a Dios que lo libere y lo sane". Aunque parece muy difícil, no olvidemos, que para vivir ese "amor que no se irrita" contamos con la gracia, con ayuda de Dios, para cambiar incluso un estilo o manera de comportamiento y reaccionemos más positivamente. Algunos aconsejan reír ante una ofensa o provocación y luego olvidar la ofensa. Esto ayuda a no reventar con ira.

El beato Álvaro del Portillo aconsejaba en una ocasión: "No seáis impacientes, porque la impaciencia es la hermana pequeña de la ira. A base de no reprimir las impacencias, se cae en la ira, que es uno de los pecados capitales".

(articulosdog@gmail.com)