



LA IRA

1.- Los pensamientos erróneos

Las pasiones, según los antiguos monjes, se encienden a partir de los “logismoi” (pensamientos erróneos). La ira es un ejemplo muy claro. Si se quiere combatir, hay que ser consciente y desactivar los pensamientos que la nutren. Dos compañeros de trabajo se cruzan por el pasillo, uno saluda y el otro no responde. Quien ha saludado comienza a imaginar mil razones que expliquen esta mala educación. Piensa que el otro tiene un mal concepto de él e incluso que le odia. Aparece una tensión interior de indignación y de rabia. Decide no hablarle más, hasta que no se disculpe. Ignora que su compañero está preocupado a causa de una llamada recibida hace unos minutos en la que le comunican los temidos resultados de un diagnóstico médico. Al llegar a la oficina, otro le dice lo que ha pasado y aquella ira se transforma en compasión. Una mujer celebra el aniversario de su nacimiento. Durante todo el día espera el regalo de su marido. A medida que pasan las horas, la indignación aumenta. ¿Cómo puede ser tan desconsiderado? Por la noche su marido le dice que le acompañe a casa de unos amigos. Ella se niega, ignorando que le ha preparado una fiesta sorpresa, para celebrarlo con pelos y señales. ¡Cuántos pensamientos erróneos!

2.- La mecha del perfeccionismo

El perfeccionismo entronca con la ira, porque no acepta las cosas tal y como son. El iracundo se sitúa en un mundo ideal desde el que juzga el mundo real. Observa todas las cosas en picado, de arriba abajo, de su superioridad a la imperfección de los demás y del mundo. Todo debe mejorar y si no se hace como él o ella piensan, se despierta en su interior la ira, la rabia y el resentimiento. Se enfada. Se indigna. El control, el esfuerzo y la rigidez... se ponen al servicio del cambio sin darse cuenta que sólo se puede transformar de verdad aquello que se acepta. Y a menudo, si se acepta, quizás no haya que transformarlo, porque esté bien. Nos hemos montado la película de que todo ha de funcionar a la perfección y que nada puede fallar. Si hay un corte de luz y hay un desastre en el país, todo el mundo se enfada y llama a las radios para desahogarse insultando a quien sea. Muchas intervenciones en los medios de comunicación ponen de manifiesto esta rabia. Los japoneses nos han dado una lección después del tsunami y del terremoto que han padecido. Estás ante un semáforo rojo y el coche de detrás no te permite retrasarte ni una milésima de segundo. Te lo recuerda haciendo sonar el claxon, de forma nerviosa.

3.- El veneno de la cólera

No se debe confundir la ira con la violencia o con la explosión de la rabia. Hay quien lo expresa de un modo evidente y ostentoso, pero todavía más a menudo hay quien se traga la rabia, la digiere en silencio y se instala en lo más profundo de su corazón. Poco a poco, no se da cuenta que tiene el interior envenenado. De dentro surgen deseos de venganza (la venganza se sirve en plato frío). E incluso lo niega. Pregunta a una persona enfadada si lo está y le niega con tensión en el rostro. Se ha convertido en una olla a presión, llena de resentimiento. El riesgo de estos comportamientos recae en el hecho de que pierde la consciencia de su situación personal y que evita la comunicación con los demás. Se aísla y agudiza el problema. Calla y no habla. Le da vueltas a sus ideas que le dan la razón de su estado de ánimo. La convivencia llega a ser un tormento y los demás escapan de su presencia tanto como pueden. Quizás no haya explotado, pero dentro tiene un polvorín, un veneno que lo consume. ¡Cuántos pensamientos negativos pasan por su cabeza y cómo le alimentan muchos sentimientos negativos! Piensa que todo el mal está fuera, como también la causa de su indignación. Al ponerse fuera del problema, también se pone fuera de la solución. No avanza y adopta un estilo de vida autodestructivo.

4.- El implacable juez interno

Este estado de ánimo proviene también de vivir de forma permanente en un tribunal donde un juez implacable dictamina sentencias: esto está bien, esto está mal. Este debería de haberse comportado de este modo; aquél, de otro. Nadie hace las cosas bien. El juez interno se enfada. Probablemente, no dispone de todos los datos para hacer un juicio objetivo e imparcial. Tal y como dice Jesús: “vosotros juzgaréis con criterios puramente humanos; yo no juzgo a nadie” (Jn 8,15). Por eso pone en guardia un estilo de vida que no es bueno: “No juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis, y no seréis condenados; perdonad, y seréis perdonados” (Lc 6,37). Actuar de acuerdo con las sentencias del juez interno produce muchos sufrimientos. Se vive en constante estado de tensión, se mira la realidad desde la atalaya de la propia (y falsa) perfección menospreciando a las personas, se aleja de los demás, que nunca están a la altura de lo que uno piensa; se enfada con quien no hace lo que cree que debería hacer. El sábado tiene prioridad sobre la persona. No hay diálogo, sino juicio. No hay amor, sino sentencias.

5. La ceguera de la ira

La ira, la rabia, el resentimiento, la indignación... son tan intensas que impiden ver las cosas tal y como son. Dante, en la Divina Comedia, dice: “No podría ni abrir los ojos”. Se ven las personas (la esposa, el marido, los hijos...) desde la perspectiva de los defectos. Parece que no hay nada bueno. Se identifican con el hijo grande de la parábola del hijo pródigo. No se alegra con el retorno de su hermano ni con la alegría del padre que recupera a su hijo. Sólo ve sus

sacrificios. Ha trabajado mucho y ha sido incapaz de hacer fiesta con sus amigos. La polarización social de los grandes partidos políticos no se nutre de un deseo del bien común, sino que se expresa con odio y rabia hacia sus adversarios. Todo el día los iracundos están inmersos en sus sentimientos negativos y no ven nada más. Le dan vueltas a todo y son capaces de salir del círculo diabólico de su rabia. Nelson Mandela estuvo 27 años encarcelado por motivos políticos. Si se hubiera dejado llevar por la ira, no habría podido pilotar la reconciliación de un pueblo. Su mayor enemigo era la propia ira ante la injusticia que padeció, pero no se dejó vencer: “Invictus”.

6. El bálsamo del perdón

Todos, en la vida hemos sufrido algunas heridas, sin olvidar lo que hemos infligido a otros. ¿Qué podemos hacer con estos sufrimientos? ¿Cómo podemos curar estas heridas? Antes de nada hay que reconocerlas y darles la importancia que merecen. Después hay que profundizar los sentimientos de la ira y de la rabia, para acabar desactivándolos. Jesús lo dejó claro: “Si perdonáis a los demás de sus culpas, vuestro Padre celestial también os perdonará a vosotros; pero si no los perdonáis, vuestro Padre no os perdonará las vuestras”. (Mt 6,14-15). No puedes ser feliz ni vivir la alegría de la vida, si te instalas en el odio y la indignación. Jesús todavía va más allá. Quiero desactivar la rabia que los demás pueden tener contra mí: “Por eso, si en el momento de presentar tu ofrenda en el altar, allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí mismo, delante del altar, su ofrenda y ves primero a hacer las paces con tu hermano; ya volverás después a presentar tu ofrenda” (Mt 5.23-24). La paz interior es posible.

7. Caminos de superación

La aceptación apunta a la virtud contraria de la ira. Se trata de abrirse a la realidad, a la dinámica propia de las cosas, a no querer forzar los acontecimientos, a aceptarse a sí mismo y al ritmo de la vida. Implica la pérdida del control exagerado y de la preocupación. El deseo infantil de la omnipotencia cede el paso a la aceptación de la realidad, sin necesidad de manipularla o someterla sin más a los propios cánones. Se desactiva así el juez implacable, el controlador crónico, el perfeccionista irredento. Así son las cosas. Se necesita mucha más energía y virtud para aceptar la realidad que para cambiarla, sin olvidar que la aceptación es el primer paso de la transformación profunda, porque no existe metamorfosis profunda que no surja del amor.

El fuego de la rabia se puede transformar en una energía creativa al servicio de la paz y de la reconciliación. ¿Estás enfadado con alguien? Hazle un regalo. ¿Alguien te ha hecho sufrir en algún momento de tu vida? Reza por él o por ella. Tus heridas se cerrarán, te encontrarás mejor, incluso físicamente, sabrás disfrutar del placer de la vida; ser rehará el tejido de tus relaciones familiares, laborales, sociales.

Cuando el fuego de la ira quema en tu interior, respira, haz que el aire gratuito que inspiras llegue hasta el diafragma, sin prisas y con tranquilidad, reza y medita. Recuperarás un ritmo que te ayudará a vivir con plenitud. Dialoga, comunica tus miedos, sal de ti mismo. Desactiva tus pensamientos erróneos. Siempre hay un ángulo nuevo de visión desde donde se ven las cosas de otro modo.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué pensamientos me llevan a tener sentimientos negativos de ira y de rabia? ¿Cómo podemos desactivarlos a través de abrirnos a la realidad de las cosas?
2. Hago una lista con las personas con las que tengo cuentas pendientes o con las que estoy enfadado. ¿Qué puedo hacer para mejorar estas relaciones?
3. ¿A qué personas he hecho sufrir o estoy haciendo sufrir actualmente? ¿Cómo puedo poner bálsamo sobre estas heridas?
4. ¿Qué caminos de superación me parecen más importantes para mejorar mi estilo de vida, sentirme más feliz y amar más profundamente a los otros?

Citas bíblicas

Pr 19,11: *La prudencia consiste en refrenar el enojo, y la honra, en pasar por alto la ofensa.*

Coh 7,9: *No te dejes llevar por el enojo, porque el enojo es propio de la gente necia.*

Sir 27,30: *Ira y enojo son cosas detestables, pero del pecador nunca se apartan.*

Sir 30,24: *La envidia y los pleitos acortan la vida, y las preocupaciones hacen viejo antes de tiempo.*

Mt 5,22: *Pero yo os digo que todo el que se enoje con su hermano será condenado; el que insulte a su hermano será juzgado por la Junta Suprema, y el que injurie gravemente a su hermano se hará merecedor del fuego del infierno.*

Ef. 4,31: *Echad fuera de vosotros la amargura, las pasiones, el enojo, los gritos, los insultos y toda clase de maldad.*

Col 3,8: *Pero ahora dejad todo eso: el enojo, la pasión, la maldad, los insultos y las palabras indecentes.*

Bibliografía

–A. ELLIS. Controle su ira antes de que ella le controle a usted: cómo dominar las emociones destructivas. Barcelona: Paidós, 2007

–C. JAMISON. El don de la felicidad. Barcelona: Ediciones B, S.A. (2009)

–T. NHAT HANH, La ira. El dominio del fuego interior. Barcelona: Oniro (2002)

Barcelona, Mayo de 2011.