

## AYUDAS CONTRA LA IRA

La injusticia, insulto o molestia llegan por los sentidos o la imaginación hasta la corteza cerebral. Si los concebimos como contrarios a nuestra vida, salud, honra o ideal, formamos uno de estos tres conceptos prácticos. "YÓ, Ellos, Ello".

Yo. -Con estas cualidades y méritos no merezco ese trato. Mi parecer y voluntad deben respetarse.

Ellos. -Me tienen mala voluntad, son crueles, ingratos, insoportables. Deben ser corregidos.

Ello. -(El acontecimiento, el sufrimiento). Es injusto, intolerable.

Este concepto, máxime si es muy fuerte, sensible y prolongado, pone en actividad el sistema nervioso autónomo, quien pone en rápida conmoción y tensión al corazón, estómago, pulmones, músculos, vísceras, etc. Al mismo tiempo nos invade el sentimiento de disgusto y antipatía. En esta reacción no hay responsabilidad, ni pecado.

Pero sí depende de nosotros:

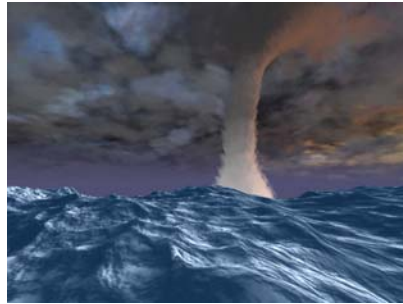
Evitar el excitante o, por lo menos, su recuerdo y duración.

Si, cuando el otro te insulta o te disgusta con su conducta, en vez de pensar en lo injusto o grosero de su proceder, concentras tu atención en otra cosa: en los objetos o colores que tienes delante o en las ondas sonoras que te llegan de todas partes, o (si eres psicólogo) en observar el desgaste de energía y reacciones de tu interlocutor, etc., apenas sentirás conmoción alguna. Imitemos a las madres cuando para calmar a sus hijitos que lloran de ira les atraen la atención a otra parte.

2) Trata de descubrir cuál de los tres: 'Yo, Ellos, Ello' predomina en ti y búscale su contrario.

Al pensamiento de soberbia o temor que despertó la emoción, vgr, "Yo no merezco ese trato" opón este otro: 'Soy hombre como los demás, con limitaciones y defectos'

A la idea de que "Ellos son injustos o crueles" hay que oponer lo que dice la experiencia, que: "Todos tienen menos defectos y mayores virtudes de las que les solemos atribuir en nuestra ira" o que "habrán obrado por inadvertencia y sin malicia". Jesucristo, en la Cruz, usó de este medio al pedir perdón por los que le crucificaron e insultaban, alegando que no tenían tanta culpa, pues "no sabían lo que hacían". Finalmente "Ello", el acontecimiento, la ofensa. Si lo acepto y perdono mi personalidad se agiganta. Si nos priva de algún bien y comodidad terrena, esto y todos los bienes del mundo no son sino un polvillo, una insignificancia en comparación de los bienes eternos que se nos preparan por la tribulación, que es un diamante para el cielo, aunque rodeado de espinas. La injuria u ofensa es una bomba que sólo puede estallar mediante la mezcla y detonador de nuestros pensamientos de protesta.



Número 3.088 01-01-12  
Roger de Llúria, 4  
08010 BARCELONA  
Tel.: 93 318 18 96  
obr@obracultural.e.telefonica.net  
Www.obracultural.org

## HOJAS CULTURALES

### LA HISTORIA DE LUCAS



Lucas siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir.

Era un gerente único porque tenía varias camareras que lo habían seguido de restaurante en restaurante. La razón por la que las camareras seguían a Lucas era por su actitud.

Él era un motivador natural. Si un empleado tenía un mal día, Lucas estaba ahí para decir al empleado cómo ver el lado positivo de la situación.

Un día fui a buscar a Lucas y le pregunté: -No lo entiendo... no es posible ser una persona positiva todo el tiempo... ¿cómo lo haces? Lucas respondió:

-Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo: «Lucas, tienes dos opciones hoy. Puedes elegir estar de buen humor o puedes elegir estar de mal humor». Escojo estar de buen humor.

Cada vez que sucede algo malo, puedo elegir entre ser una víctima o aprender de ello. Escojo aprender de ello. Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalarle el lado positivo de la vida. Escojo el lado positivo de la vida.

-Sí... claro... pero no es tan fácil -protesté. -Sí lo es -dijo Lucas-. Todo en la vida es saber elegir. Cuando quitas todo lo demás, cada situación es una elección. Tú eliges cómo reaccionas a cada situación. Tú eliges cómo la gente afectará tu estado de ánimo. Tú eliges estar de buen humor o mal humor. En resumen: «Tú eliges cómo vivir la vida».

Reflexioné en lo que Lucas me dijo. Poco tiempo después, dejé el restaurante para iniciar mi propio negocio. Perdimos el contacto, pero con frecuencia pensaba en Lucas cuando tenía que hacer una elección en la vida en vez de reaccionar contra ella la encaraba positivamente.

Varios años más tarde, me enteré de que Lucas hizo algo que nunca debe hacerse en un negocio de restaurante. Dejó la puerta de atrás abierta una mañana y fue asaltado por tres ladrones armados. Mientras trataba de abrir la caja fuerte, su mano temblando por el nerviosismo, resbaló de la combinación. Los asaltantes sintieron pánico y le dispararon.

(Continúa en pág. 2)

Viene de pág. 1)

Con mucha suerte, Lucas fue encontrado relativamente pronto y llevado con urgencia a una clínica. Después de dieciocho horas de cirugía y semanas de terapia intensiva, Lucas fue dado de alta aún con fragmentos de bala en su cuerpo. Me encontré con Lucas seis meses después del accidente y le pregunté qué pasó por su mente en el momento del asalto. Contestó:

-Lo primero que vino a mi mente fue que debí haber cerrado con llave la puerta de atrás.

-¿No sentiste miedo? -le pregunté.

Lucas continuó: -Los médicos fueron geniales. No dejaban de decirme que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones en las caras de médicos y enfermeras, realmente me asusté... Podía leer en sus ojos: Es hombre muerto. Supe entonces que debía tomar acción...

-¿Qué hiciste? -pregunté.

-Bueno... uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y respirando profundamente grité: «Sí, a las balas». Mientras reían, les dije:

«Estoy escogiendo vivir..., opérenme como si estuviera vivo, no muerto».

Lucas vivió por la maestría de los médicos pero sobre todo por su asombrosa actitud. Aprendí que cada día tenemos la elección de vivir plenamente. La actitud, al final, lo es todo.

«Sólo se frustran, aquellos que dejan de ver la parte positiva de sus resultados.»

José Andrés Ocaña

## GÁNATE A TUS HIJOS

*Afortunadamente, la mayoría de los padres sienten un inmenso cariño por sus hijos. Pero lo importante no es querer a una persona, sino que esa persona se sienta querida por mí. Y esta manera de darle la vuelta al argumento y a la realidad del cariño- es clave para con los hijos.*

*El cariño se toca. Es tangible. Se expresa con palabras y se traduce en hechos. El cariño ni se supone ni se presupone. Se demuestra diciendo y actuando.*

*Y con los hijos, este cariño tiene pautas claras. Unos «decir» y «actuar» que de no «darse» -no nos engañemos- harán que nuestros hijos no se sientan queridos. Con los pequeños, cariño es sinónimo de tiempo. Si no se les dedica tiempo, no se sentirán queridos. Porque su psicología les hace medir el amor con la regla de la dedicación y la dedicación la conciben con que se esté con ellos.*

*Con los hijos adolescentes, cariño es sinónimo de «actuación». De actuar como padre y como madre, en el sentido pleno de estas palabras. Un adolescente aunque no lo diga o se enfade -busca en su padre un padre y en su madre una madre. Si encuentra colega, o no se sabe qué, termina defraudándose.*

*Con los hijos jóvenes, cariño es sinónimo de colaboración.*

*A los hijos ya crecidos hay que pedirles ayuda activa y seria. Estudiar no es su única obligación -no lo es de nadie- ni siquiera la más importante. Apoyaos en ellos, sin miedo a que se puedan equivocar o a que no den la talla.*

Juan Manuel Tarrío

## DESPÉGATE

La mayoría de las personas caminan cargadas de cadenas que ellas mismas se han creado y cuya existencia ignoran.

Empiezan por ser esclavas de ellas mismas por amarse con un amor egoísta y superficial. Al no amarse a sí mismas en libertad, tampoco pueden amar en libertad a nadie, ni siquiera a las personas más queridas. Y sin libertad no puede darse un amor verdadero.

La causa de esta falta de libertad se halla en el apego. ¿Qué es un apego? Es un deseo, pero un deseo exagerado, un deseo en cuyo cumplimiento has puesto buena parte de tu felicidad.

Sin estos deseos-apegos eliminarás de tu vida el sufrimiento y el miedo.

Muchas veces el sufrimiento interior e incluso psíquico es el aviso de que algo funciona mal en tu espíritu. Seguramente será un apego la causa de ese mal funcionamiento: Un apego a tu propia imagen, a una persona, a una obra...

Trata de descubrir el apego concreto que produce tu sufrimiento y esfuérzate por encontrar la libertad en ese punto. Ante un sufrimiento persistente no busques sólo un alivio, como hacen tantos; busca, sobre todo, la curación definitiva.

Reza y pide a Dios que te ayude a ver tus cadenas. Y a liberarte de ellas. tu propia imagen, a una persona, a una obra...

## SEGURIDAD INSEGURA

*Un niño se acercó a su abuelo y le dijo:*

*-Abuelo, tengo un amigo muy listo que nunca duda de lo que dice.*

*-¿Y vosotros le creéis? preguntó el abuelo.*

*-Sí, claro, lo dice con mucha convicción.*

*-Escucha bien, tienes que aprender esto para la vida -dijo el abuelo-: ese amigo tuyo es inseguro y dice las cosas con tanta firmeza, porque tiene demasiado miedo a equivocarse.*

*-¿De verdad abuelo? -añadió el niño.*

*-Ya lo verás, y es por esto que es muy peligroso, su miedo profundo y su fuerza le hacen muy peligroso. Cuídate bien de los que hablan con mucha seguridad o terminarás siendo un necio.*

## PARA CONSEGUIR LOGROS

Una niña estaba intentando armar un juguete muy complicado y no lo conseguía.

-Esto es imposible -le dijo a su abuelita-; por favor, házmelo tú.

-No ...respondió la abuelita.- ¿Por qué? -dijo la niña. -Porque no lo has intentado bien. Hagamos una cosa, inténtalo pensando bien y si no lo consigues, yo te ayudo.

-¿Y cómo se intenta esto? -preguntó la niña a su abuelita.

-Cuando no tengas prisas por hacerlo, cuando no le echas la culpa al juguete y cuando asumas tus límites.