



CABALLEROS  
DE LA VIRGEN



# Ira



CABALLEROS  
DE LA VIRGEN



## LA IRA

Es un movimiento desordenado de la sensibilidad, que se manifiesta como deseo irracional de castigar al prójimo.

Puede ser pecaminosa por su objeto: cuando es deseo de castigar a quien no lo merece o a quien lo merece pero desproporcionadamente.

O bien pecaminosa por la intención: cuando es un deseo de castigar al culpable pero sin buscar la restauración del orden quebrado por el reo, ni la enmienda del culpable, sino dejándose llevar por el odio.

Engendra numerosos pecados interiores (indignación excesiva, rencor), de palabra (gritos, blasfemias, injurias) y de acción (riñas, golpes, heridas, etc.).

Cuando es sólo un movimiento desordenado de la sensibilidad suele no pasar de pecado venial.

Cuando es un deseo plenamente

consentido de venganza puede ser pecado mortal.

Al ser un acto que ordinariamente se manifiesta al exterior, puede también conllevar escándalo del prójimo. No hay que confundir, sin embargo, esta emoción, con la justa indignación, que nace del amor a Dios, al prójimo, a la verdad, al bien, etc. y reacciona cuando alguno de estos bienes son atropellados. Pero la justa indignación nunca se desborda, no priva a la persona del dominio de sí, no escandaliza, ni actúa en forma desmedida.

Para combatir la ira (o encauzarla) hay que luchar, ante todo, contra el amor propio que es su raíz (el humilde no se encoleriza porque jamás se siente propiamente humillado); crecer en el amor al prójimo especialmente en las virtudes de la misericordia y la mansedumbre. Recordando el ejemplo de los santos y, especialmente, el de Jesucristo que era manso y humilde de corazón.



*(Miguel Ángel Fuentes – Revestíos de entrañas de misericordia)*

## **Practicar la paciencia**

### **Plan de acción**

Un estudio de la Universidad Northwestern ha demostrado que las personas que utilizaron durante dos semanas su mano no dominante para las tareas sencillas eran capaces de controlarse mejor cuando se enfadaban (Denson, DeWall y Finkel, 2012). ¿Por qué? Porque eso les obligaba a pararse a pensar en lo que estaban haciendo. Plantéate seguir esta estrategia o algún otro modo de detenerte antes de responder. Ser paciente y reducir la marcha entre cincuenta y cien milisegundos antes de actuar proporciona al cerebro un tiempo para procesar la información y reaccionar de forma más deliberada y racional (Teichart, Ferrera y Grinband, 2014).

Las técnicas de visualización como las que emplea Carl en el caso descrito pueden ser de mucha ayuda. Cuando te enfades, imagínate el pico de la ola y

cómo acaba rompien-do; y, antes de actuar, espera a que haya alcanzado la orilla.

Estrategias tradicionales como el ayuno, la confesión frecuente y rezar una breve oración antes de hablar, especialmente en situaciones difíciles, combinan los beneficios de las técnicas psicológicas antes descritas con la gracia que Dios nos concede para hacer más de lo que seríamos capaces de lograr obrando con nuestras propias fuerzas.

Todas estas actividades pueden mejorar tu capacidad de detenerte y pensar antes de responder, lo cual constituye una parte esencial de la resolución de problemas (es decir, de una conducta saludable que aspire a la justicia) y del cultivo de la paciencia que hemos tratado en este capítulo. ¿Qué otras ideas se te ocurren? Puedes escribirlas aquí.

*(Gregory K. Popcak, Dioses Rotos)*