**¿Cómo reaccionas frente a lo que te sucede?**

*Extraído de Controle su enojo, editado por Perspectivas*

**Alejando el enojo**

“Una suave respuesta quita la ira; mas la respuesta áspera hace subir el furor” (Mishlé 15:1). Esta frase siempre estaba en los labios de Abaie, uno de los grandes Sabios del Talmud (Berajot 17a).
¿Por qué un Sabio se entrenaría para decir siempre este versículo?
Toda vez que tratamos con los demás, hay una posibilidad de que digan o hagan algo que nos irrite. Alguien puede levantarle la voz, ignorarlo o hacerle un pedido injusto. Tiene sentido estar preparado para un encuentro sorpresa, en que se sienta tentado a perder los estribos. La manera de prepararse es realizar sesiones prácticas o ensayos para visualizar potenciales situaciones.
Dígase a sí mismo: “Imaginemos si de repente alguien se acercara a mí y comenzara a maltratarme verbalmente. ¿Cómo reaccionaría yo?”. “Una suave respuesta…”.

Asimismo, puede dedicar breves momentos del día para relajarse y concentrarse en no permitir que nada lo moleste, sin importar qué pueda pasar. Intente este ejercicio durante unos minutos ahora mismo. Se sorprenderá al darse cuenta de que no es tan difícil, y la práctica lo perfeccionará. Se convertirá, con tiempo y práctica, en una persona más paciente. Este principio básico es fundamental para lograr cualquier cambio en la vida: La práctica continua hará de usted un ser perfecto.
Si se acuerda de distenderse cuando las cosas se ponen difíciles – por ejemplo, cuando recibe una crítica y comienza a sentirse nervioso y a ponerse a la defensiva – puede habituarse a convertirse gradualmente en una persona más feliz, menos peleadora.

*Pirké Avot*enseña un sistema de “Solía decir”, que significa: Encuentre una consigna de la Torá que lo ayude a mejorar su carácter y dígalo hasta que penetre en su corazón. Buenos ejemplos de esto son las declaraciones: “Si yo no soy para mí, ¿quién lo será?” (Avot 1:14) y “Aprecia el honor de tu amigo como si fuera el tuyo propio” (ibídem 2:10).
Del mismo modo, puede ejercitar la compasión poniendo una moneda en la alcancía una o dos veces por día. Puede ejercitar la paciencia tomando una pausa de paciencia de dos minutos, algunas veces por día. Puede aprender humildad pensando en la grandeza de Hashem en comparación con su insignificancia. Y puede aprender a enojarse menos diciendo con frecuencia:

*No te enojes con facilidad.*(Avot 2:10)

El Talmud nos enseña: “Si repites una lección cien veces, puedes convertirte en un *tzadik*en ese tema. Si la repites ciento un veces, puedes convertirte en un siervo de Hashem” (Jaguigá 9b). ¡Inténtelo ahora!

Puede comenzar repitiéndolo diez veces ahora mismo,
luego marque en este casillero: [ ]
Tómese un recreo por un momento. Luego dígalo diez veces más.
Por favor, marque aquí: [ ]
Ahora, anote el número de esta página y siga disfrutando de este libro. Más adelante, en algún momento, vuelva a esta página y dígalo diez veces más.
Por favor, marque aquí: [ ]
Una vez que consiga manejarlo, escriba este versículo en su propia agenda con muchos más casilleros y siga repitiéndoselo, para enojarse con menos facilidad. La próxima vez que se sienta tentado a responder con ira y a gritarle a una persona debido a alguna grosería inapropiada por parte de ésta, recuerde su consigna – “No te enojes con facilidad”.
Una muestra de mal genio no tiene que ser su reacción natural al hecho de ser ofendido. Usted manda. No se enoja con facilidad. Puede aprender a responder con calma, de una manera beneficiosa.

*El que tarda en enojarse es mejor que un hombre fuerte.*
(Mishlé 16:32)

Una vez se realizó un estudio sobre el surgimiento y la caída de veintiocho civilizaciones en el transcurso de la historia. El estudio especula con que cada una de estas naciones se engrandeció como resultado de su eficaz respuesta a los desafíos del mundo exterior. Mientras las naciones siguieron respondiendo eficazmente, su civilización creció con éxito.

*El que domina su espíritu [es mejor] que el que conquista una ciudad.*
(Ibídem)

Nos enfrentamos a una continua sucesión de problemas y dificultades en la vida. Nuestro crecimiento depende de la eficacia de nuestras reacciones. Si elegimos responder de una manera tranquila, constructiva y positiva, crecemos. Si elegimos el enojo, la depresión o cualquier forma de negatividad, sufrimos, y también lo hacen los que nos rodean. La elección está en nuestras manos. Nuestras respuestas positivas determinan nuestro éxito y nuestra felicidad, con la ayuda de D’s.
**No es lo que le sucede, sino cómo lo maneja, lo que marca toda la diferencia en la vida.**