**El desafío de transformarnos a nosotros mismos**

*Controlando lo que usted dice Extraído de Controle su enojo, editado por Perspectivas*

El *Alei Shur*(1:35) enseña un principio fundamental en nombre del *Rab Tzadok HaCohén*:

*Cada persona posee cierta debilidad que constituye su principal desafío en la vida. Cuando ve que sus deseos y tentaciones la dominan, debe darse cuenta de que en este preciso asunto también tiene el potencial para alcanzar un gran éxito, si retorna a Hashem incondicionalmente… Puede convertirse en una persona excepcionalmente grandiosa desarrollando las fortalezas de la personalidad necesarias para vencer su debilidad… Esto es…el propósito de su existencia.*  
(Tzidkat HaTzadik 49, 181)

Es vital estudiar las diferentes clases de personalidad para conocer nuestra propia clase y la de aquellas personas con las que tratamos.   
¿Les levanta con frecuencia su voz a los demás? ¿Está siempre gritando a los demás debido a su personalidad agresiva? ¿Mandonea a las personas? ¿Es demasiado controlador y dominante?

La *Mishná* (Avot 5:11) describe el temperamento de un malvado – el que es autoritario, demasiado agresivo, dominante y que atropella a todos los que se cruzan por su camino. Consigue lo que quiere o recurre a un estallido de ira.   
Para tratar y remediar esta perversidad, observen que la mishná denomina a esta persona: una que “es fácil de enojar”. Si esta descripción parece cuadrarle, es hora de tomar una decisión deliberada de relajarse y no enojarse. Elimine su necesidad de controlar a los demás. Tómese las cosas con más calma y converse los asuntos con los demás antes de imponerles una decisión final.

Este proceso de tomar las cosas con calma no es fácil, y lleva tiempo, pero puede y debe hacerse. Los beneficios serán perceptibles a medida que disfrute de una comunicación más significativa con los demás, descubra el secreto de llevarse bien con las personas y permita a los demás disfrutar de su compañía. Además, tendrá más amigos, las personas lo respetarán y lo escucharán, y experimentará la grandeza de ser humilde.

*¿Quién es sabio? El que aprende de todas las personas.*  
(Avot 4:1)

Cuando pensemos en convertirnos en sabios, una frase debería venirnos inmediatamente a la mente:

*El silencio es un cerco para la sabiduría.*  
(Ibídem 3:13)

La boca es la guardiana. Es la laringe la que expresa nuestro enojo y permite que salga toda nuestra insensatez. Esto sucede cuando hablamos en exceso o demasiado rápido, sin primero reflexionar detenidamente lo que planeamos decir. Decir cosas espontáneamente y atacar a alguien verbalmente, aun cuando se esté bajo estrés, causa un profundo dolor a los demás y a nosotros mismos. Los palos y las piedras sólo rompen huesos, pero las palabras pueden destrozar la esencia íntima de uno.

Una de nuestras metas debería ser desarrollar una sensibilidad más profunda hacia las necesidades de los demás y medir siempre las consecuencias de nuestras palabras y acciones antes de hablar o de actuar. Debemos comprometernos a no avergonzar nunca a otras personas.   
Las personas a veces tienen tendencia a hablar demasiado rápido también para buenas causas. Algunas personas pueden decir siempre que sí a cualquier nuevo proyecto o responsabilidad, hasta el punto de comprometerse demasiado. Tener demasiados deseos de agradar a los demás puede conducir a la fatiga, el resentimiento y la frustración. Recuerde que la palabra sí\* es más que decir no por una letra y que cada sí a una cosa es, en realidad, un no a otra. Por lo tanto, debe preguntarse: En mi deseo de agradar a otra persona y hacer todo, ¿estoy invirtiendo demasiado tiempo y esfuerzo en cosas que no son prioridades fundamentales?

Una vez que domine este punto, tendrá que desarrollar la capacidad de decir no con sensibilidad, sugiriendo una solución alternativa al solicitante. Exige práctica, paciencia y una buena disposición para prever dominar esto más adelante, pero podrá evitar futuras situaciones desagradables si piensa antes de hablar.

\* En inglés “yes” (sí) tiene tres letras. (N.de la T.)

**Moshe Goldberger**