**El enojo…o el arte de honrar a los demas**

*Extraído de Controle su enojo, editado por Perspectivas*

El enojo parece surgir en el transcurso de un instante. A veces explotamos repentinamente cuando los demás nos irritan. La verdad es, sin embargo, que en la mayoría de los casos, somos enteramente responsables de nuestras reacciones. Cuando aprendemos a honrar a los demás, disminuimos la tentación de enojarnos con ellos.
No importa qué clase de temperamento usted tenga, lo más probable es que no explote en presencia de un policía, de su jefe, de un cliente o de un gran sabio de Torá. Esto es debido a que existe una conexión directa entre el honor que le acordamos a alguien y el enojo destructivo que crece sigilosamente cuando no obtenemos lo que esperamos. El honor y el enojo son dos polos completamente opuestos.

Vemos de algunas de las principales *mitzvot*positivas de la Torá – por ejemplo, “Honra a tu padre y a tu madre” (Shemot 20:12) y “Ama a tu prójimo como a ti mismo” (Vaikrá 19:18) – que la Torá nos obliga a concentrarnos en apreciar a las personas y a comportarnos hacia ellas con respeto, paciencia y aprecio. El enojo es uno de los principales rasgos negativos que socava y contrarresta todos los rasgos positivos (*Meiri, Mishlé* 16:32).
Tenemos una opción entre concentrarnos en honrar y respetar a los demás y, de ese modo, tener éxito en la vida o hacer hincapié en el enojo, que conduce a la tensión y a la destrucción. El Talmud enseña: “Una persona nunca debe imponer un miedo excesivo (esto es, montar en cólera) en su hogar, porque puede hacer que miles de judíos perezcan, como ocurrió en el episodio de *pileguesh b’Guivá*, donde la cólera trajo aparejada una guerra que ocasionó la muerte de miles de judíos” (Guitín 6b).
A pesar de que esta historia fue un incidente aislado en la historia antigua, contiene lecciones que nos sirven perfectamente en la actualidad.
Algunos individuos de la ciudad de Guivá, en la tribu de Biniamin, maltrataron y atacaron a una mujer que era la concubina de un hombre que pasaba por su ciudad. La mujer murió debido al ataque y su esposo reaccionó de manera vengativa. Diseccionó el cadáver en doce partes y envió una parte a los sabios que lideraban cada tribu. Esto provocó una tormenta de justificada indignación. “Jamás se ha hecho ni visto tal cosa en el pueblo judío desde la época del éxodo de Egipto hasta hoy” (Shoftim 19:30).
El resto del pueblo judío se dio cuenta de que se necesitaban medidas extremas para terminar con esta corrupción que tenía su origen en la influencia negativa de las naciones gentiles circundantes. En lugar de castigar simplemente a los pocos depravados que habían pecado, decidieron eliminar a toda la ciudad de Guivá. Esto sería un drástico fin de la lección.
Los líderes de la tribu de Biniamin, no obstante, se negaron a aceptar este fallo extremo y, por lo tanto, decidieron defenderse. Cuatrocientos mil judíos participaron de esta guerra civil. Perecieron cuarenta mil de Israel y veinticinco mil de Biniamin (Shoftim, cap. 20).
Una de las lecciones que nuestros Sabios aprenden de este suceso es la naturaleza destructiva del enojo. El temperamento de un sólo hombre desencadenó una guerra que provocó la muerte de sesenta y cinco mil judíos.

Pese a que dichas consecuencias no son probables en situaciones normales, D’s juzga a una persona en proporción a su situación. Su hogar es su imperio y, así, su comportamiento es un modelo de lo que habría hecho si hubiera sido el gobernante de un gran país (Rabí Avigdor Miller, Awake My Glory, pág. 340). (Si una persona, D’s no permita, aleja a sus hijos con su ira, puede provocar pérdidas para las futuras generaciones, que pueden ascender a miles).

¿Quién es honorable? El que honra a los demás.
(Avot 4:1)

Cuando aprende a honrar a todos los que lo rodean, tiene menos probabilidades de enojarse con los demás y más probabilidades de convertirse en una persona más honorable

Aprecia el honor de tu amigo como si fuera el tuyo propio.
(Ibídem 2:10)

A fin de honrar a los demás y abstenerse de la ira, es esencial aprender a apreciar su propio honor de una manera positiva. A medida que aprenda a respetarse, desarrollará la capacidad de honrar también a los demás.
Quizá esté pensando a esta altura: “¿Por qué debo concentrarme en honrar a todas las personas cuando hay, indudablemente, algunas que no lo merecen?”.
La respuesta es que tenemos que concentrarnos en la capacidad de *bejirá* (libre albedrío), de la que D’s nos ha dotado.

Por lo general, tendemos a echar la culpa de nuestros problemas a los demás o a circunstancias ajenas a nuestra voluntad, tales como el tiempo. Siempre tenemos excusas para justificar nuestro enojo y nuestro sufrimiento. No obstante, si se da cuenta de la verdad y se dice: “Es mi elección”, ya no tendrá una excusa para quejarse.
Hashem nos otorgó la capacidad de tomar la decisión de controlar nuestras emociones. Podemos entrenarnos para subordinar nuestros sentimientos a los valores de la Torá. Por consiguiente, tenemos que tomar la iniciativa y la responsabilidad de comportarnos según las pautas de la Torá acerca de cómo reaccionar.

Nuestra felicidad en este mundo depende principalmente de nosotros, como está escrito: “Si yo no soy para mí, ¿quién lo será?” (Avot 1:14). En lugar de tratar de cambiar a los demás expresando su ira, concéntrese en el poder que nosotros, como individuos dotados de *bejirá,*tenemos para enriquecer nuestras vidas – podemos elegir si nos enojamos con los demás o cambiamos nosotros.
Debemos detenernos en este punto de nuestras vidas y decir ahora es el momento de dejar de enojarme con los demás, puesto que “si no es ahora, ¿cuándo?” (Avot 1:14).
Dígase a sí mismo: “En lugar de culpar a los demás por mi enojo, comprenderé que este problema pudo haber sido provocado por mi propio resentimiento que yo he permitido que se desarrollara. Estoy decidido a cambiar este patrón ahora.
Enumeremos una lista de cambios, basados en principios de la Torá, que uno debe confeccionar.