

## Controlar el Enojo

Un objetivo humano universal es poder gozar de una relación armoniosa con la pareja, la familia, los amigos, los socios y con otros profesionales que se dediquen a nuestra misma profesión. Sin embargo, el enojo, es un rasgo de carácter que puede socavar esta aspiración básica. En unos pocos minutos, el enojo puede destruir aquello que se logró después de años de inversión en una relación. Entonces, ¿cómo puede ser que tantas personas estén dispuestas a seguir viviendo más o menos satisfechas con esta tendencia a enojarse?

La respuesta es que mucha gente se pasa la vida sin ni siquiera pensar cuán destructivo es realmente el enojo y -por el contrario- cuán constructiva es la paciencia. E incluso si alguien llega a comprender esto, es posible que no cuente con las técnicas prácticas para controlar el enojo. Esta clase analizará por qué el enojo es tan destructivo y propondrá ideas y herramientas que pueden ayudarnos a controlarnos en los momentos más difíciles.

En esta clase trataremos de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué una persona enojada asusta tanto a los demás?
- ¿Qué es lo que una persona enojada puede perder y lo que una persona paciente puede ganar?
- ¿Cómo se puede llegar a reemplazar el enojo por paciencia?
- ¿Acaso en algunas oportunidades no es adecuado enojarse?
- ¿Realmente es posible superar una tendencia al enojo?

### Esquema de la Clase

- Sección I.      ¿Qué es lo Que Podemos Llegar a Perder?  
                    Parte A. Daño Personal  
                    Parte B. Daño Social  
                    Parte C. Socavar el Crecimiento Personal y Espiritual
- Sección II.     Los Beneficios de la Paciencia
- Sección III.    Herramientas Para Ayudarnos a Controlar el Enojo  
                    Parte A. Desarrollar Hábitos Positivos  
                    Parte B. Colocar las Cosas en Perspectiva  
                    Parte C. Desarrollar la Humildad  
                    Parte D. Desarrollar la Confianza en D'os

## Sección I. ¿Qué es lo Que Podemos Llegar a Perder?

¿Piensas que el enojo y la frustración no son fenómenos comunes? Considera lo siguiente:

*Una gran corporación de ventas al público ofrece ahora orgullosamente a sus clientes “Embalajes libres de frustración – no más pavorosos cables anudados ni impenetrables blisters de plástico”. Este envoltorio especial fue diseñado para proteger a los valiosos clientes de convertirse en víctimas de “la rabia del envoltorio”, el ataque de ira que tiene lugar cuando un cliente necesita más que una milésima de segundo para sacar su nueva adquisición de un envoltorio.*

*“La rabia del envoltorio” (en inglés “wrap rage” o “package rage”) -el nombre que se utiliza para referirse al enojo y a la frustración que resultan como consecuencia de la incapacidad para abrir un embalaje difícil de quitar- es algo tan común que la Sociedad de Dialecto Norteamericana votó al término “wrap rage” como una de las palabras nuevas más útiles del año 2007.*

*Yo descubrí que la del “envoltorio” no es la única “rabia” que da vueltas por el mundo. Lamentablemente, la “rabia” está de moda en estos días.*

*“La Rabia de la Computadora” es el enojo y la frustración que resultan como consecuencia del uso de una computadora. Puede terminar en abuso verbal o físico contra la inocente computadora.*

*“La Rabia del Carrito de Compras” es el enojo y la frustración que se manifiesta en un supermercado como consecuencia de la falta de algún producto y se caracteriza por actos tales como la embestida contra el carro de compras de otro cliente.*

*La palabra “rabia” proviene de la palabra latina “rabies” y significa locura, cólera, ira o furia.*

*“Yikes”. (Sima Steinbaum, Semanario “Mishpajá” para la Familia Judía, 16 de diciembre del 2009, página 86).*

¿Acaso esto significa que el “enojo” es algo normal y aceptable? ¿Es algo que –nos guste o no- forma parte de la condición humana?

El judaísmo nos dice que el enojo puede ser superado, incluso en las circunstancias más extremas. Y de hecho, de vez en cuando los actos de un individuo son tan sobresalientes que sirven como un ejemplo de aquello que todos podemos lograr. La persona debe controlar sus rasgos de carácter y no dejar que estos la controlen a ella, tal como lo ilustra la siguiente historia:

*Muchos años atrás en Jerusalem tuvo lugar un increíble incidente en la oficina de un guemaj (un fondo judío de préstamos gratuitos, palabra formada por las letras iniciales de las palabras guemilut jasadim, actos de bondad). Habitualmente, los diferentes guemajim en Jerusalem estaban abiertos los días jueves, para poder ayudar a las personas que necesitaban pedir dinero para comprar comida para el Shabat. Los jueves a la noche, todas las oficinas de los guemajim ya estaban cerradas, principalmente debido a que el dinero que tenían disponible para entregar esa semana ya había sido repartido.*

*Sin embargo, había un guemaj que permanecía abierto los viernes por la mañana. El compasivo y simpático Reubén mantenía su guemaj abierto por las dudas que alguien fuera a necesitarlo a último momento. Es cierto que el viernes ya no contaba con mucho dinero para entregar, pero él siempre pensaba que uno no puede saber quién puede llegar a encontrarse en una situación desesperada. Un viernes, cuando todos los guemajim estaban cerrados a excepción del guemaj de Reubén, un joven hombre casado llegó y pidió prestado dinero para poder comprar comida para que su familia pudiera comer en Shabat. Reubén reconoció a esa persona porque ya había estado en el guemaj el día anterior y le dijo: “Si recuerdo bien, ayer usted ya estuvo aquí”.*

*El rostro del hombre se tiñó de rojo por la ira y le gritó: “¿Está tratando de decir que no necesito el dinero?”.*

*“No, no es eso lo que quise decir...” –respondió Reubén.*

*“Bueno, ¿entonces présteme el dinero que necesito! Ya tengo garantes que firmen por mí”.*

*Reubén miró al hombre con compasión y le explicó que la política del guemaj era no prestar dinero dos veces seguidas en tan poco tiempo. El hombre estaba furioso. Mientras gritaba, se acercó a Reubén y lo abofeteó. Reubén, una persona suave y delicada, se quedó allí impactado y sin poder creer lo que había pasado. Nunca nadie había tenido la audacia de gritarle, mucho menos de pegarle. El ayudante de Reubén se acercó para defenderlo, pero Reubén lo detuvo.*

*“Espere un momento” –le dijo Reubén al hombre joven- “enseguida regreso con el dinero”. Unos instantes más tarde, le entregó los billetes al hombre y le deseó buena suerte. Esta persona le agradeció y se marchó. Debido al ruido y a la conmoción, algunos vecinos se habían acercado hasta la oficina para saber qué estaba ocurriendo. “¿Si yo estuviera en tu lugar –gritó un hombre- después de semejante humillación le hubiera exigido que me devolviera el dinero que le prestaste ayer y lo habría empujado fuera de la puerta!”*

*Reubén, a quien todavía le dolía la cara a causa del golpe, le explicó: “Conozco a esta persona. Bajo circunstancias normales nunca hubiera actuado de esta manera. Debe estar atravesando problemas terribles que lo llevaron a perder completamente el control. Debido a que actuó de una manera tan poco normal es que entendí cuán desesperada debe ser su situación. Ahora, más que nunca, es el momento para ayudarlo y no para enojarse con él. Por eso me esforcé más de lo normal para poder ayudarlo” (Rab Pesaj Krohn, The Maggid Speaks, páginas 86-87)*

Desde la perspectiva judía no sólo el enojo puede ser superado sino que se considera algo tonto continuar estando enojado.

Cualquier persona pensante comprende fácilmente cuánto puede perder a causa de la tendencia a enojarse: perder el auto control, la salud, los amigos, el nivel espiritual, el estatus social... en síntesis: puede perder todo.

En esta sección veremos que los aspectos negativos del enojo pueden ser divididos en tres categorías: (1) daños personales, (2) daños sociales y (3) daños espirituales.

## **Parte A. Daños Personales**

### **1. Kohelet (Eclesiastés) 7:9 – El enojo es la manera en la cual actúan los tontos.**

No se apresure tu espíritu en enojarse, porque la ira reside en el seno de los necios.	אל תבהל ברוחך לבעוס בי בעס בחיק בסילים יעח:
--	--

**2. Talmud Bavli (Talmud de Babilonia), Pesajim 66b – El enojo provoca que la persona pierda su capacidad de razonar y de pensar con claridad.**

La persona que se enoja, si es sabia pierde su sabiduría y si es un profeta pierde su profecía.	ריש לקיש אמר כל אדם שבוועס אם חכם הוא חבמתו משתלקת ממנו אם נביא הוא נבואתו משתלקת ממנו.
---	---

**3. Rambam (Maimónides), Hiljot Deot (Leyes de Conducta) 2:3 – El enojo disminuye la calidad general de la vida de la persona.**

Quienes se enojan de manera frecuente no tienen calidad de vida; por ello [los Sabios] nos aconsejan alejarnos lo más posible del enojo, hasta llegar al punto en el cual la persona pueda actuar como si no sintiera ni siquiera esas cosas que podrían justificar que alguien se enoje.	ובעלי בעס אין חייהם חיים לפיכך צו להתרחק מן הבעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המבעיסים.
---	--

**4. Orjot Tzadikim, Shaar 12 – El enojo provoca que la persona sea terca y que niegue la verdad.**

El enojo provoca que la persona sea terca y debido a su enojo la persona no estará dispuesta a hacer concesiones ni admitirá la verdad.	הבעס גורם עזות לאדם, ומחמת הבעס לא יבנע וגם לא יודה על האמת.
---	--

Tal como veremos en las siguientes fuentes, muchas personas parecen ser amables y educadas cuando están calmadas. La manera de saber verdaderamente cómo son es observar su comportamiento cuando se enojan. La manera en la cual una persona responde ante situaciones que despiertan el enojo es un barómetro que muestra su naturaleza total.

**5. Talmud Bavli, Eruvin 65b con Rashi– La verdadera naturaleza de una persona queda revelada por lo fácil que puede llegar a enojarse.**

Se puede reconocer la verdadera naturaleza de una persona por tres cosas: <u>su vaso</u> [cómo controla su mente cuando bebe– Rashi], <u>su bolsillo</u> [su integridad en los negocios – Rashi], y <u>su enojo</u> [que no sea extremadamente exigente y que no se disguste por cosas que enojan a la mayoría de las personas– Rashi.]	בשלשה דברים אדם ניכר בבוסו ובביסו ובבעס.  רש"י בבוסו - אם דעתו מיושבת עליו ביינו. בביסו - בשטשא וערת עם בני אדם, אם באמונה הוא עושה. בבעסו - שאינו קפדן יותר מדאי.
---	--

A la inversa, si una persona es sensible incluso al más leve indicio de enojo dentro de sí misma y logra mantenerlo bajo control, esto indica su elevado nivel de autocontrol, tal como lo podemos ver en la siguiente historia:

*El Rab Israel Salanter, fundador del Movimiento de Musar, entendía claramente el peligro de la tendencia al enojo. En una oportunidad, cuando vivía en Berlín, un visitante encontró al Rab Israel inusualmente molesto. El visitante le preguntó cuál era la fuente de sus problemas. El Rab Israel le respondió que lo acababan de visitar dos judíos de Kovno y que le habían informado sobre algunos cambios potencialmente problemáticos que estaban a punto de tener lugar en el Bet Midrash local donde el Rab Israel generalmente estudiaba.*

- ¿Acaso los cambios propuestos son tan terribles? –le preguntó el visitante.

- No –respondió el Rab Israel- pero de todas maneras sentí enojo al enterarme.

- ¿Les habló de una manera que puedan haber llegado a sentirse insultados?

- No, en absoluto-respondió el Rab Israel-. Nadie más que yo se enteró. Pero usted sabe igual que yo que cuando una persona se enoja es como si hiciera idolatría. Por eso es que estoy tan molesto. (Rab Abraham Feuer, *A Letter for the Ages*, página 37.)

## **Parte B. Daño Social**

No es un secreto que el enojo daña nuestras relaciones personales. Es difícil amar a una persona que tiende a enojarse. Una persona que habitualmente se enoja puede estar muy sola, tal como lo demuestra la siguiente historia:

*En la ieshivá de Novardok no había un dormitorio para los estudiantes. Cada uno era responsable de encontrar su propio alojamiento. La mayoría de los estudiantes alquilaban habitaciones en casas cercanas, cuyos propietarios estaban felices de tenerlos como inquilinos. Pero había una excepción.*

*Un edificio, donde había más de veinte habitaciones ocupadas por estudiantes de la ieshivá, pertenecía a una amargada mujer que era viuda. Ella ridiculizaba y criticaba a cada uno de los estudiantes que le alquilaban las habitaciones. Su enojo algunas veces la llevaba a cortar el agua y la electricidad los viernes por la tarde. Al poco tiempo, su maltrato fue intolerable y uno por uno, todos los estudiantes se fueron mudando.*

*Solamente quedó allí un estudiante, Iosef Guefen. Una mañana, cuando él regresaba a casa después de rezar en la sinagoga, la mujer le gritó: “¡Tú debes estar loco! ¿Cómo puedes seguir viviendo en mi edificio? ¡Ves que todos los demás estudiantes se mudaron! ¿Por qué insistes en quedarte?”*

*Iosef se detuvo un instante y luego le respondió a la mujer con suavidad: “Me quedo aquí por usted. Sé que vive sola y temo que alguna noche pueda caerse o enfermarse y que no haya nadie que pueda oír sus gritos pidiendo ayuda. Entiendo que cuando nos grita sólo está dejando salir su frustración y su enojo por ser una viuda esforzándose por salir adelante. Por eso entendí que era adecuado quedarme viviendo aquí, por las dudas que alguna vez usted necesite ayuda”.*

*El rostro de la mujer cambió completamente. Eso no era lo que ella esperaba oír. Estaba tan sorprendida por la preocupación inesperada del joven que literalmente le suplicó: “¡Perdóname! ¡Perdóname! Nunca me imaginé que esa era la razón por la cual te quedabas aquí. ¡Qué bondadoso y gentil eres!”*

*Durante los días siguientes ella sólo tuvo palabras agradables para todos los estudiantes con los cuales se encontraba. Lentamente se corrió la voz de que la mujer ya no era la misma persona amargada y enojada que habían conocido en el pasado y los estudiantes regresaron a vivir en el edificio, hasta que todas las habitaciones estuvieron nuevamente ocupadas. (Rab Pesaj Krohn, Around the Maggid’s Table, página 76.)*

Considera de qué manera el enojo de la viuda fue la causa de su aislamiento de todos los estudiantes. Y presta atención también al hecho de que los estudiantes regresaron a vivir en el edificio cuando ella superó su propio enojo. Las siguientes fuentes ilustran otras maneras en las cuales el enojo puede arruinar las relaciones de una persona.

**1. Orjot Tzadikim, Capítulo 12 – Una persona enojada no puede controlar sus propios actos y provoca discusiones y peleas.**

<p>La persona que se enoja y que refuerza su ira, no tiene conciencia de lo que está haciendo, y en medio de su enojo hace muchas cosas que no haría de estar calmada. Porque el enojo lleva a la persona a pensar de manera irracional y a decir cosas que no diría de otra manera, provocando de esta manera discusiones y peleas.</p>	<p>בני אדם, בשהם בועסים ומחזיקים בבעסם, אינם משימים לבם על מה שעושים, ועושים הרבה ענינים בבעסם מה שלא היו עושים בלא הבעס, כי הבעס מוציא שכלו של אדם מקרבו עד שמרבה דברי הבעס, ונבנס במחלוקת וקנטורים.</p>
--	---

Debido a que no es capaz de pensar claramente, la persona que está perdida en el enojo pierde también la perspectiva. El camino sinuoso parece derecho; lo prohibido parece permitido. Cuando la persona no está guiada por la razón, los insultos, las peleas e incluso la violencia se encuentran al alcance de la mano (ver Jafetz Jaim, Jovat HaShmirá, página 24).

**2. Ibid. – Una persona enojada disgusta a los que lo rodean y es una carga para su familia.**

<p>Una persona enojada no halla gracia en los ojos de otras personas y es odiada. Por esto, sus actos no serán aceptados por las otras personas... Una persona enojada es una carga para su familia, que constantemente debe escuchar su enojo y sus quejas.</p>	<p>הבעסן אין לו חן בעיני הבריות והוא שנא בעיניהם, ומתוך כך אין מעשיו מקובלים בעיני הבריות... הבעסן הוא בובד על בני ביתו השומעים תמיד בעסו ומלגנתו.</p>
--	--

Muchas personas controlan su enojo cuando se encuentran con extraños. En consecuencia, un criterio más adecuado para evaluar la propensión de una persona al enojo es considerando cómo reacciona con su familia más cercana. Exigimos más de nuestra familia que de los extraños y por ello somos más propensos a enojarnos con ellos. (Rab Eliahu Lopian, Lev Eliahu, Volumen I, página 31).

**3. Ibid. – La persona enojada no puede educar a otros.**

Incluso si una persona que se enoja mucho posee Torá y buenos actos, las otras personas no pueden aprender de ella.	הבעסן ... אפילו אם יש בידו תורה ומעשים טובים אין העולם למדים ממנו.
---	--

**4. Basado en el Talmud Bavli, Guitin 6b con Rashi – Una persona enojada es comparada con un asesino.**

Alguien que crea una atmósfera de miedo en su hogar debido a sus ataques de ira, es comparado con un asesino. Rashi explica que las otras personas se alejarán de su presencia con tanto miedo que no mirarán por dónde van y en consecuencia podrán caer en un pozo o para abajo de un puente.

En verdad, el enojo es aún más peligroso que lo que describe la fuente anterior. Sólo piensa cuántas vidas se han perdido en manos de personas enojadas en ataques de rabia en el camino o en actos de venganza.

**5. Un Instructor de Manejo renunció luego de un incidente de “Rabia en el Camino”, www.nytimes, 16 octubre, 1997 – Un tercio de los accidentes automovilísticos fatales se deben a casos de “rabia en el camino”.**

Un instructor de manejo renunció luego de ser acusado de haber obligado a uno de sus alumnos a perseguir a otro conductor que le cortó el paso y al alcanzarlo pegarle a esta persona.

El instructor, David C., 36, renunció el viernes luego de haber sido suspendido como consecuencia del incidente.

Más temprano, ese mismo día, la víctima de 23 años, Jon M. y su abogado dijeron que esperaban que el Sr. C. pudiera conservar su trabajo. El Sr. C. enseñó educación para la salud, educación física y Ciencia en la escuela media durante 11 años. El abogado del señor M. dijo: “Vemos aquí a una persona que es un excelente maestro y que puede llegar a hacer algo nada sabio. Nos preocupa mucho que el sistema escolar del condado pierda a un buen maestro”.

La policía dijo que el 19 de setiembre el Sr. C. se encontraba con dos alumnos cuando otro automóvil se les interpuso en el camino. El Sr. C. le dijo al alumno que estaba manejando que persiguiera al otro automóvil. Cuando lo alcanzaron, el Sr. C. bajó y le pegó al otro conductor, de acuerdo a la policía. El Sr. M. siguió viajando y el Sr. C. volvió a decirle a su alumno que lo persiguiera. Cuando el automóvil del Sr. C. fue detenido por superar el límite de velocidad, el Sr. M. se acercó y le contó al oficial lo que había ocurrido, dijo la policía. El estudiante que manejaba el vehículo no fue acusado.

La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras estima que un tercio de los accidentes fatales, en los cuales murieron 41,907 personas el año pasado, pueden ser atribuidos a ataques de “rabia del camino”. Este fenómeno ha sido identificado como un comportamiento agresivo e incluso violento por parte de algunos conductores que se enfurecen como consecuencia de los actos de otros conductores.

**Parte C. Socavar el Crecimiento Personal y Espiritual**

Analizaremos ahora de qué manera el enojo obstaculiza el desarrollo personal y espiritual de la persona, provocando que sea proclive a encerrarse dentro de un círculo destructivo de enojo y de comportamientos no productivos.

**1. Orjot Tzadikim, Capítulo 12 – Una persona enojada no puede alcanzar ningún crecimiento espiritual.**

<p>El enojo aleja a la persona de todas las cosas buenas, [por ejemplo]: una persona enojada no tendrá en su corazón compasión hacia el pobre... El enojo evita que la persona pueda tener la intención correcta al rezar, y la Presencia Divina no puede reposar sobre alguien que está enojado...</p> <p>Una persona enojada no puede aprender ni aceptar críticas constructivas, porque nadie estará dispuesto a revelar sus fallas por temor a su furia. Incluso si alguien le reprocha, la persona no aceptará el reproche debido a su enojo...</p> <p>En resumen, una persona que habitualmente se enoja no puede lograr nada positivo, a menos que disipe el enojo de su corazón.</p>	<p>הבעס מונע לב האדם מביל הטובות, בי בשאדם בועס אין לו לב לרחם על העניים... הבעס מבטל בוונת לב האדם בתפילה, ואין שביעה שורה ממך הבעס.</p> <p>... הבעסן מונע מעצמו מוסרים ומבחות, בי אין אדם רשאי לגלות לו טעויותיו ודרכיו המבוערות, בי כל אדם יפחד ממך להגיד לו ענינו, בי הוא ירגז עליו. ואפילו אם יוביח אותו שום אדם, לא יקבל ממך ממך הבעס:</p> <p>בללו של דבר: אין הבעסן מקבל שום מידה טובה, אם לא יסיר מלבו הבעס.</p>
--	--

**2. Rab Menajem Twersky, Meor Einaim (Chernobyl), apéndice (*likutin*) sobre Berajot 29b – En términos espirituales, el enojo es una trasgresión abarcadora.**

<p>Porque cada noche, en el momento en el cual el alma asciende, la Mano escribe todas las trasgresiones que la persona cometió durante ese día. Sin embargo, si ese día la persona se enojó, sólo se escribe este pecado y no es necesario registrar nada más. Todo está incluido en el enojo, porque el enojo lleva a todas las otras trasgresiones. Por lo tanto, el Talmud afirma que: “nada sale de su mano fuera del enojo” [Kidushin 41a] porque esto es todo lo que se escribe. (Obviamente los actos positivos de la persona también son vistos; pero estamos enfocando nuestra atención en la importancia de superar nuestros defectos).</p>	<p>שבל לילה בעת עליית הנשמות בותבת היד כל מה שחטא האדם בזה היום, והנה אם היה לו לב רגז באותו היום אינה בותבת היד אלא חטא רגזתו, ואז אינה צריכה לבטל ויתר, מאחר דדא ביה בולה ביה בו זה מביא לבל העבירות. וזה "לא עלתה בידו", רצוננו לומר לא עלתה ידו לבטל אלא ובו!</p>
--	---

El judaísmo entiende que la persona está compuesta por un *ietzer hatov*, que es la inclinación a actuar bien y a construirse a uno mismo como un ser humano refinado; y un *ietzer hará*, que es la inclinación a actuar de manera negativa y autodestructiva. El objetivo de la vida es elegir



actuar de acuerdo con el *ietzer hatov* y minimizar el control que el *ietzer hará* tiene sobre nuestros actos.

Sin embargo, si una persona es dominada por su *ietzer hará* hasta tal punto que ya no logra pensar racionalmente, entonces es comparada con alguien que “hace idolatría”. Esto se debe a que el *ietzer hará* lo domina. Su débil capacidad de elegir cualquier cosa fuera de lo que el *ietzer hará* le dice que haga, lo convierte en un siervo del *ietzer hará*. El *ietzer hará* se convirtió para esa persona en una especie de dios que rige sobre ella y que decide cada acto que ella realiza.

**3. Talmud Bavli, Shabat 105b – Cuando el enojo domina a una persona, ésta se ve sujeta a un “dios extraño”, que es la Inclinación al Mal que se encuentra dentro de cada uno.**

<p>Una persona que en medio de su enojo rasga sus ropas, rompe sus posesiones o esparce su dinero en un ataque de ira, es considerada como alguien que hace idolatría...</p> <p>¿Cuál es el versículo que alude a esto? “No habrá dentro de ti un dios extraño, no te prosternarás ante un dios ajeno” [Tehilim/Salmos 81:10]. ¿Cuál es el “dios extraño” que se encuentra dentro del hombre? Es su <i>Ietzer Hará</i> [la autodestructiva Inclinación al Mal. Cuando una persona se enoja, se convierte en un esclavo de la Inclinación al Mal que está dentro de ella].</p>	<p>המקורע בגדיו בחמתו, והמשבר בליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו, יהא בעיניך כעובד עבודה זרה ...</p> <p>מאי קראה? "לא יהיה בך אל זר ולא תשתחוה לאל נבר". איזהו אל זר שיש בגופו של אדם? הו אומר זה יצר הרע.</p>
---	---

**4. Mishlei (Proverbios) 29:22; Rabenu Iona ibid. – No sólo que el enojo es negativo, sino que además conduce a toda clase de comportamientos negativos sin nada que lo limite.**

<p>“Un hombre irascible provoca peleas y un hombre furioso está lleno de transgresiones”.</p> <p>Rabenu Iona: El enojo es un tremendo mal para la mayoría de las personas en la mayoría de las ocasiones. Los Sabios afirmaron que alguien que está enojado es considerado como si estuviera haciendo idolatría, porque hoy la Inclinación al Mal es la que le dice que actúe mal en determinada manera y mañana le dirá que haga idolatría.</p> <p>Los Sabios también afirmaron que aquel que se enoja se ve involucrado con toda clase de malos actos y de trasgresiones, porque el enojo</p>	<p>איש אף יגרה מדון ובעל חמה רב פשו' ע.</p> <p>רבינו יונה ענין הבעס ברוב הפעמים וברוב בני אדם הוא רעה רבה, כמו שנאמר איש אף יגרה מדון ובעל חמה רב פשע. ואמרו רז"ל (ל) אזהר בראשית ב', ע"ב (בל הבעס באילו עובד עבודה זרה. בי היצר אומר לו היום עשה בך ולמחר אומר לו לך עובד ע"ז.</p> <p>ועוד אמרו בל הבעס בל מיני עבירות תלוין בו, בי מתוך הבעס בא לעשות בל העבירות, ואין תבלית לרעת המדה ההיא.</p>
---	--

conduce hacia las trasgresiones y no hay un límite para lo mala que puede llegar a ser esta cualidad.	
---	--

**5. Rab Iosef Guiktília, Sefer HaMashalim, Número 76 – El enojo vuelve a la persona vulnerable ante la atracción de la Inclinación al Mal.**

<p>¿Con qué puede compararse el enojo? A una puerta sin cerradura delante de un ladrón. La explicación de esta [parábola] es que mientras la luz de la sabiduría brilla dentro de la persona, ésta es similar a una casa fuerte y bien protegida con cerrojos de hierro, en la cual el ladrón –el <i>Ietzzer Hará</i>– no puede ingresar. Pero si en una de las paredes de la casa se abre una brecha, entonces el ladrón será capaz de entrar. De la misma manera, cuando una persona está calmada y compuesta y no es proclive a sufrir exabruptos de ira por cada cosa que sucede, entonces no hay ninguna apertura para que la Inclinación al Mal pueda llegar a dominarla.</p> <p>Sin embargo, si la persona está enojada, la Inclinación al Mal encuentra un punto por el cual puede ingresar y tentar a la persona para cometer otras trasgresiones. Porque el enojo es la causa de las discusiones, de las peleas y de los asesinatos y de las personas que abandonan la fe.</p>	<p>למה הבעס דומה לפני יצר הרע - לפרצה לפני הגנב: פירוש, בעוד שאור החכמה מאיר בגוף הרי הגוף דומה אצל יצר הרע לבית שבתליו בריאים ומנעוליו חזקים שאין לגנב דרך להבנס לבית, ואם נפרץ בותל אחד שבבית הרי מצא הגנב פירצה ליבנס לבית, בן בהיות האדם מיושב בדעתו ואיט מתקומם לבל דבר לבעס אין דרך ומקום ליצר הרע למשול בו,</p> <p>ואם הוא בועס הרי מצא יצר הרע פרצה להבנס לפתותו לעשות עבירות, שהרי הבעס הוא סיבת הנריבות והמכות והרציחות וציאה מן הדת.</p>
--	---

Esta sección puede resumirse con la siguiente fuente:

**6. Talmud Bavli, Kidushin 40b-41a – Una persona no llega a ningún lado cuando se enoja y se queda con las consecuencias destructivas de su enojo.**

Bar Kafra dijo, “A la persona enojada no le queda nada fuera de su propio enojo”.	דרש בר קפרא: רגזן - לא עלתה בידו אלא רגזתא.
---	---

**Temas Claves de la Sección I.**

- No hay ninguna parte de la vida de la persona que no se vea afectada de manera negativa debido al enojo.
- Con respecto a la persona misma, ésta pierde su nivel espiritual e intelectual, relegándose a sí misma a una “vida que no es vida”, en la cual – lamentablemente- los logros personales se le escapan de las manos.
- A nivel social, los males que trae el enojo son evidentes por si mismos,

provocando que la persona despierte sentimientos de desagrado y que sea rechazada.

- A nivel espiritual, el enojo lleva a que la persona sea vulnerable para caer en toda clase de trasgresiones y se prive a si misma de toda posibilidad de crecimiento y de realización personal.
- Desde la perspectiva de la Torá, el defecto del enojo implica algo mucho más profundo que una mera peculiaridad del carácter con la cual es posible aprender a convivir. Cuando una persona pierde el control a causa de la furia, los Sabios nos dicen que hay “alguien más” en control. Al transferir las riendas del poder de su ser consciente al *itzet hará*, la persona despega sus actos de D’os, e incluso de la “ semejanza Divina” de acuerdo a la cual el hombre fue creado.

## Sección II. Los Beneficios de la Paciencia

En absoluto contraste con la naturaleza destructiva del enojo, la paciencia es calma y constructiva. Al mantenerse calma en todo momento, la persona es capaz de evitar reacciones irreflexivas y puede actuar de manera constructiva bajo todas las circunstancias. Por lo tanto, no es sorprendente que muchos de los grandes Sabios hayan sido famosos por su extraordinaria paciencia.

### 1. Talmud Bavli, Shabat 30b-31a – Hilel fue el líder de la generación y no pudo ser alterado ni siquiera por alguien que se había propuesto el objetivo de llegar a enojarlo formulándole preguntas tontas en un atareado erev Shabbat.

<p>Una vez dos personas realizaron una apuesta: “El que logre hacer enojar a Hilel recibirá cuatrocientos zuz”. Uno de ellos dijo: “Yo voy a ir hoy para hacerlo enojar”.</p>	<p>מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה אמרו בל מי שילך ויקעט את הלל יטול ארבע מאות זא אמר אחד מהם אני אקעיטו.</p>
<p>Era erev Shabat, Hilel se estaba lavando el cabello. El hombre se acercó a la puerta de la casa de Hilel y gritó: “¿Quién es Hilel? ¿Quién es Hilel?”</p>	<p>אורנו היום ערב שבת היה והלל חפף את ראשו הלך וצבד על פתח ביתו אמר מי באן הלל מי באן הלל?</p>
<p>Hilel se envolvió y salió a su encuentro diciendo: “Hijo mío, ¿qué necesitas?”</p>	
<p>“Tengo una pregunta para formularte”, le dijo.</p>	<p>נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו בני מה אתה מבקש?</p>
<p>“Pregunta, hijo mío”</p>	<p>אמר לו שאלה יש לי לשאול.</p>
<p>Entonces le preguntó: “¿Por qué la cabeza de los babilonios es tan redonda?”</p>	<p>אמר לו שאל בני שאל.</p>
	<p>מפני מה ראשיהן של בבליים סגלגלות?</p>

<p>“Hijo mío, has formulado una pregunta muy importante” –le dijo-. “Se debe a que no tienen parteras muy hábiles”.</p> <p>[El hombre volvió otras dos veces con más preguntas similares y cada vez Hilel le respondió pacientemente. Finalmente, el hombre le dijo:]</p> <p>“Tengo muchas preguntas para hacerte, pero temo que vayas a enojarte”.</p> <p>Hilel ajustó su bata, se sentó delante de él y le dijo: “Pregúntame todo lo que quieras”.</p> <p>“¿Tú eres el Hilel al que llaman el Líder de Israel?”</p> <p>“Sí,” respondió Hilel.</p> <p>“Si eres tú, entonces que no haya muchos más como tú en Israel” –dijo el hombre.</p> <p>“¿Por qué dices eso, hijo mío?” –le preguntó Hilel.</p> <p>“¡Porque por tu culpa he perdido cuatrocientos zuz!”</p>	<p>אמר לו בני שאלה גדולה שאלת מפני שאין להם חיות פקחות ...</p> <p>אמר לו שאלות הרבה יש לי לשאול ומתירא אני שמא תבועס.</p> <p>נתענף וישב לפניו אמר לו בל שאלות שיש לך לשאול שאל.</p> <p>אמר לו אתה הוא הלל שקורין אותך נשיא ישראל?</p> <p>אמר לו הן.</p> <p>אמר לו אם אתה הוא לא ירבו במותרך בישראל.</p> <p>אמר לו בני מפני מה אמר לו?</p> <p>מפני שאבדתי על ירך ארבע מאות זז.</p>
--	---

El propósito de esta historia es inspirarnos para esforzarnos en lograr el nivel de paciencia y de humildad de Hilel. A partir del ejemplo de Hilel, aprendemos que una persona debe estar preparada para responder con calma a preguntas que se le formulen aún en las situaciones más difíciles. Sin importar lo molesto que sea quien pregunta, debemos ser amables y hablarle con un tono placentero y afectuoso. (Oraj Mishorim 7:15). La siguiente fuente demuestra de qué manera la paciencia y la calma pueden ser la causa que acerque a las personas a D’os y a la espiritualidad.

**2. Talmud Bavli, Shabat 31a – La suavidad y la paciencia de Hilel acercó a muchas personas a D’os.**

<p>En una ocasión un no judío fue a hablar con Shamai y le dijo: “Conviértete con la condición de que me enseñes toda la Torá mientras estoy parado sobre un solo pie”.</p> <p>[Shamai] lo empujó con la regla de constructor.</p> <p>Fue entonces a ver a Hilel, quien lo convirtió.</p>	<p>מעשה בנברי אחד שבא לפני שמאי אמר לו גיירני על מנת שתלמדני כל התורה בולה בשאני עומד על רגל אחת. דחפו באמת הבנין שבידו.</p>
---	--

<p>Hilel le dijo: “Aquello que aborrezcas, no se lo hagas a tu vecino: esa es toda la Torá, mientras que el resto es comentario. Ahora ve y estúdiala”.</p> <p>Un tiempo después se encontraron tres conversos. Ellos dijeron: “La rigurosidad de Shamai trató de alejarnos del mundo, pero la suavidad de Hilel nos llevó debajo de las alas de la Presencia Divina”.</p>	<p>בא לפני הלל גי'ר'יה. אמר לו דעלך סעי לחברך לא תעביד א' היא כל התורה בולה ואידך פירושה הוא זיל גמור:</p> <p>...לימים נ'דווגו שלשתן למקום אחד. אמרו קפדנותו של שמאי בקשה לנורדט מן העולם ענותנותו של הלל קרבעו תחת בגפי השביעה.</p>
--	--

**3. Rab Simja Zisel de Kelm, Jojma uMusar Volumen I, página 433 – La paciencia es la raíz de todas las virtudes.**

<p>Sería ideal que nos acostumbráramos al atributo de la paciencia, porque la paciencia es la fuente de todos los buenos rasgos del carácter y de la calma interior y es la raíz de todas las virtudes.</p>	<p>מי יתן ונתרגל במידת הסבל, בי זה שורש כל המידות והמעלות והשורש כל המעלות.</p>
---	---

**4. Talmud Bavli, Ioma 23a, Jidushei Ritva ibid. – La virtud de aquellos que no responden a los insultos y se mantienen calmos.**

<p>Quienes son insultados pero no devuelven insultos, quienes oyen que se los avergüenza pero no responden... sobre ellos dice el versículo “Aquellos que Lo aman serán como el poderoso sol naciente” [Shoftim/Jueces 5:31].</p> <p>Jidushei Ritva: [En relación al versículo de Shoftim] se lo puede explicar con el versículo: “El sabio brillará con el resplandor de los cielos” [Daniel 21:3]: la persona que sabiamente no responde con enojo cuando es insultada, demuestra gran humildad y una extraordinaria fuerza interior. Esta persona se encuentra por encima de todo lo que la rodea [y nada la afecta, tal como el sol se encuentra por encima de todo en la tierra]. Por lo tanto, la recompensa de esta persona es comparada con el objeto más grande y elevado que conocemos, que es el “poderoso sol naciente”.</p>	<p>הנעלבין ואינן עולבין שומעין חרפתן ואינן משיבין ... עליהן הכתוב אומר "וְאֶהְיֶוּ כְפֹאֵת הַשֶּׁמֶשׁ בְּגִבְרָתוֹ".</p> <p><b>חידושי הריטב"א:</b> ... זה כמו שנאמר "וְהַמְשַׁפְּלִים יִזְהָרוּ כְּזֹהַר הַקֶּקִיעַ", ומפני שזו ענוה וחסידות גדולה שהיא למעלה מן הכל, דימה שכרם לגדול שבכולם, דהיינו "כצאת השמש בגבורתו" שתרגם אותו יונתן שהוא מה שאמר הכתוב ואור החמה יהיה שבעתים.</p>
--	---

Como veremos en la siguiente fuente, mantenerse calmo no sólo es digno de elogio, sino que nuestras palabras son más efectivas cuando son pronunciadas de una manera calma.

**5. Kohelet 9:17 – Las palabras del sabio, pronunciadas con calma, son aceptadas.**

<p>Las palabras del sabio pronunciadas de una manera gentil son aceptadas más fácilmente que los gritos de un gobernante sobre los tontos.</p>	<p>דברי חכמים בנחת נשמעים מזעקת מושל בבטלים:</p>
--	--

La persona sabia mantiene el control bajo todas las circunstancias. Él escucha con cortesía y en silencio cuando los demás le hablan. Piensa antes de hablar, permitiéndose tomarse algunos momentos para pensar antes de ofrecer su calma respuesta (Rab Abraham Feuer, A Letter for the Ages, página 29). La siguiente historia es un ejemplo de lo que acabamos de decir:

*El hijo de un Rabino fue a visitar al Rab Jaim Ozer Grodzenski, el Rab de Vilna, y trató de persuadirlo para que influyera sobre cierta comunidad para que aceptaran a su padre como Rabino de la misma. El Rab Jaim Ozer no consideró que esa persona mereciera recibir un puesto tan prominente y cortésmente se negó a interceder. El hijo comenzó a hablar de manera dura e insolente y siguió insistiendo para que el Rab Jaim Ozer cumpliera con lo que le estaba pidiendo. Pero el Rab Jaim Ozer se mantuvo callado y no le respondió. Cuando las palabras de esta persona ya estaban llegando a ser demasiado extremas, el Rab Jaim Ozer y otro estudioso que lo estaba visitando, salieron de la habitación. El otro estudioso comentó: “Rab, la paciencia y la tolerancia tienen un límite. ¿Por qué no le dijo algo a este joven tan maleducado?”*

*El Rab Jaim Ozer respondió con calma: “Él está tratando de ayudar a su padre. Si bien mi sentido de responsabilidad hacia esa comunidad no me permite acceder a su pedido, aún así no tengo derecho de quejarme sobre esta persona y sobre sus palabras. Después de todo, él estaba motivado por el deseo de ayudar a su padre” (Rab Zelig Pliskin, Gateway to Happiness, página 206 - Las Puertas de la Felicidad).*

**Temas Claves de la Sección II:**

- **Los Sabios resaltan la virtud de la paciencia. Además de ser un gran valor en sí misma, la paciencia es una pieza vital para continuar adelantando en todas las áreas del crecimiento y de los logros personales. Por lo tanto resulta natural que los Sabios del Talmud fueran famosos por su excepcional paciencia.**

**Sección III. Herramientas Para Ayudarnos a Controlar el Enojo**

En esta última sección analizaremos diversas estrategias para ayudarnos a combatir y a controlar el enojo.

Las Secciones I y II se refirieron a los aspectos negativos del enojo y a los aspectos positivos de la paciencia. Estudiar e integrar esta información constituye en sí mismo una estrategia para superar el enojo (Rab Jaim Shmulevitz, Sijot Musar, 5733, número 23).

En esta sección nos enfocaremos en dos clases de estrategias: (1) el desarrollo de hábitos positivos, y (2) el cambio de la manera en que pensamos.

**Parte A. Desarrollar Hábitos Positivos**

Al acostumbrarnos a hablar suavemente, y al entrenarnos para ser más pacientes, descubriremos que nos enojamos mucho menos que lo que acostumbrábamos.

**1. Rambán (Najmánides), Igueret HaRambán (La Carta del Rambán) – Hablar con suavidad y con calma es un hábito que debe practicarse porque ayuda a evitar que la persona se enoje.**

<p>Acostúmbrate a hablar suavemente a todas las personas en todo momento. Esto te protegerá del enojo –un serio defecto del carácter que lleva a la persona a pecar.</p>	<p>תתנהג תמיד לדבר בל דבריך בנחת לבל אדם ובבל עת ובזה תינצל מן הבעס שהיא מידה רעה להחניא בני אדם.</p>
--	---

**2. Rambam, Hiljot Deot 2:3 –Aunque en relación a la mayoría de los rasgos de carácter se debe adoptar un “camino medio” de moderación, con respecto al enojo se debe adoptar un “camino extremo” y evitarlo completamente.**

<p>Hay ciertos rasgos de carácter de los cuales la persona debe alejarse en extremo. De hecho, está prohibido tomar [el enfoque normal de] el “camino medio” en relación a estas características de la personalidad...</p> <p>El enojo es un rasgo de carácter extremadamente negativo, y lo adecuado es que la persona se aleje de él hacia el extremo opuesto. Uno debe entrenarse a si mismo para no enojarse nunca, incluso respecto a cosas sobre las cuales puede justificarse el enojo.</p>	<p>ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בביטחנות אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר...</p> <p>הבעס מדה רעה היא עד למאד, וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יבעוס ואפילו על דבר שראוי לבעוס עליו.</p>
--	--

A pesar de que el Rambam generalmente enseña que la persona debe equilibrar sus rasgos de carácter –ser fuerte pero flexible, compasivo pero firme- la única excepción es el enojo. Respecto al enojo no existe un “camino medio” y se lo debe evitar completamente. Como esto puede parecer un objetivo imposible de lograr, la persona debe comenzar a acostumbrarse a sí misma a no enojarse durante períodos breves.

**3. Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur, Volumen II, página 215 – Dedicar cada día alrededor de quince minutos para practicar el hábito de responder a *toch* con paciencia y sin enojarse.**

<p>Vamos a trabajar para acostumbrarnos a ser pacientes; fijaremos una cantidad de tiempo determinada cada día –por ejemplo, alrededor de quince minutos media hora– en la cual nos esforzaremos para sobrellevar con paciencia todo aquello que veamos y que oigamos, incluso cuando las cosas puedan molestarnos e incluso si algo nos hiera, sin perder la compostura. En los casos en los cuales sea</p>	<p>נתלמד, איפוא, להיות סבלנים: נקבע לעצמנו זמן מסוים כל יום, ברבע שעה, ובו נשתדל לשאת ולסבול כל מה שאנו רואים ושומעים, אע"פ שאינו כלל לפי רוחנו ואפילו אם הוא פוגע בנו, מבלי לאבד מעטת נפשנו כלל, ובמקרה שיש צורך או חיוב להגיב – נגיב בדברים שקולים ומדודים בלי שום התרגשות.</p>
--	---

necesario u obligatorio reaccionar, lo haremos con palabras calmas y medidas, sin manifestaciones emocionales.	
--	--

Basándonos en las dos fuentes anteriores, una persona debe dedicar cada día alrededor de quince minutos para irse al “extremo opuesto” del enojo y practicar ser paciente.

La siguiente fuente describe de qué manera una persona desarrolla sus “músculos interiores” cuando aprende a ser paciente.

**4. Rab Reubén Leuchter, correspondencia personal – El enojo es provocado por una situación que no va conforme a mis propios deseos y necesidades. Aprender a ser paciente es fortalecer la capacidad de sobrellevar la carga de estos deseos no cumplidos.**

¿De qué manera puede una persona tener éxito y extirpar de sí mismo al enojo? Es necesario reconocer cuál es la raíz que provoca el enojo y cómo controlarla.

Los deseos y las necesidades de la persona, o su *ratzón* (רצון, voluntad) son el centro mismo de aquello que la persona es y constituye su mayor instinto. La razón por la cual el enojo es tan difícil de controlar es que la persona llega a enojarse como consecuencia de una situación que va directamente en contra de su propia *ratzón* o de sus deseos. El enojo se despierta porque la situación va en contra de nuestro “Yo”.

Lo contrario al enojo es la paciencia. La palabra hebrea para paciencia es *savlanut* (סבלנות) que significa “aguantar, soportar,” algo. Paciencia significa soportar la carga de nuestra propia *ratzón* o de nuestros deseos. La meta de controlar el enojo implica ser capaces de soportar la carga de algo que va en contra de nuestra propia voluntad.

Desarrollar hábitos positivos requiere una gran dosis de disciplina. Para sentirnos motivados, debemos recordar que no todo *tzadik* (una persona justa tanto en su carácter como en sus actos) nació siendo naturalmente una persona tranquila. Por ejemplo, el Jafetz Jaim (el Rab Israel Meir Kagan, 1838-1933, Radin), trabajó constantemente para mejorar su carácter.

*Un alumno se escondió una vez debajo de un banco en la sinagoga, con el deseo de observar cómo se comportaba el Jafetz Jaim por la noche. Al aproximarse la medianoche, el anciano tzadik apareció, abrió el arca que se encontraba al frente de la sinagoga y le suplicó a D’os que lo ayudara a sobreponerse a sus sentimientos de enojo (Rab Abraham Feuer, A Letter for the Ages, página 31).*

El mundialmente reconocido Rosh Ieshivá, el Rab Moshé Feinstein (1895 -1986, Nueva York), era famoso por su comportamiento agradable; e incluso en las situaciones más provocativas él evitaba responder con enojo.

*Cuando un estudiante de la ieshivá le preguntó al Rab Moshé Feinstein respecto a su serenidad, él dejó claro que no era algo que le resultara natural y que no lo había logrado fácilmente. “He trabajado muchos años para perfeccionar este rasgo de mi personalidad”, le dijo (ibid.).*



Hay muchas otras técnicas prácticas para ayudarnos a desarrollar un hábito positivo. Por ejemplo, dejar de lado cierta suma de dinero que deberemos dar si nos permitimos enojarnos (Reshit Jojmá, Shaar HaAnavá, Capítulo 3). Si alguien hace algo que te enoja, intenta evitar mirarlo a los ojos mientras tu enojo es intenso, porque de esta manera es más probable que logres controlarte (ibid., Capítulo 5). Si siempre te enoja la misma situación, espera hasta el otro día para responder. (Sefer Jasidim, 655).

## Parte B. Colocar las Cosas en Perspectiva

A menudo, nos enojamos porque nuestro propio ego exagera un hecho más allá de sus verdaderas proporciones. Parte del trabajo para controlar el enojo es disminuir la severidad del hecho colocando las cosas en la perspectiva correcta y preguntándose a uno mismo: “¿Realmente ésta es una razón para estar enojado?”

### **1. Rebetzin Feige Twerski, Anger Management (Controlar el Enojo) (aish.com) – Podemos elegir pensar sobre los hechos antes de responder, y a menudo aquello que parece ser algo personal por lo general no tiene nada que ver con nosotros mismos.**

Todos nuestros comportamientos y la expresión de nuestras emociones están precedidos por pensamientos. La actitud que asumimos ante cualquier situación que debemos enfrentar, comienza con la manera en la cual la percibimos. No hay en juego una realidad objetiva. Podemos ver esto en el hecho de que la misma situación que un día puede desatar una tormenta, en otro momento puede no importarnos en absoluto. Nosotros somos los intérpretes. Nosotros somos los pensadores.

Tener conciencia de esto debe permitirnos dar un paso hacia atrás cuando nos atacan pensamientos negativos que despiertan chispas de enojo y preguntarnos a nosotros mismos si ese es el autobús en el cual deseamos viajar. Si lo elegimos, tenemos los medios necesarios para dejar de lado el pensamiento contaminante y seguir adelante, dejando lugar para el pensamiento más claro de nuestra sabiduría innata, la mejor parte de nosotros mismos.

Un segundo componente de este enfoque es que, hablando de manera general, cuando nos sentimos ofendidos o atacados, generalmente se trata del “yo”. Sentimos que el ataque fue dirigido específicamente contra nosotros, en consecuencia nuestro ego se ve herido y el enojo es una defensa de nuestro propio ego. En realidad, la afrenta que parece ser algo personal rara vez tiene que ver con nosotros. El comportamiento inapropiado del otro que despierta nuestro dolor y el subsiguiente enojo, generalmente proviene de algún lugar de inseguridad por parte de la persona que nos está provocando. Si somos capaces de reconocer esta verdad, hallaremos un puerto seguro en medio de la tormenta.

Al colocar las cosas en perspectiva, veremos que el enojo nos provocará mucho más daño que la pérdida que podemos haber sufrido en primera instancia, tal como lo ilustra la siguiente analogía:

*Si alguien pierde una flor hermosa, sería una locura que reaccionara rompiendo un objeto valioso que vale mil veces más que una pequeña flor. De la misma manera, la persona que pierde el control hace añicos su propia*

*paq mental*—un artículo mucho más valioso que la pérdida relativamente trivial que provocó ese enojo. (Sefer Jaredim, Tesbuvá, Capítulo 4).

### Parte C. Desarrollar la Humildad

Los maestros del desarrollo del carácter de la Torá (*baalei mussar*) nos enseñan que una persona enojada sufre de falta de humildad. Al trabajar sobre la humildad, y disminuir nuestra propia arrogancia, uno es menos proclive a enojarse. La siguiente fuente lo explica mejor:

#### 1. Shelá HaKadosh, Letra Reish, número 19 – Dejar de lado la arrogancia y ser humilde son los prerequisites necesarios para poder liberarnos del enojo.

<p>“Las palabras del sabio, dichas con gentileza, son aceptadas” (Kohelet 9:17). Alguien que ha adquirido este rasgo de personalidad, nunca se enojará. El significado de “dichas con gentileza” es que no se habla con arrogancia. Una persona que se apega al atributo de la humildad nunca llegará a enojarse, porque es paciente e ignora a quienes se burlan de ella.</p>	<p>דברי חכמים בנחת נשמעים (קהלת ט, יז). מי שמדמה בד, אזי אינו בא לידי בעס לעולם. והבונה בנחת נשמעים, בנחת רוח ולא ברמות רוח. בי מי שאוחז במדת העטה ממילא אינו בועס לעולם, בי הוא סובל ומעלים עין מסוררים.</p>
--	---

Debemos resaltar que el enfoque anterior respecto al desarrollo de la humildad es un tema de estudio en sí mismo. Es cierto que el enojo y la humildad están interrelacionados, pero en la práctica es demasiado difícil trabajar sobre ambos al mismo tiempo. Por lo tanto, cada uno debe ser abordado como un proyecto independiente de superación personal.

### Parte D. Desarrollar la Confianza en D’os

Finalmente, un principio básico del judaísmo es que D’os nos está guiando en todo momento para ayudarnos a desarrollar nuestro potencial. Todo lo que nos ocurre es un desafío y un ejercicio para permitirnos poner en acto nuestro potencial. Esto se conoce como Providencia Divina (*hashgajá pratit*, ver la clase de Morashá sobre este tema). Tal como lo ilustran las fuentes siguientes, cuando este conocimiento es integrado a nuestras emociones, entonces ya no hay ninguna razón para sentir enojo.

#### 1. Rab Avigdor Nebenzhal, Sijot LeSefer Bereshit (Génesis), Bereshit 50:20, páginas 287-288 – Saber que todo viene de D’os y que en definitiva es para nuestro propio bien significa que no es necesario enojarse, guardar rencor o vengarse.

<p>Iosef nos enseña un gran principio respecto a la manera en la cual podemos cumplir con una orden tan difícil como “No guardar rencor” (Vaikrá/Levítico 19:18). Debemos ser capaces de contenernos a nosotros mismos para no vengarnos. ¿Pero cómo es posible ni siquiera guardar rencor contra alguien que nos hizo</p>	<p>ובאן מלמד יוסף יסוד גדול על האופן בו ניתן לקיים את הציוויו הקשה של "לא תיגור" (ויק' יט יח), בי לא לנקום אפשר עדיין להתאפק ולעמוד בזה, אבל איד אפשר שלא להרגיש טינה בלב בנגד מי שהרע לי בל בד?</p>
--	--

<p>algo malo?</p> <p>Sin embargo, si entendemos que la persona no nos ha hecho nada, no queda lugar para guardar rencor. “Si no me hubieran vendido a Egipto, D’os habría mandado a alguna otra persona a hacerlo”, les dijo Iosef a sus hermanos (ver Taanit 18).</p> <p>Otra razón para no guardar rencor es entender que sólo D’os hace que ocurran las cosas. “D’os pensó que era bueno”, les dijo Iosef a sus hermanos para calmarlos (Bereshit 50:20). Aún más, “Todo lo que D’os hace es para bien” (Berajot 60b). Si es así, entonces no queda lugar para guardar rencor a nadie.</p> <p>Iosef incluso sintió gratitud hacia sus hermanos, porque en mérito de lo que habían hecho él se había convertido en gobernador de Egipto. Además, respecto a su venta, era obvio que eso sirvió para “mantener a un pueblo numeroso” (Bereshit 50:20).</p> <p>Sin embargo, esto mismo es cierto para cada persona en cada caso. Si alguien te daña, que D’os no lo permita, debes saber antes que nada que eso viene de D’os y en segundo lugar, que en última instancia de eso saldrá algo bueno. Incluso en el caso de Iosef, aunque fue necesario que transcurrieran veintidós años hasta que quedó claro que “D’os pensó que eso era bueno”.</p>	<p>אלא שאם מבינים שהוא בעצם לא עשה מאומה, הרי פשוט שאין מקום ליטור לו מיתה. אם אתם לא הייתם למצרים גורמים שארד מצרימה, אומר יוסף, היה ה' שולח מישהו אחר שיצשה זאת (עי' תענ' יח).</p> <p>ובשמאמינים שרק ה' הוא הפועל והעושה, הרי מצטרפת סיבה נוספת לכך שאין צורך ליטור. "אלקים חשבה לנובה", מרגוע יוסף את אחיו (ברא' גב), והרי "בל דעביד רחמנא למס עביד" (ברב' ס:), ואם בן על מה יש בבלל לנקום או ליטור?</p> <p>יוסף עוד חש רגשי הברת טובה בלפי אחיו על שבזכותם נעשה אדון לבל מצרים. אמנם במבירת יוסף יודעים בולם שהמבירה הובילה "להחיות עם רב" (ברא' שם),</p> <p>אך האמת היא שבך הוא בבל אדם ומאורע. אם פגע בך מישהו ח"ו דע לך שראשית הבל הוא מאת ה', ושנית ודאי הוא שתצמח טובה מברך בסופו של דבר, שהרי גם אצל יוסף חלפו עשרים ושתיים שנה עד שנתברר לבל ש"אלקים חשבה לנובה".</p>
---	--

**2. Rab Shneur Zalman de Liadi, Tania, Igueret HaKodesh, número 25 – Alguien que nos enoja es simplemente un mensajero de D’os sin poder independiente. Enojarnos con la persona es como enojarnos con el mensajero por traernos el mensaje.**

<p>“Quien se enoja es considerado como si hiciera idolatría” [Shabat 105b]. La razón es que cuando la persona está furiosa su <i>emuná</i> (fe) la abandona, porque si creyera que todo le llega de D’os, no se enojaría en absoluto. A pesar de que la persona que le pegó o lo maldijo lo hizo actuando con libre albedrío y que deberá rendir cuentas por sus actos tanto ante una corte humana como ante la Corte Divina, de todas maneras respecto a la parte damnificada lo que</p>	<p>בל הנועם באילו עובד עבו"ם ובו! והנועם מובן ליודעי בינה לפי שבעת בעסו נסתלקה ממנו האמונה כי אילו היה מאמין שמאת ה' היתה זאת לו לא היה בבעס בלל ואף שבן אדם שהוא בעל בחירה מקללו או מבהו או מזיק ממוט ומתחייב בדיני אדם ובדיני שמים לדוע בחירתו אעפ"כ על העניק בבר נגזר מן השמים והרבה שלוחים למקום.</p>
---	---

<p>recibió ya había sido decretado en el Cielo, y D'os tiene muchos mensajeros.</p> <p>Todavía más, incluso en el mismo momento que la persona está pegando o maldiciendo, recibe su fuerza de D'os, Quien constantemente da vida y existencia...</p>	<p>ולא עוד אלא אפילו בשעה זו ממש שמבהו או מקללו מתלבש בו בוח ה' ורוח פיו ית' המחיייה ומקיימו...</p>
---	---

La siguiente historia ilustra de qué manera la actitud de “también esto viene de D’os” (Berajot 60b) evita que la persona se enoje.

*El Jozé de Lublín (Rab Iakov Itzjak) en una ocasión deseaba levantarse temprano por la mañana para atender cierto asunto importante. El día anterior, le pidió a su esposa que preparara la cena más temprano de lo que lo hacía habitualmente.*

*Pero resultó que la comida estuvo lista mucho más tarde de lo normal. Él comentó: “Lo natural sería que ahora me enojara. Pero la única razón por la cual quería comer más temprano era para cumplir con la Voluntad de mi Creador. Que no me enoje también es la Voluntad de mi Creador” (Rab Zelig Pliskin, Gateway to Happiness, página 186 –Las Puertas de la Felicidad).*

### **Temas Claves de la Sección III:**

- Trabajar sobre el enojo es una tarea que lleva toda la vida y no podemos esperar dominar este arte de un día para el otro. Somos capaces de desarrollar los hábitos positivos de hablar con suavidad y de actuar con paciencia, lo cual con el tiempo se convertirá en nuestra naturaleza interna.
- Los Sabios nos aconsejan alejarnos lo más posible del enojo. Debemos comenzar practicando esto alrededor de quince minutos cada día. Durante este tiempo debemos esforzarnos por ser pacientes, lo cual implica aprender cómo relacionarnos con los hechos que se desarrollan de manera opuesta a nuestros deseos.
- Al colocar en perspectiva hechos que nos han decepcionado, podremos combatir el impulso interno a enojarnos.
- Si comprendemos y aceptamos (1) el hecho de que todas las cosas son dirigidas por D’os, (2) que los incidentes relativos a nuestro ego no son tan significativos como nosotros pensamos, y (3) que la humildad es el enfoque correcto en todas las situaciones, veremos que nos enojamos mucho menos de lo habitual.

## **LECTURAS Y FUENTES ADICIONALES RECOMENDADAS**

**Sección I. Qué Es lo Que Podemos Llegar a Perder**  
Talmud Bavli, Nedarim 22a

Zohar, 3:179a

**Sección II. Los Beneficios de la Paciencia**

Pirkei Avot 5:10

Rabi Iehuda HaJasid, Sefer Jasidim, número 145

**Fuentes Adicionales**

Rab Abraham Iellin, *Sefer Erej Apaim* (Jerusalem 1963)

Rab Zelig Pliskin, *Anger – The Inner Teacher* (ArtScroll, 2003)