Desde la Península de la Amistad

Cómo controlar la ira

De
verdad, empecemos por decir, que no es fácil vivir bajo un régimen como el del
país y no enojarse, eso es totalmente humano y hasta saludable, pero nosotros
tenemos que **controlar nuestra ira** y
no dejar que ella nos controle, porque eso es tan peligroso, como cuando vamos
manejando a una velocidad incontrolable, porque a la hora de una emergencia, las
probabilidades de tener un accidente fatal, es bastante elevada. Hoy por hoy, quienes
nos hemos quedado viviendo en Venezuela, no tenemos forma, ni manera, para no
agarrar calenturas.

En
esto quiero pedir disculpa, porque no es de mi agrado escribir asuntos
personales, pero como hago para no hacerlo en esta desgracia en la que nos han
metido. **Resulta**: que el pasado
sábado llego al mercado municipal y pude observar muchas mesas con mangos
provocativos, me pasa por la mente, que se acerca mi cumpleaños y al no estar a
mi alcance comprar refrescos, llevo mangos a la casa y preparo jugo, el lunes,
día de mi cumpleaños, muy agradecido con Dios por haber despertado con un año
más de vida, me dispongo a preparar mi ansiado jugo de mango, pero agua no hay,
eso no me enoja, porque a mi cacharrito después de 23 horas en una cola, pude
surtirlo con 30 litros de gasolina y nomás, por orden no sé de quién y si
reclama, te llevan preso y el carro pasa a fiscalía y si logra que se lo
entreguen, es sin caucho y sin batería. Después de comprar agua, donde me sentí

estafado por el alto precio, ya en la casa, me pongo a pelar mis mangos para
echarlos a la licuadora, en ese preciso momento me acuerdo que no hay luz desde
la madrugada, salgo al patio, miro al cielo y como buscando un segundo aire, le
imploro a Dios que nos ayude a salir de tantas calamidades juntas. Después,
digo para mis adentros, aquí no queda de otra que freírme un par de huevos,
vuelvo a recordar que mi sueldo de profesor jubilado no me permite comprar
aceite con precio dolarizado, cuando el Estado me paga en bolívares, de paso es
tolerante decirlo aquí, que el sueldo promedio de un profesor es de 12 dólares
y el salario mínimo en **Cuba y Haití, es
de 15 y 68 dólares, respectivamente**. Pues bien, al no tener aceite para
freír un par de huevos, no me queda más remedio que pensar en sancocharlos,
pero gas doméstico; no hay, entonces, me pongo mis botas de buenas marca, pero
muy viejitas, porque las adquirí cuando estábamos en democracia; es decir,
pasan de 20 años. Luego me fui a caminar, sin rumbo fijo, mientras caminaba,
pensaba en que no podemos perder la fe, en que tienen que venir días mejores,
porque en la vida todo pasa y las múltiples calamidades que estamos viviendo
los venezolanos, también pasaran. Lo
bueno de todo lo que pude contarles es que cuando uno está a punto de perder el
control, caminar es una buena terapia para controlar la ira.

Lo
antes redactado, nos lleva a pensar que todos sabemos lo que es la ira y que la
mayoría de los venezolanos, por ser gente buena, de una u otra manera, la
estamos sintiendo. **La ira es una emoción
humana** que en está desidia gubernamental, es totalmente normal, lo que no
podemos es perder el control de esa emoción, porque entonces, se vuelve

destructiva, ocasionando problemas en nuestro entorno.

En mi muy humilde reflexión, pienso: que nuestra inteligencia está en sobrevivir a la desgracia que nos ha tocado vivir y así, poder contar o escribir la historia a las futuras generaciones, para que no se dejen encantar por lobos sanguinarios, disfrazados de ovejitas cariñosas. De manera, que si para sobrevivir a tantas desgracias, es necesario un determinado grado de enojo, no lo pensemos dos veces. Pero, eso sí, no podemos atacar a cuantas personas tenemos cerca, no olvidemos que tenemos límites, por lo tanto, hay que saber hasta dónde podemos llegar con nuestra ira, aparte de que existen leyes, en nosotros tiene que prevalecer el sentido común. Evidentemente, que a veces nos vemos en la necesidad de exteriorizar nuestros sentimientos con firmeza, pero sin agresividad, esa es una manera muy sana de **controlar nuestra ira**. Debemos aprender cómo dejar claro cuáles son nuestras necesidades y cómo atenderlas sin atropellar a nadie. Ser firme, no significa ser prepotente, sino respetarse asimismo y a los demás.

Si te gustó el artículo, compártelo con tus familiares y amigos.

¡Que Dios te bendiga. Un abrazo! ¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva.