

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 esta desidia gubernamental, es totalmente normal, lo que no podemos es perder el control de esa emoción, porque entonces, se vuelve

destruktiva, ocasionando problemas en nuestro entorno.

En
mi muy humilde reflexi3n, pienso: que nuestra inteligencia est1
en sobrevivir a
la desgracia que nos ha tocado vivir y as1, poder contar o
escribir la historia
a las futuras generaciones, para que no se dejen encantar por
lobos
sanguinarios, disfrazados de ovejitas cari3nosas. De manera, que
si para
sobrevivir a tantas desgracias, es necesario un determinado
grado de enojo, no
lo pensemos dos veces. Pero, eso s1, no podemos atacar a cuantas
personas
tenemos cerca, no olvidemos que tenemos l1mites, por lo tanto,
hay que saber
hasta d3nde podemos llegar con nuestra ira, aparte de que
existen leyes, en
nosotros tiene que prevalecer el sentido com3n. 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 c3mo dejar claro cu1les son
nuestras necesidades y c3mo atenderlas sin atropellar a nadie.
Ser firme, no
significa ser prepotente, sino respetarse asimismo y a los
dem1s.

Si
te gust3 el art1culo, comp1rtelo con tus familiares y amigos.

¡Que
Dios te bendiga. Un abrazo! ¡Hasta el pr3ximo mi3rcoles, Dios
mediante!

Por Fredis Villanueva.