

## *De la ira, de Séneca*

*De la ira* es el primer diálogo de Séneca, dedicado a su hermano Novato, que buscaba la manera de erradicar la ira. El autor estudia en profundidad las causas, estados y consecuencias de este sentimiento visceral que acecha al ser humano.

Séneca define la ira como el deseo de vengarse, no la facultad de hacerlo. Puntualiza que la ira solo atañe a los seres humanos; todos los demás animales están exentos de ella debido a su falta de razón. Las bestias, dice Séneca, poseen ímpetu, ferocidad, acometividad, pero no conocen la ira. Así pues, desaparece la alternativa de excusarse sobre nuestros comportamientos; no podemos apelar a nuestros instintos animales porque, sencillamente, la ira es propia del humano. No podemos reprocharle a un león que proteja su manada por verse en peligro, pero sí debemos reprocharnos el desear el mal a aquella persona que nos ha ofendido o ha llegado donde nos gustaría estar.

Ahora que sabemos que la ira es propia de los humanos, nos preguntaremos de dónde viene. Bien, Séneca nos responde a esto con lo siguiente: «La ira es un impulso y no hay impulso que no venga del espíritu. La ira franquea los límites de la razón y la arrastra consigo. La ira es un arranque ulterior, que no es ya la sospecha, la mera percepción de aquel agravio, sino que se asocia a dicha percepción: es el alma sublevada, que va a la venganza voluntaria y reflexivamente». Si la ira es voluntaria, también es consciente, pero ¿qué ser humano voluntariamente querría ser dominado por la ira? En nuestros momentos más difíciles nos vemos envueltos en una capa de emociones que manda respuestas erróneas frente a las situaciones que vivimos. Un entrenador de boxeo les recomendaría a sus discípulos mantener a raya la ira porque perturba todas las reglas del arte del deporte. El discípulo desviará su atención de esquivar los golpes preocupado por atacar a su contrincante. Pero el que está irritado no calcula, no es paciente, no tiene una visión clara de lo que sucede a su alrededor, sus sentidos están aturcidos porque la ira grita: «¡véngate!», y así, en múltiples ocasiones, el discípulo recibirá golpes críticos que le dejarán fuera del juego solo por la sed de devolver el golpe. «No permitáis nada a la ira. ¿Por qué? Porque ella es capaz de permitirse todo. Luchad contra vosotros mismos cuando estéis irritados. Quien no pueda vencer la ira, será vencido por ella». Y el gran remedio de la ira es darle tiempo. No reaccionemos instantáneamente; con poco que se detenga, se disipa. No intentemos ahogarla cuando estalla, no la venceremos en el primer ataque, es una guerra de desgaste: con pequeños triunfos lograremos la victoria.

Séneca también afirma que la ira es una explosión de un excesivo amor propio. Si reflexionamos, llegaremos a la conclusión de que la mayoría de las veces que nos hemos visto irritados por una afirmación que se ha hecho sobre nosotros, es porque nos hemos sentido menospreciados y, sobre todo, menospreciados injustamente. Creemos ser inviolables, tanto por nuestros amigos como por nuestros enemigos. «Quienquiera que seas, al creerte menospreciado por otro te reconoces inferior a él. Un gran corazón, seguro de lo que vale, no se irrita ni se venga, pues no siente la injuria. No, un corazón grande nunca es sensible a la injuria; es más fuerte que ella».

Las emociones nos acompañarán toda nuestra vida, así que será mejor saber controlarlas. Veamos qué nos dice Séneca. Él admite que toda persona es propensa a la ira, pero lo que realmente hace que se quede es la costumbre: una vez arraigada alimenta el mal constantemente. Otra regla que debemos seguir estrictamente es la de no enfurecernos por cuestiones miserables y frívolas. Si a nuestro amigo no le agrada el tatuaje que tenemos o la ropa que nos hemos puesto, ¿para qué vamos a molestarnos en hacerle cambiar de opinión? Solo crearemos crispación y probablemente algo peor si nos tomamos sus palabras a pecho. Tampoco nos enfademos si alguien pasa a nuestro lado y sin querer nos da un golpecito (esto es muy frecuente en sitios transitados, y aún veo cómo la gente se enfurece porque un viajero roza su hombro por no disponer de más espacio donde transitar ¡qué locura!).

Si dejamos que la ira tome las riendas de nuestra vida, se convertirá en un movimiento involuntario del alma, será inevitable e incontrolable. Cuanto antes percibamos las señales de la ira queriendo controlarnos, antes debemos esforzarnos en expulsarla, pues es más fácil expulsar un mal principio que gobernarlo.

Finalmente, Séneca nos recuerda que no debemos ser jueces de vidas ajenas, primero examinemos nuestros pasos y errores. Preguntémonos si hemos actuado de manera similar o cómo habríamos actuado en el lugar de la persona juzgada. Esto nos convertirá en personas más tolerantes. «No conviene un censor irritado, un juez colérico, porque la cólera es el delirio del alma; y el hombre expuesto a delirar no es llamado a corregir las faltas de los otros». Y recordemos que la ira es el camino más corto que puede conducir a la locura, pues esta, en muchas personas, es un furor continuo: la razón que buscaban perder no volvieron a recuperarla.