MEDITAÇÃO · PUBLICADA EM 20 DE OUTUBRO DE 2024

Três caminhos para diminuir a *irritação*

A irritação nasce menos dos fatos que da história que contamos sobre eles, e é nessa história que mora a nossa liberdade. Três remédios: desinchar o eu, compreender o outro e oferecer a Deus as incomodidades.

PREGADOR	EVANGELHO	BASE	VÍDEO
Pe. Pedro Willemsens	São Mateus 11, 28-30 · 5, 4	S. Josemaria, *Caminho* 8 e 174; K. Patterson et al., *Conversas cruciais*	youtu.be/TWkfd_U6x8o

A TESE, EM UMA FRASE

Entre o fato e a emoção há uma história que eu conto a mim mesmo, e ali está a minha liberdade: desinchar o eu, compreender o outro e oferecer a Deus são três modos de contar melhor essa história; o fruto é a mansidão, que possui a terra.

- pedir calma não acalma ninguém
  - → os mesmos fatos geram reações diferentes
  - → a emoção nasce da história que conto sobre o fato
  - → ali está a liberdade, e ali sussurra o tentador
  - → desinchar o eu: humildade e mansidão
  - → compreender o outro: pôr-se nas circunstâncias dele
  - → oferecer a Deus: ler a vida pelo Logos, que é Cristo
  - → bem-aventurados os mansos

I Por que te zangas?

Um vídeo cômico no grupo da família: o amigo telefona com uma notícia, mas antes exige que o outro fique calmo; quanto mais pede calma, mais o outro se exalta. A meditação parte de um ponto de

Caminho que, lido de mau humor, pode irritar ainda mais, porque devolve a culpa a quem se zanga.

> *Serenidade. Por que te zangas, se zangando-te ofendes a Deus, incomodas os outros, passas tu mesmo um mau bocado... e por fim tens de te acalmar?*
>
> SÃO JOSEMARIA ESCRIVÁ, CAMINHO, 8

A impressora, o ônibus que não parou, a pessoa chata: a lista de motivos é longa. O que interessa é entender que espaço de liberdade eu tenho nas minhas irritações.

II A história que contamos

No centro do Rio, em pleno verão, um rapaz encharcado de suor explicava, feliz, que as toxinas já tinham saído de manhã na academia e agora era só água: um ar-condicionado embutido. Fatos iguais, atitudes opostas. O livro *Conversas cruciais* dá a chave: as emoções não nascem diretamente dos fatos, mas da história que contamos a nós mesmos sobre eles. Até a visão funciona assim: o cérebro recebe uma matriz de cores e monta objetos, um cão que late, que se aproxima, que ameaça. Quanto mais complexa a vida social, mais as interpretações se multiplicam, e mais fácil é errar.

PASSO	O EXEMPLO DO LIVRO: A SOGRA E OS NACHOS
O fato	a sogra, que mora com o casal, entra na sala e arruma a bagunça dos nachos.
A história	ela me julga uma desleixada e age como se a casa fosse dela.
A emoção	irritação: "ela me deixa louca". O marido pergunta: ela te deixa louca, ou és tu que fazes isso contigo?

É ao montar a história que entra a liberdade. A vozinha que diz "fez só para te provocar" não é a única leitura possível. Segundo uma tradição dos Padres, que São Gregório de Nissa recolhe, além do anjo da guarda cada homem tem um tentador; as *Cartas de um diabo a seu aprendiz*, de C. S. Lewis, encenam isso. O mal raramente mente às claras: torce a verdade, como o Sauron de Tolkien ou o Língua de Cobra junto ao rei Théoden. Ajuda dar nome à vozinha e cuidar do descanso, porque o cansaço torna tudo mais áspero.

> NOTA DO EDITOR
>
> *São Gregório de Nissa, Vida de Moisés II, 45: um anjo para ajudar cada pessoa e um "corruptor" que a aflige. Antes dele, o Pastor de Hermas (Mandamento VI, 2) fala dos dois anjos de cada homem. O anjo da guarda é ensino da Igreja (Catecismo, 336); o demônio pessoal é opinião de Padres, não dogma.*

III Primeiro caminho: desinchar o eu

Santo Agostinho chama a soberba de inchaço, e o que está inchado esbarra em tudo. Por isso Cristo une as duas virtudes: **da humildade vem a mansidão, e da mansidão a paz.**

> *Tollite jugum meum super vos, et discite a me, quia mitis sum, et humilis corde: et invenietis requiem animabus vestris.*
>
> Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e achareis descanso para as vossas almas.
>
> SÃO MATEUS 11, 29 (VULGATA CLEMENTINA)

1. ### O amor-próprio que agiganta

   Os pobrezinhos dos soberbos sofrem por mil e uma pequenas tolices que aos outros passam despercebidas (*Sulco*, 714). O seminarista zangado porque o amigo ria das piadas de um terceiro.

2. ### A honra entregue

   Diante do Sacrário, São Josemaria: Senhor, se Tu não precisas da minha honra, eu para que a quero? (*Forja*, 803). Diante de um informe de calúnias: é falso, mas quem me conhecesse poderia dizer coisas piores.

3. ### O Cura d'Ars assina

   Conta-se que um abaixo-assinado pedindo ao bispo a sua remoção chegou às mãos do próprio Cura d'Ars, que o assinou.

4. ### Dizer adeus ao próprio eu

   Renunciar a si mesmo (Lc 9, 23); e em Lc 14, 33 o verbo grego, apotássomai, é o de quem se despede: dizer adeus à imagem que construo de mim.

> *Sic ergo omnis ex vobis, qui non renuntiat omnibus quae possidet, non potest meus esse discipulus.*
>
> Assim, pois, qualquer de vós que não renuncia a tudo o que possui não pode ser meu discípulo.
>
> SÃO LUCAS 14, 33 (VULGATA CLEMENTINA)

> NOTAS DO EDITOR
>
> *O ponto de Sulco (714) diz "mil e uma pequenas tolices"; no sermão saiu "cem". · A oração de Forja 803 foi dita como "se eu não preciso da minha honra"; o texto é "se Tu não precisas". O episódio do informe é contado por frei José López Ortiz em testemunho publicado pelo Opus Dei. · A imagem do inchaço está nas Confissões de Agostinho (VII, 7, 11 e 8, 12: tumore meo separabar abs te); a frase solta "a soberba não é grandeza, mas inchaço", que circula em seu nome, não foi localizada. · O abaixo-assinado do Cura d'Ars é tradição repetida nas biografias populares, com detalhes variáveis; não conferido em fonte primária. · A frase de Louis Lavelle ("nada como a humildade para produzir a doçura; o orgulho é sempre impaciente e colérico"): não conferida.*

IV Segundo caminho: compreender o outro

O Pateta do desenho é pacato até entrar no carro, e então vira um monstro. O que ajuda no trânsito: e se fosse a minha avó dirigindo aquele carro? Com ela ninguém consegue ficar bravo. As irritações maiores costumam vir dos mais próximos, como a bota nova que roça o calcanhar: nada forte, mas o atrito

constante hipersensibiliza a pele, e basta tocar para doer. Quem vê de fora estranha a explosão por uma coisinha.

> *Coloca-te sempre nas circunstâncias do próximo: assim verás os problemas ou as questões serenamente...*
>
> SÃO JOSEMARIA ESCRIVÁ, FORJA, 958

O ponto continua: sem desgosto, compreendendo, desculpando, enchendo o mundo de caridade. O remédio é reinterpretar a relação, como a mãe que olha o filho pequeno aprendendo. O amor põe filtros na história que eu conto.

> *Caritas patiens est, benigna est. Caritas non aemulatur, non agit perperam, non inflatur, non est ambitiosa, non quaerit quae sua sunt, non irritatur, non cogitat malum.*
>
> A caridade é paciente, é benigna; a caridade não é invejosa, não obra temerariamente, não se ensoberbece, não é ambiciosa, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal.
>
> 1 CORÍNTIOS 13, 4-5 (VULGATA CLEMENTINA)

No latim de São Paulo, a caridade non inflatur, não incha, e non irritatur, não se irrita: os dois primeiros caminhos no mesmo versículo.

V Terceiro caminho: oferecer a Deus

No fim da vida, São João da Cruz perdeu os cargos na reforma que fundara e foi destinado ao México. Na Andaluzia, um frade que ele corrigira quando superior levantou contra ele uma campanha de difamação. Ele lia aquilo de outro modo: estas coisas não as fazem os homens, mas Deus, que sabe o que nos convém.

> *Qui nunc gaudeo in passionibus pro vobis, et adimpleo ea quae desunt passionum Christi, in carne mea pro corpore ejus, quod est Ecclesia.*
>
> Eu que agora me alegro nos padecimentos por vós, e cumpro na minha carne o que falta às paixões de Cristo, pelo seu corpo, que é a Igreja.
>
> COLOSSENSES 1, 24 (VULGATA CLEMENTINA)

Paulo escreve preso, e não lê a prisão como azar. O pregador começa a oração mental com o prólogo de São João: o Logos é a palavra e também o sentido. Deus cria e redime pelo seu Logos; e a minha vida se redime quando a leio por Cristo, que, como repetia São João Paulo II, revela o homem ao próprio homem (*Gaudium et spes*, 22; *Redemptor hominis*, 10).

> *In principio erat Verbum, et Verbum erat apud Deum, et Deus erat Verbum... In ipso vita erat, et vita erat lux hominum.*
>
> No princípio era o Verbo, e o Verbo estava junto de Deus, e o Verbo era Deus... Nele estava a vida, e a vida era a luz dos homens.
>
> SÃO JOÃO 1, 1.4 (VULGATA CLEMENTINA)

A RUMINAÇÃO	A ORAÇÃO
volto aos mesmos fatos, sou a vítima, os outros são vilões cruéis; a história terrível acaba justificando a minha violência.	o maior alargamento possível da perspectiva: ver com os olhos de Deus. Com os olhos da fé, olhando para a cruz, tudo tem solução.

> *Não digas: essa pessoa me aborrece. Pensa: essa pessoa me santifica.*
>
> SÃO JOSEMARIA ESCRIVÁ, CAMINHO, 174

Tomar o jugo de Cristo é puxar o mesmo arado que Ele: oferecer as coisas ao Senhor é dar-lhes o Logos, o sentido maior, em que o que era mau se torna bom.

NOTA DO EDITOR

A frase de São João da Cruz está na carta à Madre Maria da Encarnação, carmelita de Segóvia, de julho de 1591, e se refere à perda dos cargos no capítulo de Madri; a investigação difamatória de frei Diego Evangelista, que o santo corrigira em Sevilha, veio nos meses seguintes. O sermão junta os dois episódios. A mesma carta traz: onde não há amor, põe amor, e tirarás amor.

VI Bem-aventurados os mansos

> *Beati mites: quoniam ipsi possidebunt terram.*
>
> Bem-aventurados os mansos, porque eles possuirão a terra.
>
> SÃO MATEUS 5, 4 (VULGATA CLEMENTINA; 5, 5 NAS EDIÇÕES MODERNAS)

O fruto de dominar a irritação é a capacidade de fazer o bem. Um negociador de reféns, numa conversa de aeroporto, contou o seu primeiro passo: um lugar quieto e criar no coração respeito pelo sequestrador, porque as pessoas são radares de respeito. "Não sei que circunstâncias te trouxeram aqui; sei que és um ser humano." Só quando o pensamento chega ao coração ele começa a negociar. É a tese de *Conversas cruciais*: os mais influentes falam a verdade sem perder o respeito, sem silêncio ressentido e sem quebrar os pratos.

Ester apresenta-se ao rei sem ser chamada, sob pena de morte, depois de jejum e oração, e desfalece. Deus converteu o espírito do rei em mansidão (Est 15, 11, na Vulgata). Figura de Nossa Senhora, advogada: na irritação, um olhar para ela, e a Mãe comunica a sua doçura.

NOTAS DO EDITOR

O negociador foi apresentado como "historinha que escutei hoje"; é relato de Ron McMillan, coautor de Conversas cruciais, em artigo de novembro de 2024, não um caso do livro. · No sermão, a presença de Ester é que muda o ânimo do rei; o texto diz que foi Deus. Est 15 é numeração da Vulgata; nas Bíblias modernas o trecho fica no acréscimo grego D, junto de Est 5, 1-2, com numeração variável.

PARA GUARDAR

Não são os fatos que me irritam, é a história que conto sobre eles, e essa história eu posso escolher. Desinchar o eu, porque o que está inchado esbarra em tudo; compreender o outro, pondo-me nas circunstâncias dele; oferecer a Deus, lendo cada contrariedade à luz de Cristo. Essa pessoa me santifica. Os mansos possuirão a terra.

FONTES

- Pe. Pedro Willemsens, "Três caminhos práticos para diminuir a irritação", canal Padre Pedro Willemsens, Meditações, publicado em 20 out 2024 (34 min), resumido a partir da transcrição automática · youtube.com/watch?v=TWkfd_U6x8o
- Mt 11, 28-29; 5, 4; Lc 9, 23; 14, 33 (grego *apotássetai*); Cl 1, 24; 1Cor 13, 4-7; Jo 1, 1-4; Est 15, 11 (Vulgata Clementina).
- São Josemaria Escrivá, *Caminho* 8 e 174; *Sulco* 714; *Forja* 803 e 958 (escriva.org); testemunho de frei José López Ortiz (opusdei.org).
- Santo Agostinho, *Confissões* VII, 7, 11; 8, 12 · São Gregório de Nissa, *Vida de Moisés* II, 45 · Hermas, *Pastor*, Mand. VI, 2 · Catecismo, 336 · São João da Cruz, carta à Madre Maria da Encarnação, Segóvia, julho de 1591.
- Concílio Vaticano II, *Gaudium et spes*, 22; São João Paulo II, *Redemptor hominis*, 8 e 10.
- K. Patterson, J. Grenny, R. McMillan, A. Switzler, *Crucial Conversations* (cap. "Master My Stories", o exemplo da sogra); R. McMillan, artigo sobre o negociador de reféns, Meridian Magazine, 14 nov 2024 · C. S. Lewis, *Cartas de um diabo a seu aprendiz*, 1942.
- Não conferidos: a frase de Louis Lavelle; o abaixo-assinado do Cura d'Ars em fonte primária; a frase de Agostinho na forma solta.
- Ficha no Vida Interior: vidainterior.oratioleo.com.br/sermoes/tres-caminhos-para-diminuir-a-irritacao