

Matutina para Mujeres | Miércoles 20 de Marzo de 2024 | Cuando la razón es irracional — 1ª parte

Descripción



Cuando la razón es irracional — 1ª parte

“No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos sobre lo que nos sucede”. Epicteto

Epicteto, filósofo del siglo I, fue esclavo durante su infancia y nos enseña un principio esencial para la vida cristiana. Lo derivamos de un relato que se cuenta sobre él, tal vez aumentado con el tiempo; es difícil saber si cosas sucedidas hace dos mil años sucedieron tal como se cuentan. Pero quedémonos con lo que podemos aprender. Una imagen vale más que mil palabras.

Epicteto, cargado de caros perfumes, se dirigía con su amo, Epafrodito, a casa de una viuda millonaria para hacer una venta. Unos niños que corrían por la calle se cruzaron en su camino, haciéndole perder el equilibrio. Segundos después, los frascos de perfume se estrellaban contra el suelo. “¡¡¡Zas!!!”, sonó el golpe que Epafrodito le propinó en una pierna con su bastón. “¡¡¡Así aprenderás a tener cuidado!!!”, le gritó después. Epicteto no dijo nada; y mantuvo el silencio tras el siguiente golpe, y tras el siguiente...

—¿No te duele?! —le preguntó el amo—. ¡¡¡Pues ahí tienes otro!!!

—Cuidado —le dijo Epicteto—; se le va a romper el bastón.³²

Sí, seguro que le dolía; sí, seguro que le producía emociones como la rabia; pero ni el dolor ni la rabia obligaban a Epicteto a reaccionar de una forma que él no decidiera. Sabía que los hechos externos provocan emociones internas, pero que entre unos y otros, antes de pasar a la acción, hay un filtro: los pensamientos. Esos estaban sometidos a su voluntad, y no a la de quien pretendiera causarle daño.

Para nosotras, las mujeres cristianas, la ecuación debiera ser siempre la misma: entre los hechos externos dolorosos que nos suceden y la emoción que nos generan internamente (y que quiere provocarnos a reaccionar mal) hay un filtro: nuestros pensamientos, el diálogo interno que se produce en nuestra cabeza. Para crecer en Cristo, debemos tener esto claro. Somos humanas y, como tal, tenemos pensamientos humanos; pero antes de pasar a la acción, sometámoslos a Cristo; que lo que hacemos y decimos sea en obediencia a sus principios.

No son las emociones incómodas, difíciles e impredecibles las que condicionan tu vida, sino los pensamientos que tienes a causa de ellas. Permite que el Señor te enseñe a gestionarlos de manera que seas una luz para otros, por cómo conservas la paz interior. Somete todo pensamiento a él, para que no te alejes de una obediencia racional a su Palabra; fundamentada, por supuesto, en la fe.

“Todo pensamiento humano lo sometemos a Cristo, para que lo obedezca a él” (2 Cor. 10:5).

32 Rafael Santandreu, El arte de no amargarse la vida (Barcelona: Grijalbo, 2019), pp. 29-31.