**Fragmentos de *El arte de mantener la calma/Sobre la ira*. Séneca**

Hemos utilizado la edición de bolsillo de Ediciones Koan, 2020.

En el primer fragmento Séneca nos explica qué es **la ira** y en los siguientes nos da **consejos** para controlarla.

**Fragmento 1.** Páginas 5-6

«Los sabios de antaño la definen como una locura breve pues, como el demente, el iracundo es incapaz de controlarse, olvida lo que le conviene, ignora los afectos, se obstina en alcanzar sus fines, no escucha consejos ni atiende a razones, se ofende por nimiedades y no distingue lo justo de lo injusto ni lo verdadero de lo falso. Se parece a un edificio que, al derrumbarse, se hace pedazos sobre aquello mismo que sepulta».

**Fragmento 2.** Página 29

«El mejor remedio contra la ira es la demora. Cuando sientas que se te despierta la cólera, no te obligues a perdonar, sino a ejercitar el buen juicio. Los primeros impulsos de la ira son muy intensos, pero, si la haces esperar, lo más seguro es que se calme. Y no trates de deshacerte de ella de un tirón. Atácala por partes y la derrotarás».

**Fragmento 3.** Página 39

«Cuando te resulte difícil perdonar, piensa qué pasaría si todo el mundo fuera implacable. ¿Cuántas veces el que niega el perdón acaba implorándolo? ¿Cuántas veces termina alguien suplicando a quien le suplicó en el pasado? ¿Qué hay más honorable que transformar la ira en amistad?».

**Fragmento 4.** Página 54

«Esfuérzate en que la ofensa no te afecte, pues es un sentimiento difícil de gestionar. Para ello, trata de rodearte de personas pacíficas y bienhumoradas y, puesto que ciertos hábitos se aprenden por imitación, aléjate de los ansiosos y los depresivos. Los males del espíritu se contagian por contacto, como las enfermedades del cuerpo».

**Fragmento 5.** Página 60

«A veces una mala interpretación convierte una simple expresión en insulto, por eso algunas cosas hay que tomárselas a risa, darles largas o perdonarlas.

Es necesario desarrollar estrategias para gestionar la ira. Intenta tomarte las ofensas con sentido del humor».

**Fragmento 6.** Página 73

«Por todas partes hay motivos para encolerizarse. Usa la cabeza, pues de lo contrario la ira te arrastrará de un lado a otro, siempre alimentándose y creciendo con nuevos agravios, y entonces, ¿cuándo practicarás el amor, infeliz? No malgastes tus días con un hábito tan pernicioso. Te trae más cuenta cultivar la amistad, congraciarte con tus enemigos, consagrarte al bien común o dedicarte a los asuntos domésticos que pasarte la vida buscando la manera de dañar la dignidad, la integridad física o el patrimonio de tus semejantes, lo cual además siempre supone un riesgo, incluso cuando el enemigo sea inferior a ti».