## **ITENS DA IRRITAÇÃO**

**E**nquanto no clima de serenidade, consideremos que a irritação não é recurso de auxílio, sejam quais sejam as circunstâncias.

**O** primeiro prejuízo que a intemperança mental nos impõe é aquele de afastar-nos a confiança dos outros.

**A** cólera é sempre sinal de doença ou de fraqueza.

**A**s manifestações de violência podem estabelecer o regime do medo, ao redor de nós, mas não mudam o íntimo das pessoas.

**S**empre que nos encolerizamos, complicamos os problemas que nos preocupam, ao invés de resolvê-los.

**O** azedume que venhamos a exteriorizar é, invariavelmente, a causa de numerosas perturbações para os entes queridos que pretendemos ajudar ou defender.

**C**aindo em fúria, adiamos comumente o apoio mais substancial daqueles companheiros que se propõem a prestar-nos auxílio.

**A** cólera é quase sempre a tomada de ligação para tramas obsessivas, das quais não nos será fácil a liberação precisa.

**A** aspereza no trato pessoal cria ressentimento, e o ressentimento é sempre fator de enfermidade e desequilíbrio.

**E**m qualquer assunto de apaziguamento e aprendizado, trabalho e influência, aquisição ou simpatia, irritar-se contra alguém ou contra alguma cousa será sempre o retrocesso inevitável de perder.

***Emmanuel*** Do livro: ***Meditações Diárias***. IDE Psicografia: ***Francisco C. Xavier***

## **A CÓLERA**

**9**. O orgulho faz com que a criatura se julgue superior ao que é realmente, e não suporte passar por uma comparação que possa rebaixá-la; faz também com que se considere de tal forma acima dos seus semelhantes, seja em aptidões, seja em posição social, seja em vantagens pessoais que o menor paralelo a irrita e a fere; e então o que acontece? Ela se entrega à cólera.

Procurai a origem desses acessos de demência passageira, que vos fazem perder o sangue frio e a razão e vos assemelham ao bruto; procurai, e quase sempre achareis o orgulho ferido como base de tudo. Não é o amor-próprio que, ferido por uma contradição, vos faz rejeitar observações justas, e repudiar com cólera os mais sábios conselhos? Até mesmo as impaciências, causadas por contrariedades, muitas vezes pueris, dependem da importância que atribuís à personalidade, diante da qual julgais que todos se devem curvar.

No seu desvario, o homem colérico se revolta contra tudo, desde a natureza bruta aos objetos inanimados que ele quebra porque não lhe obedecem. Ah, se nesses momentos ele pudesse se ver a sangue frio, teria pena de si mesmo, ou se acharia bem ridículo. Que julgue por aí, a impressão que deve causar nos outros. Ainda que seja por respeito a si mesmo, ele deveria se esforçar para vencer uma tendência que o faz digno de piedade.

Se pensasse que a cólera não serve para nada, que altera a saúde, compromete até a sua vida, ele perceberia que é a sua primeira vítima; mas existe ainda uma consideração que deveria detê-lo: o pensamento de que torna infelizes todos aqueles que o cercam. Se tem coração, não deve sentir remorsos por fazer sofrer as pessoas que mais ama? E que remorso mortal não sentiria se, em um acesso de fúria, cometesse um ato do qual tivesse que se arrepender por toda a sua vida.

Em suma, a cólera não exclui certas qualidades do coração, mas impede que se pratique muito mais o bem, permitindo que se possa fazer muito mais o mal. Isso deve ser suficiente para induzir o homem a empreender esforços para dominá-la. O espírita, aliás, é induzido a isso por outro motivo, o de que a cólera é contrária à caridade e à humildade cristãs. (Um espírito protetor. Bordeaux, 1863.)