

LIBERTAD DE LA IRA

¿Sabías que el hombre promedio pierde los estribos seis veces por semana? La mujer promedio solo los pierde tres veces por semana. Las mujeres tienden a enojarse más con la gente. Los hombres tienden a enojarse más con cosas como neumáticos pinchados y máquinas expendedoras que no funcionan. Las personas solteras expresan su enojo el doble de veces que las casadas, y sin embargo, el hogar es el lugar donde más probablemente lo hacemos. El enojo se expresa con mayor frecuencia e intensidad hacia las personas que amamos, más que hacia desconocidos.

Todos nos enojamos; es una reacción normal. Dios nos creó con esa capacidad. Jesús se enojó, ¿no? ¿Recuerdan la purificación del templo? Trescientas setenta y cinco veces en el Antiguo Testamento leemos que Dios estaba enojado. Efesios 4:26 dice: «Airaos, pero no pequéis». En otras palabras, hay una manera correcta y otra incorrecta de enojarse. Así que, cierto grado de enojo no es malo. La cuestión no es cómo deshacerte de toda tu ira; no vas a lograrlo. Fuiste creado con la capacidad de enojarte a veces. La cuestión es cómo puedes controlar tu ira para que no te controle a ti, para que no te haga pecar y lastimarte a ti mismo y a los demás.

Ira expresada

1. El monstruo.

Esta es la persona que simplemente explota. Es una bomba de relojería andante. Tiene un gatillo sensible, y cuando se enoja, todo se desata: grita, pisotea, despotrica, delira, lanza y maldice. ¿Te suena familiar?

Un ejemplo bíblico de la ira monstruosa es Caín, hermano de Abel. Génesis 4:5: «Caín se enfureció mucho y abatió su rostro». Ahora escuchen el versículo 8: «Caín dijo a su hermano Abel: «Salgamos al campo». Y mientras estaban en el campo, Caín atacó a su hermano Abel y lo mató». Ese es el monstruo, alguien que pierde el control. La mayoría de las veces, quienes expresan una ira monstruosa se arrepienten de inmediato y piden perdón, pero el daño ya está hecho. ¿Les sorprende que los hombres expresen su ira de esta manera más que las mujeres?

2. El Mudo.

El mudo es todo lo contrario del monstruo. El mudo es del tipo silencioso. Se cierra en banda y se lo guarda. A veces incluso finge no estar enojado. ¿Alguna vez has estado con un mudo y le has dicho: "Estás enojado,

¿verdad?". Responde: "No, no lo estoy". "Sí, lo estás". "No, no lo estoy". "Sí, lo estás". "¡No, no lo estoy!". Ocultan sus sentimientos, dejándolos hervir a fuego lento. Yo lo llamo la versión de la ira en olla de cocción lenta. Arde todo el día.

Este tipo de ira no es tan volátil como la del monstruo, pero no por ello es menos destructiva para el individuo. Alguien dijo: «Cuando te tragas la ira, tu estómago lleva la cuenta». Personas como esta son propensas a sufrir úlceras, dolores de cabeza e hipertensión. De hecho, el Dr. Fl...

McMillan ha escrito un libro llamado Ninguna de estas enfermedades, en el que enumera 51 tipos diferentes de enfermedades graves que son causadas por la ira reprimida.

Un ejemplo bíblico de este tipo de ira es el profeta Jeremías. Dijo: «Nunca me senté en compañía de juguistas, nunca me divertí con ellos; me senté solo porque tu mano estaba sobre mí y me llenaste de indignación. ¿Por qué es interminable mi dolor y mi herida dolorosa e incurable?» (Jeremías 15:17). El pobre Jeremías está sentado allí solo, conteniéndose, y la ira lo está matando.

¿Alguna vez has oído a alguien decir: "Esto me pone de los nervios"? Dicen más verdad de la que creen. No se trata tanto de lo que comes, sino de "¿qué te está afectando?".

3. El Mártir.

Este tipo es el experto en autocompasión. Se castiga a sí mismo y es pasivo. Una de las principales características del mártir es la depresión. Mucha gente va al psicólogo y dice: "¿Sabes? Estoy deprimido". A veces, después de hablar con el psicólogo, este dice: "Sí, estás deprimido, pero lo que realmente sientes es ira".

Un ejemplo bíblico es el hermano mayor de la parábola del hijo pródigo. ¿Recuerdan su reacción? Estaba tan enojado que no quiso entrar a la fiesta. Así que su padre salió y le suplicó. (Lucas 15:28) Si ese hermano mayor hubiera sido un monstruo, habría entrado a la fiesta y lo habría destrozado todo. Si hubiera sido mudo, habría entrado y, obviamente, se habría quedado en un rincón, enfurruñado. Pero era un mártir. Se quedó afuera, compadeciéndose, de modo que su padre tuvo que salir y suplicarle. Una de las características del mártir es hacer sentir miserables a todos los que lo rodean. Son buenos en eso.

4. El manipulador.

Este es el "No me enoja, me desquito". Este tipo de enojo es la clave de la mayoría de los dramas de televisión y cine. Alguien se ofende, se enoja, decide desquitarse, ya saben la historia.

En el ámbito doméstico, puede ocurrir cuando la esposa quema la tostada a propósito, aunque sea un poquito. O cuando el esposo se burla hirientemente y luego dice sarcásticamente: "¿No aguantas una broma?". Aunque parezca increíble, las personas religiosas son particularmente susceptibles a la manipulación como forma de expresar la ira. No creemos que sea muy espiritual estallar. Sabemos que no es muy espiritual quedarse sentado y deprimido. Pero si sonríes, puedes apuñalar a alguien por la espalda mediante la manipulación.

Un ejemplo bíblico clásico son los fariseos. «Pero se enfurecieron y comenzaron a tramar qué hacerle a Jesús» (Lucas 6:11). Mira, no se están enojando, sino que se van a vengar.

Si te encuentras en alguna de estas formas, tengo buenas noticias. No naciste con ella, la aprendiste. Aprendiste esa respuesta de ira. La aprendiste de tus padres, la televisión, los amigos, el entorno o de algún otro lugar. La buena noticia es que puedes desaprenderla. No tienes que ser ninguna de esas cuatro. Puedes liberarte de ese tipo de expresiones de ira.

Difundiendo la ira

1. Entiende por qué.

Proverbios 19:11 dice: "La sabiduría del hombre le da paciencia". Cuanto mejor me comprenda a mí mismo, más capaz seré de controlar mi ira.

La verdad es que la ira no es el problema. La ira es una señal de que algo anda mal en mi vida, y por eso me enoja.

Causas

a. Daño físico o emocional.

Leí hace poco un artículo interesante sobre el divorcio y quienes han pasado por el trauma del mismo. Decía: «El divorcio está lejos de terminar para el cónyuge que vive con enojo para siempre» y «un tercio de quienes llevan más de 10 años divorciados aún sienten una ira intensa». ¿Por qué? Han sido

profundamente heridos, y cuanto más profundo es el dolor, más intensa es la ira.

b. Cuando nada va bien, todo va mal y hay que esperar.

La ira surge de la frustración. El ejemplo clásico es el tráfico, ¿no? La gente hace cosas en el tráfico que no haría en ningún otro momento. Estuve en un atasco y vi a dos personas ahí arriba haciendo maniobras y tocando la bocina, y los conocía a ambos, y ellos se conocían entre sí, y ambos son cristianos. Hacían esas muecas, gritaban y agitaban el puño, y de repente, se pararon uno al lado del otro, se reconocieron y sintieron vergüenza. Se sintieron avergonzados. ¿Por qué? Se enojaron por la frustración.

c. Inseguridad.

Nos enojamos cuando nos sentimos amenazados, asustados e inseguros. Cuando alguien me arrebatara la seguridad, soy como un animal pasivo y acorralado. Salgo con las garras listas.

Comprenderte a ti mismo es el primer paso. ¿Qué es lo que te enoja más a menudo? ¿Es una herida que no puedes superar? ¿Es una inseguridad que te sucede a menudo? ¿Es una experiencia frustrante que vives a diario? Comprenderte a ti mismo es la clave.

2. Busque en Dios, no en los demás, su autoestima.

Un sentido de autoestima es esencial para controlar la ira, ya que las personas inseguras se enojan fácilmente. Las personas seguras de sí mismas no se enojan fácilmente. Cuando tienes un buen sentido de autoestima, puedes manejar tus heridas, tus frustraciones y tus inseguridades. «No prestes atención a todo lo que dicen los demás» (Eclesiastés 7:21). El secreto para superar una gran cantidad de ira en la vida es desarrollar un sentido de autoestima basado en Dios; entonces, no importará lo que digan los demás sobre ti.

Me encanta el ejemplo de los apóstoles en Hechos 4:29, cuando Pedro y Juan fueron llevados ante el Sanedrín y fueron amenazados por ellos para que no predicaran más sobre Jesús, o si no, Pedro y Juan dijeron: «Si es justo ante Dios obedecerlos a ustedes antes que a Dios, tendrán que elegir, pero no podemos evitar decir lo que hemos visto y oído». No se enojaron, no se pusieron a la defensiva, simplemente dijeron la verdad. ¿Por qué? Su

autoestima no se basaba en lo que los fariseos pensaban de ellos. Su autoestima se basaba en lo que Dios pensaba de ellos.

Hay una frase que me gusta mucho: «Si Dios me apreciaba, y yo me aprecio, y tú no, entonces tú eres el que tiene el problema». ¿No es cierto? Es importante que busque en Dios mi autoestima. Así, las frustraciones, las inseguridades y las heridas no me molestarán tanto.

3. Detente y piensa antes de reaccionar.

Nuestras bocas suelen hablar más rápido que nuestras mentes. ¿Alguna vez has notado que cuando te enojas, tu lengua afilada es lo más rápido que puedes cortarte la garganta?

Proverbios 13:16 dice: «El hombre sensato siempre piensa antes de actuar». La clave para controlar la ira es «PENSAR». Empieza a pensar antes de reaccionar. Por eso Santiago dijo en Santiago 1:19: «Todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para la ira». ¿Sabes por qué necesitas ser tardo para la ira? Date un tiempo para pensar. Thomas Jefferson dijo una vez: «Cuando estés enojado, cuenta hasta diez». También añadió: «Cuando estés muy enojado, cuenta hasta cien». Es un buen consejo; te dará diez buenos segundos para pensar. Te garantizo que muy pocas veces llegarás a la conclusión de que la mejor manera de reaccionar es siendo un monstruo, un mudo, un mártir o un manipulador. ¡PIENSA!

Sé lo que algunos están pensando. "Sí, Steve, eso suena genial, suena bien, ordenado, clínico y lógico, pero no lo entiendes. Cuando me enojo, me enojo. No puedo controlarlo. Pierdo el control. No puedo evitarlo". ¡Sí que puedes! ¿Me oyes? Sí que puedes. ¿No te atreves a creer la mentira de que no puedes parar a pensar antes de perder el control? De hecho, te lo voy a demostrar.

¿Alguna vez has discutido en casa? Estás discutiendo con tu pareja o quizás con tus hijos (todos discutiendo a gritos), y de repente suena el teléfono. "Hola (en voz baja)". "¿Cómo estás?" "¡Bien, qué gusto saber de ti!". Ah, nunca te ha pasado, ¿verdad? ¿Por qué el cambio? ¿Por qué el cambio tan drástico? Cambiaste porque quisiste. Cambiaste porque lo elegiste. Seamos sinceros. Nadie te hace enojar, tú eliges enojarte. Yo elijo mi enojo. ¿Sabes por qué? Porque el dolor, la frustración y la inseguridad surgen, y quiero hacer algo, así que simplemente me enojo.

Seamos honestos. A veces se siente bien estar enojado, ¿verdad? Simplemente desahoga tu ira. Se siente bien estar enojado. El problema es que, a la larga, te duele terriblemente. Proverbios 29:11 dice: «El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio se controla». Es tan rico que vale la pena repetirlo. «El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio se controla». Puedes tomar a dos personas, puedes ponerlas en el mismo entorno, las mismas condiciones, las mismas circunstancias, el mismo estímulo, una de ellas explotará y la otra se mantendrá tranquila. No son las circunstancias, sino la decisión.

Gálatas 5:22 enumera los nueve hermosos frutos del espíritu. El último es la piedra angular: el dominio propio. Cuando caminas con el espíritu de Dios, tienes la bendición de mantenerlo bajo control. Piensa antes de reaccionar.

4. Aprende a relajarte.

Proverbios 14:30 dice: «Un corazón en paz da vida al cuerpo». ¿Has notado que cuando estás tenso, eres más propenso a enojarte? El mal humor y la tensión siempre van de la mano. ¿Alguna vez has llegado tarde a una reunión matutina, con prisas y sin encontrar algo imprescindible? ¡Ay, qué voy a hacer! La presión y la frustración me enfurecen. Debo aprender a relajarme. Algunos son una bomba de relojería andante por la tensión que sienten constantemente. Algunos sienten tanta tensión en el trabajo que, en cuanto llegan a casa, le dan un golpe en la cabeza a su pareja. Le echan la culpa de la tensión que sienten. Estas son algunas cosas que podemos hacer para controlar la tensión:

- Ten en cuenta que la tensión va en aumento y trata de disiparla. Quizás tengas que cambiar de trabajo. Quizás necesites hacer algo totalmente diferente, pero no dejes que la tensión te arruine la vida.
- Ejercicio. Sé que Pablo dijo que el ejercicio físico es un poco beneficioso, pero esta es una de las maneras en que lo es. Estamos diseñados para acumular estrés, pero también para aliviarlo físicamente. Lo aliviarás si haces ejercicio.
- Lleva contigo un pequeño Nuevo Testamento de bolsillo. Ábrelo, lee algo y reza una oración de un minuto. Eso te ayudará a ver todo mejor. No hay mucho por lo que preocuparse.
- Ten sentido del humor. Dios nos creó para tener sentido del humor. Dios tiene sentido del humor. Te creó a ti, ¿verdad? Me creó a mí. Tiene que tener sentido del humor. Y ahora, lo último.

- Pide ayuda a Dios continuamente. No puedes tener una vida llena de las cosas que el Espíritu de Dios da y aún así tener espacio para expresar mal tu ira. «Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio» (Gálatas 5:22-23).

III. Resumen

Aquí hay una metáfora muy profunda. Si fueras a Wendy's, McDonald's, Burger King o cualquier otro restaurante de comida rápida y tomaras ese pequeño paquete de mostaza, le rompieras la esquina, lo pusieras sobre la mesa y lo destrozaras, ¿qué saldría? Lo que llevas dentro. ¿Verdad? ¡Mostaza! Ahora que el mundo te aprieta con sus plazos y expectativas, lo que llevas dentro saldrá. Si estás lleno de los frutos del espíritu: amor, alegría, paz, paciencia, benignidad, bondad, mansedumbre, fidelidad y dominio propio, ¡saldrá! Escucha esta afirmación: «Cuando estás lleno de amor, casi nada te molestará. Cuando estás lleno de ira, casi cualquier cosa te molestará». Lo que importa es lo que llevas dentro.

Por eso queremos ser llenos del Espíritu de Dios para que dé fruto.

Reemplaza el dolor, la inseguridad y la frustración que te causan ira con Jesús.

Él puede sanar. Preguntas de la Lección 1199 de la Sublime Gracia:

1. ¿Dios es?
 - a. ☐ Amar
 - b. ☐ Justo
 - c. ☐ Verdad
 - d. ☐ Merced
 - e. ☐ Paz
 - f. ☐ Todo lo anterior
 - g. ☐ a y c
 - h. ☐ a, c y e
 - i. ☐ a, b y c
2. Todos se enojan porque es una reacción normal. Verdadero ☐ Falso ☐
3. ¿Cómo se puede expresar la ira?
 - a. ☐ Explosión (agresión verbal o física)
 - b. ☐ Hacer pucheros (el tratamiento silencioso)
 - c. ☐ Mártir (autocompasión)
 - d. ☐ Desquitarse (manipulador)
 - e. ☐ Todas las

a
n
t
e
r
i
o
r
e
s
4
.
¿
L
a
i
r
a
p
u
e
d
e
s
e
r
c
a
u
s
a
d
a
p
o
r
?

- a. _____ Daño físico o emocional
 - b. _____ Frustración
 - c. _____ Miedo, amenaza e
inseguridad
 - d. _____ Todo lo anterior
5. ¿Cuál es la palabra clave para el manejo de la ira?
- a. _____ Diez (cuenta hasta diez)
 - b. _____ Llorar

- c. _____ Reír (o sonreír)
 - d. _____ Caminar (lejos)
 - e. _____ Pensar
6. Se puede controlar la ira mediante
- a. _____ Morderse la lengua y no decir nada (hirviendo)
 - b. _____ Entendiendo la causa de la ira
 - c. _____ Piensa antes de reaccionar
 - d. _____ Eliminar la tensión y el estrés
 - e. _____ a, b y
 - f. _____ a, c y
 - g. _____ b, c y

Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.