

MANEJO DEL ENOJO

Por Al Elis

"Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse." Santiago 1:19



"Nuestra cultura está llena de personas enojadas," dijo un pastor "Tenemos esposos enojados, tiroteos desde vehículos en movimiento y venganzas de pandillas. Pero el enojo no está solo ahí afuera, también hay enojo en el púlpito y en las bancas de la iglesia."

Tal vez la mayor causa de conflicto en la iglesia no sean diferencias teológicas, sino más bien el enojo no resuelto, un agente de discordia y división. Investigaciones indican que la frustración, la irritación, el insulto, las molestias, ofensas y la rabia son las emociones humanas que más se experimentan. Estas emociones negativas, tienden a perdurar más tiempo que las emociones positivas. Conducen a comportamientos y comentarios inapropiados, y afectan negativamente las relaciones. Cuando están enojados los humanos se sienten más poderosos que cuando están calmados. Este sentido de poder hace que el enojo sea muy difícil de cambiar y controlar. La única otra emoción que la gente es menos probable que quiera cambiar, es el gozo.

La escritura menciona mucho acerca del enojo: La ira de Dios como resultado del orgullo del hombre, el pecado y la rebelión (Salmo 7:11), y cómo los seres humanos deberían manejar su propio enojo (Santiago 1:19, 20; Proverbios 22:24, 25; Proverbios 29:22, etc.). Cómo se aplican estos principios a la vida diaria? Qué deberíamos hacer con nuestro enojo, especialmente porque es tan poderoso y destructivo?

He aquí algunos consejos que muchos han encontrado ser útiles:

Resuelva sus sentimientos de enojo rápidamente ó estará pronto a pecar.

Efesios 4:26-27 ordena, " airaos pero no pequéis", que se refiere a lo rápido que usted puede resolver el enojo. Cuando al enojo se le permite avanzar, se hace más y más intenso y menos apacible, causando amargura, resentimiento, endurecimiento y pecado. Las Escrituras nos advierte en contra de esto en Efesios 4:31-32, Hebreos 12:15, y en Colosenses 3:8.

Sepa cuándo está usted enojado

Como el enojo tiene connotaciones negativas, muchos creyentes tienen dificultad para admitir cuándo están enojados. En su lugar, ellos usan eufemismos para sus emociones tales como "estoy molesto" o "estoy alterado". El enojo puede ser intenso y obvio, o puede ser disfrazado y sutil. Por ejemplo, un Pastor que predica un mensaje que golpea duro y que convence de pecado, puede estar motivado por el enojo en lugar de estar motivado por el Espíritu Santo. Tómese el riesgo de preguntarle a otro cómo fue su desempeño. Familiarícese con su enojo y cómo funciona en usted.

Reconozca abiertamente su enojo en lugar de negarlo o desviarlo

"Sáquelo todo completamente; expréselo." Ese era el mantra de la terapia del enojo de los años 80. Sabemos ahora que esto es contraproducente. Dirigir el enojo hacia otra persona (su cónyuge) o a algo (la pared) o a usted mismo, solo ayuda a reforzar el sentimiento de enojo y los pensamientos de autojustificación que lo acompañan. Sin embargo, tomar responsabilidad de su enojo, a través de una discusión honesta es constructivo. Recuerde, nadie puede hacerle enojar, excepto usted mismo. A menos que usted tome responsabilidad por su enojo, usted no será capaz de resolverlo.

Resolver el enojo, le hará enfrentar sus temores

El temor puede ser un mecanismo de defensa cuando nos sentimos amenazados o cuando las cosas no salen a nuestra manera. Las relaciones en la vida requieren de la confianza. Los pensamientos cínicos y de desconfianza se deben identificar, monitorear y controlar. Cuando asumimos lo peor de Dios o de las personas, alimentamos la desconfianza y sentimientos negativos de enojo, resentimiento y depresión. Nuestro deseo de estar en control, y el enojo que surge cuando no estamos en control, deben ser entregados al Señor.

Resolver el enojo, le hará enfrentar su orgullo

Las investigaciones indican que frecuentemente la gente con enojo, se cree más inteligente que el resto del público en general. Para quitar estos sentimientos, es necesaria la humildad delante de Dios y de la gente. Dios está más interesado en quien ama que en quién está en lo correcto (I Corintios 13).

El enojo puede tratarse en su totalidad de sentimientos heridos

Los sentimientos heridos por el rechazo, la humillación, y la falta de consideración, surgen con frecuencia en forma de enojo y no en forma de dolor. Cuando soy herido por alguien usualmente respondo con enojo. El sentimiento de poder del enojo me hace sentir que estoy en control, cubre el dolor y me previene de sentir la vulnerabilidad que crea la herida. Pero a menos que uno vaya más allá del enojo para llegar al dolor, la sanidad y la liberación no pueden ocurrir.

Resolver el enojo requiere del perdón

El enojo se manifiesta usualmente en las relaciones interpersonales. La gente nos hiere o nos abandona. Sea que la ofensa es real o imaginaria, el perdón es la respuesta. El perdón es la habilidad

de soltar el daño percibido y no guardar rencor. El perdón es un proceso que inicia con una decisión y termina con soltar emocionalmente el enojo. Es un regalo tan extraño que no requiere que la otra persona cambie para entregárselo.

Resolver el enojo requiere de "vestirse de" nuevos comportamientos y Actitudes

Las Escrituras enfatizan no solo que debemos "quitarnos" el enojo, sino que lo debemos sustituir con nuevos comportamientos. De acuerdo a Colosenses 3:12-13, deberíamos de vestirnos de "un corazón compasivo, ser bondadosos, humildes, mansos y pacientes unos con otros." Controlando nuestros pensamientos podemos controlar nuestro enojo. La oración, y tomar en cuenta el punto de vista de la otra persona, e identificar lo que dio inicio al enojo, son sólo algunas formas en que podemos cambiar nuestros pensamientos y por consiguiente nuestros comportamientos y nuestras actitudes. "Trayendo todo pensamiento cautivo a Cristo" nos empoderará para extendernos hacia otros, a través de nuestros actos de bondad y cuidado (2 Corintios 10:5). Haciendo esto, soltamos los sentimientos de enojo y los reemplazamos con compasión y gozo.

Nota

Cuando el enojo se hace crónico o abrumador, la referencia a un profesional entrenado se hace necesaria, a fin de descubrir y resolver la raíz del empoderamiento o las condiciones que ocasionan el enojo. Si usted vive con o conoce a una persona que se enoja con violencia, o si usted tiene estas tendencias, busque ayuda inmediata. Raramente usted o la persona que tiene estas rabietas, tienen la capacidad de resolver esta condición sin ayuda. Para más información o referencias, llame al teléfono 480.325.9350 o escriba a la dirección de correo info@leadersthatlast.org