

EL ENOJO



ESTUDIOS BÍBLICOS

QUÉ ES

EL ENOJO SEGÚN LA BIBLIA

CAUSAS DEL ENOJO

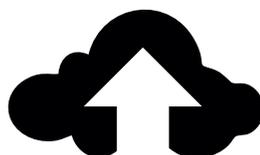
QUÉ HACER CON EL ENOJO

EXCUSAS Y MENTIRAS SOBRE EL ENOJO

CAMBIOS Y REFLEXIONES

EL PERDÓN

HUMBERTO Y EVE JIMÉNEZ



Ideas Cruzadas

INTRODUCCIÓN

El enojo es una de las emociones humanas más comunes, pero ¿qué significa?, ¿qué produce?, ¿de dónde viene?

En este material encontrarás un resumen de ideas y conceptos básicos para entender el enojo y encontrarle el valor y el sentido.

Toma lápiz y papel y recorre tu camino hacia tu recuperación y crecimiento.

El enojo **Lección 1**

¿Qué es el enojo?

El enojo es una emoción de amplio rango, desde una irritación menor a una rabia furiosa. Como definición, es esencialmente una reacción a una percepción de amenaza, sea a nosotros mismos, a un ser amado, a algún bien, a nuestro valor propio, o a algún aspecto de nuestra identidad.

El enojo es una emoción cuya razón primaria es de protección, diseñado para cuidarnos del daño o pérdidas de algo valioso. Es la emoción más física de todas, y el enojo envía señales a los músculos y órganos del cuerpo a prepararse para neutralizar o derrotar la amenaza percibida.

Hay dos tipos básicos de enojo: el enojo “hacia adentro” y el enojo “hacia afuera”. El enojo hacia adentro está dirigido hacia uno mismo, trayendo depresión y hostilidad suprimida, y conlleva emociones de culpa y dolor, depresión y tristeza.

El enojo hacia afuera está dirigido hacia otros, y es la expresión de hostilidad reprimida o resentimiento.

El enojo externo puede avanzar hacia la hostilidad y la agresión. La hostilidad se refiere a un estado emocional que presenta una serie de actitudes que motivan un comportamiento agresivo hacia gente o cosas.

La agresión se refiere a una conducta dirigida a destruir objetos y dañar o castigar a personas.

Existen dos factores que intervienen en la percepción del enojo: la vulnerabilidad actual y la magnitud de la amenaza percibida. Por ejemplo, cuando una persona está cansada, enferma, deprimida o ansiosa, con baja autoestima, es mucho más fácil sobredimensionar la percepción de una amenaza.

Varios aspectos del enojo

Uno. El enojo crónico, si es prolongado, afecta el sistema inmunológico y causa otros problemas emocionales y mentales.

Dos. El enojo pasivo, que no se muestra directamente como enojo y puede ser difícil de identificar. Las personas quizá ni se dan cuenta de que están enojadas, y expresan su ira a través de actitudes como pasividad, aislamiento, conductas de derrota, apatía, o sarcasmo o malicia. El Dr. Tony

Schirtzinger afirma que “la gente deprimida es gente enojada que no lo admite”. Se recomienda en estos casos aprender a expresar correctamente la frustración y el enojo para ayudar a disminuir la depresión, en caso de no ser una enfermedad física. Siempre es útil un consejo profesional en casos de depresión.

Tres. El enojo de situaciones extremas, en donde el individuo se desborda por excesivas demandas.

Cuatro. El enojo volátil, donde se expresa de manera espontánea en enojo excesivo o violento, de manera inmediata.

Sabemos que el enojo, expresado o suprimido, es dañino para tu salud y destruye tus relaciones con los demás.

Recordemos que no se puede evitar el enojo, ni tampoco los conflictos. Ni la persona que explota en ira o la persona aparentemente calma que nunca se enoja tiene la respuesta. Los dos extremos son aspectos del mismo problema. Ni reprimir, ni explotar. ¿Qué hacer entonces? Hay mucho que aprender al respecto.

Por ejemplo: Hay algunos aspectos en cómo el enojo se manifiesta de diferentes maneras: En hablar con malas palabras, siendo un perfeccionista, criticando a los demás, discutiendo demasiado con los demás.

Permitiendo que otros te dañen.

Teniendo temor a expresar tu enojo.

Te sientes impotente e incapaz.

Abusas de otros por medio de tus palabras y acciones violentas.

Te desquitas de otros de manera sigilosa.

Reaccionando con pasividad cuando por dentro estás furioso.

Algunos de sus efectos dañinos:

Aumenta la posibilidad de ataques cardíacos, ACV e hipertensión.

Mayor dificultad en resolver los problemas de manera constructiva.

El enojo se extiende hacia las otras áreas de tu vida.

Pensamientos de venganza.

Una predisposición a la violencia, verbal, abuso físico, sexual, etc.

Escribe a continuación el versículo tan conocido sobre el enojo. Efesios 4:26.....

.....
Escribe a continuación lo que crees que es la definición de “enojo” en tus propias palabras.....

.....
Ahora busca en el diccionario la definición de esta misma palabra. ¿Qué dice?.....

.....
En tu crianza, ¿cuáles fueron las expresiones de enojo que había en tu hogar?.....

.....

¿Crees que fueron apropiadas? ¿Cuáles?.....

¿Cuáles son tus emociones frente a tu enojo?.....

¿Te sientes culpable ante tus reacciones de enojo?.....

El enojo es una emoción poderosa—una herramienta de destrucción y arrebató si no sabemos cómo tratarlo adecuadamente.

El enojo es una reacción frente a diferentes situaciones: frustración, dolor, heridas, rechazo, envidia, temor... el enojo puede enmascarar sentimientos profundos que difícilmente enfrentemos directamente. Nos cuesta llegar a la raíz del enojo—por eso difícilmente podemos resolver el tema del enojo adecuadamente.

Según lo que hagamos con el enojo podemos destruir o construir...

La pregunta del millón es, ¿de dónde viene el enojo?

El Dr. Michael Edelstein afirma que el enojo surge de sentimientos generados por actitudes y creencias. Él afirma que uno no se libera de estos sentimientos al expresarlos, ya que expresarlos afirma estos sentimientos de ira y enojo.

Según Edelstein, el enojo ES:

Actuar fuera de control para lograr el control.

Un desarreglo emocional.

Insalubre, y nos puede enfermar físicamente.

Adictivo: ya que nos puede hacer sentir bien en corto plazo.

Generalmente es una máscara para emociones más profundas como el dolor y el temor.

Es psicológicamente dañino porque aumenta nuestra frustración y ansiedad a largo plazo.

El enojo NO es:

Un reductor de estrés.

Una buena manera de motivar el cambio en otros.

Una manera eficaz de expresar un mensaje.

Un agente de control.

Símbolo de fortaleza.

Resultado de necesidades no resueltas.

Una conducta aprendida (sino que es inherente).

Una emoción que se enfriará (sino que escalará).

Lee ahora Mateo 5:21-24. ¿Cuáles son tus conclusiones ante las palabras de Jesús?.....

Lee Juan 2:13-17. Vemos que aquí Jesús estaba enojado. ¿Cuáles crees que son los ingredientes para que su enojo fuera correcto?.....

Jesús tenía un enojo justo y santo. Como seres humanos, rara vez nos enojamos...correctamente. En estas lecciones aprenderemos a descubrir causas y razones por el enojo.

Lee ahora la situación que vivió Moisés. ¿Qué hizo en Éxodo 32:19-29?.....

Lección 2

El enojo destruye y daña. Sin embargo, podemos aferrarnos al enojo porque nos es útil. Theodore Dalrymple escribe que nuestro resentimiento de otros y de hechos pasados nos ayuda a negar nuestra propia responsabilidad por nuestros fracasos e infelicidad. Si nos vemos como víctimas inocentes de las circunstancias, entonces no somos malas personas ni fracasadas; sino que más bien merecemos simpatía y ayuda. Podemos echar la culpa a nuestros padres, por ejemplo, como causa de dolor y sufrimiento (lo cual puede ser verdad) pero nos quita la responsabilidad de hacernos cargo de nuestro presente.

Tres componentes básicos del enojo

UNO. El enojo comienza con una reacción física, con un aumento de adrenalina, aumento de los latidos del corazón, suba en la presión sanguínea, y los músculos se tensan. Esto se conoce como la respuesta “lucha o huida”.

DOS. La segunda reacción es cómo percibimos la situación y aquello que pensamos que genera el enojo. Podemos reaccionar pensando que la situación es injusta, dolorosa, inmerecida.

TRES. El tercer componente es cómo nos comportamos respecto a nuestro enojo. Las personas reaccionan de diferentes maneras: con irritación, furia, traspiración, gritos, callándose, encerrándose, alejándose. El enojo es parte de la vida diaria; si aprendemos de él, podremos crecer, tomar decisiones para revertir situaciones, motivarnos a activarnos. Pero el enojo mal administrado no es saludable. Puede llevarnos a tomar malas decisiones, a ser agresivos, a empeorar los problemas, y aún afectar nuestra salud.

El enojo puede ser útil, sobre todo en situaciones de agresión, pero seamos honestos, gran parte del enojo es inútil y dañino, nos puede causar más problemas que soluciones.

Piensa en lo siguiente: El enojo es una emoción natural y humana. Lo que debes buscar es que el enojo no produzca reacciones no deseadas; es decir, que el enojo no se convierta en acciones destructivas. Si dejamos que el enojo nos desborde, podemos herir, destruir y dañar.

Es interesante analizar el uso bíblico de la palabra “enojo”. Hay veces que la palabra “enojo” es para el enojo justificado de Dios. En el caso de Saúl, se usa para su enojo injustificado cuando trató de matar a David (1 Sam. 19:10). En el Antiguo Testamento, la palabra enojo mas común (se usa varios cientos de veces) es *aph*, que quiere decir enojo apropiado, como en el caso de Moisés cuando rompió las tablas de la ley contra la montaña. Se usa en el Salmo 37:8 como enojo apropiado. En el Nuevo Testamento se usa más la palabra *orge*, que originalmente significaba un impulso o deseo natural, que luego llegó a significar enojo.

Dwight Carlson escribe: *El enojo puede ser neutral, negativo o positivo, según si el enojo se justifica o no. El enojo de por sí, es neutral; es en qué se basa el enojo y cómo se expresa el enojo lo que determina que sea bueno o malo. Aquí es crucial entender que una persona debiera escuchar a sus sentimientos, pero nunca ser controlado por ellos. Un principio enseñado en las Escrituras es que*

cuando uno está enojado, es mucho más vulnerable al pecado, como vemos en Efesios 4:26 y 27. Hebreos 12:15 nos advierte que no surjan raíces de amargura...es decir, si nos aferramos tozudamente al resentimiento, nos destruye a nosotros mismos, ya que bloquea el perdón de Dios.

El enojo se podría definir como una reacción automática a un insulto real o imaginario, frustración o injusticia, produciendo una agitación emocional. La persona madura puede determinar con exactitud la razón de sus sentimientos. Se da cuenta de su enojo. La persona madura tiene pleno control de sus acciones, ya que su respuesta es por decisión más que por reacción. Si esta persona se enoja, su enojo lo lleva a una acción positiva. Esta persona sabe gobernar sus emociones de tal manera que no daña a los que están a su alrededor ni tampoco se daña a sí mismo al almacenar enojo.

¿Cuál es tu reacción habitual frente a situaciones de enojo propio?.....

La persona inmadura puede esconder su enojo, negarlo, o volcarlo hacia fuera. La persona inmadura toma dos decisiones básicamente equivocadas: esconder y reprimir el enojo, o expresarlo en hostilidad hacia otros. Estas personas rara vez se toman el tiempo de analizar su enojo, ni de entender sus causas, ni en buscar sanidad a la Palabra de Dios.

Carlson escribe: Hay dos cosas que hay que entender respecto al enojo: que el conflicto es normal e inevitable...Tenemos que darnos cuenta que estar enojado con un ser querido no significa que no lo amamos. Es un hecho que la gente que es más cercana a uno es con quien uno más se enoja. El conflicto es un hecho de la vida. Pero sí tenemos la opción de cómo lo vamos a manejar y qué resultados a largo plazo resultarán. Traer el conflicto a la luz y tratarlo constructivamente se llama confrontación. Mucha gente evita la confrontación a todo costo—y los costos son altos. ¿Por qué es que tanta gente evita confrontar los problemas directa y constructivamente? Primero, porque tratar con el enojo constructivamente es primero más incómodo que tratarlo destructivamente. Toma tiempo y esfuerzo para tratar el enojo de manera positiva, especialmente cuando estamos aprendiendo a cómo hacerlo. En segundo lugar, la gente ha sido enseñada que “poner límites” al otro está mal. Tiene la idea que la gente buena acepta las cosas mansamente. Tercero, mucha gente no comprende las consecuencias de no confrontar aquellos con quienes están enojados, así que continúan con sus viejas maneras de vivir. Si eres la clase de persona que está siempre al filo del enojo, debes aprender a controlarte primero antes de confrontar el problema constructivamente. Si eres la clase de persona que evita las confrontaciones, tendrás que renunciar a tu tendencia a distanciarte o ausentarte del problema—para enfrentar los problemas en lugar de huirlos. La verdadera confrontación no es atacar a la otra persona; es amar suficientemente a la otra persona y la relación para hablar directamente con ella. Hay tres maneras básicas de confrontar: 1. Informar. 2. Compartir tus sentimientos. 3. Reprender, corregir.

El enojo se podría definir como una reacción automática a un insulto real o imaginario, frustración o injusticia, produciendo una agitación emocional. La persona madura puede determinar con exactitud la razón de sus sentimientos. Se da cuenta de su enojo. La persona madura tiene pleno control de sus acciones, ya que su respuesta es por decisión más que por reacción. Si esta persona se enoja, su enojo lo lleva a una acción positiva. Esta persona sabe gobernar sus emociones de tal manera que no daña a los que están a su alrededor ni tampoco se daña a sí mismo al almacenar enojo.

¿Cuál es tu reacción habitual frente a situaciones de enojo propio?

A la luz de esta lección, ¿qué harás con el enojo en tu vida? ¿Hay situaciones que no has enfrentado? ¿Hay situaciones que deberías enfrentar cuando puedes controlar tu enojo?

Lección 3

David Augsburger escribe: *Los dos brazos de una relación genuina son: la confrontación con la verdad, y la afirmación con amor.* También escribe lo siguiente, respecto a elegir cómo hablar con la otra persona: *Yo soy responsable por la manera en la cual reacciono a ti. No me puedes hacer enojar a menos que yo elija enojarme. No puedes desanimarme, ni disgustarme, ni deprimirme.*

Os Guinness escribe: *La clave es darse cuenta de que nadie es responsable primariamente por lo que otra gente ha hecho, sino que cada persona es responsable ante Dios por lo que ha hecho con lo que los otros le han hecho.*

Lee Prov. 16:32 y 19:11. ¿Qué te dice?.....

Escribe a continuación una lista de las cosas que mas producen enojo en tu vida.

Hay dos maneras comunes de tratar con el enojo:

1. Reprimirlo
2. Expresarlo de manera destructiva.

Generalmente estas son las dos reacciones, y no siempre son las mejores.

Entre estos dos extremos, ¿cuál es tu manera de reaccionar?.....

¿Qué consecuencias te traen estas reacciones?.....

Reprimir el enojo tiene las siguientes características:

- Depresión
- Dar apariencia de que todo está bien cuando en realidad están mal.
- Tomar distancia con la gente.
- Evadir los problemas.
- Ignorar la realidad de las cosas
- Manipular a otros por detrás de sus espaldas.

Expresar inadecuadamente el enojo puede resultar en:

- Gritar
- Golpear a otros
- Golpear muebles, patear cosas
- Romper cosas
- Herir verbalmente a otras personas
- Decir cosas de más
- Tener actitud de agresor

Las razones principales por las cuales nos enojamos

1. Para lograr el control de la situación. Este enojo surge generalmente rápido cuando aparecen factores externos.
2. A causa de la injusticia.
3. Nos indignamos contra nosotros mismos. Es un enojo interior, hacia uno mismo.
4. Para sentirnos poderosos, pues queremos ejercer influencia sobre otros.

Hay dos maneras básicas para conseguir lo que queremos: A través de discusiones razonables, o a través de la manipulación por medio del engaño, la fuerza, las indirectas, y el uso de las emociones. Toma unos minutos de reflexión y analiza tus últimos y más recientes enojos. ¿Cuáles han sido las maneras en que has tratado con estos enojos?.....

¿Cuáles han sido las consecuencias de tu enojo? ¿Resolvió el enojo el problema?.....

Piensa en las personas que hayas herido últimamente con tu enojo. Busca la oportunidad de pedirles perdón con sencillez y humildad de corazón.

Lee ahora el Salmo 31:9-13.

¿Cuáles son los sentimientos de enojo que expresa el salmista? ¿Cómo expresa sus sentimientos?.....

Para pensar: El que te hace enojar, te conquista. Kenny

Consejos para tratar con tu enojo.

El Dr. Edelstein aconseja que:

1. Trates de decirte que tú mismo provocaste tu enojo.
2. Renuncies a la idea que el enojo tiene que ser expresado.
3. Aprendas a pasar por alto cosas poco importantes.
4. Reconozcas el dolor o el temor que precede el enojo.
5. Bajes el volumen de tu voz.
6. Reconozcas que la gente no está en contra de ti, sino que están a favor de ellos mismos.
7. Reconozcas que el comportamiento abusivo de otra persona habla más de ellos y de su dolor emocional más que contigo.
8. Te preguntes si tus sentimientos de enojo te están ayudando a resolver el problema.
9. Aprendas a no pegar golpes bajos.
10. Te preguntes si el problema seguirá siendo tan importante dentro de una semana.
11. Evites leer la mente de los demás.
12. Aprendas a estar de acuerdo en estar en desacuerdo.
13. “Los mates” con la amabilidad.

Lección 4

Lee Santiago 4:1-3. ¿Cuáles son las causas del enojo según estos versículos?

Una de las razones principales por el enojo es cuando no obtenemos lo que deseamos. Sin embargo, Santiago 1:2 tiene instrucciones claras. ¿Cuáles son?.....

Analiza ahora tus causas más frecuentes de enojo. ¿Cuáles son? Escribe las cinco principales causas de enojo en tu vida hoy:

- 1.....
- 2.....

- 3.....
- 4.....
- 5.....

Ahora escribe cuáles son las cosas que desearías que sucedieran en cada una de las situaciones de enojo escritas anteriormente. ¿Cuál crees que es la solución para cada problema escrito arriba?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

A continuación hay razones por las cuales el enojo nos resulta útil, aunque no signifique que sea la manera de resolverlo.

1. Para esconder el dolor propio
2. Para dirigir la frustración interna hacia otro lado
3. Para cargar a la otra persona de culpabilidad
4. Para alejar a las personas
5. Para evitar dar amor y expresar necesidad de amor.

Santiago 1:19-20 tiene directivas claras al respecto. ¿Qué dice?.....

.....
 Escribe ahora las palabras de Gálatas 5:6.....

William Backus afirma que hay varias mentiras respecto al enojo que debemos enfrentar y conocer:

“Alguien me ha hecho enojar. Yo no soy responsable de mi enojo. Es resultado de una provocación de otra persona. Estoy enojado y es por culpa del otro”. Este pensamiento pone tu responsabilidad en manos de los demás en lugar de empoderarte para hacerte cargo de tu ira.

“Tengo el derecho de enojarme cuando las cosas salen mal”. Nuevamente vemos que si pensamos así, saldremos a la vida con una escopeta emocional en las manos para dañar y herir a otros con este pensamiento. Si bien tienes “derecho” a lo que sientes, no tienes “derecho” a herir y dañar a otros por tu reacción desmedida.

“No soporto que la gente no me acepte”. Es lindo ser aceptado, pero no siempre es posible. No es agradable ser rechazado o criticado injustamente, pero podrás recuperarte.

“Todos tienen que tratarme de la manera que yo deseo que me traten”. Es claro que desde el momento en que nacimos, vivimos en un mundo de injusticias y dificultades. Si bien un trato respetuoso es el parámetro de la mejor convivencia, la realidad es que viviremos malos tratos e injusticias en manos de los demás.

“Tengo mal genio y no hay nada que pueda remediarlo. No puedo controlar mi enojo”.

Millones de personas están diciendo esto en este momento y están hundiéndose en reacciones inapropiadas de enojo.

¿Cuáles han sido tus excusas respecto a tu enojo?

Para pensar: Hay muchos factores para mantener la salud, como comer bien, hacer ejercicio, tener controles médicos, pero hoy las investigaciones están afirmando que administrar apropiadamente tus emociones es el factor único más importante respecto a tu salud. Los estudios indican que hay una correlación entre la ira y la habilidad del cuerpo de sanarse. La gente que trataba su enojo sanaba mucho más rápido que personas con problemas de enojo. Los investigadores de la Universidad de Duke se hicieron la pregunta: “¿Cuál es la característica personal específica que cause enfermedades físicas?” La respuesta es el enojo. La gente que no trata a su enojo tiene mayores niveles de cortisol, una hormona de estrés que aumenta la inflamación del cuerpo. La inflamación lleva a problemas cardíacos y otras enfermedades. Cuando los pacientes bajan su nivel de enojo y ansiedad, mejoran en su salud física.

Recordemos que no se puede evitar el enojo, ni tampoco los conflictos. Ni la persona que explota en ira o la persona aparentemente calma que nunca se enoja, tienen la respuesta. Los dos extremos son aspectos del mismo problema. Ni reprimir, ni explotar. ¿Qué hacer entonces? Hay mucho que aprender al respecto.

El enojo produce una mayor dificultad en resolver los problemas de manera constructiva.

El enojo se extiende hacia las otras áreas de tu vida en pensamientos de venganza, predisposición a la violencia verbal, abuso físico, sexual, etc.

Lección 5

Piensa y medita en las conclusiones que saques del Salmo 4:4. ¿Cuáles son?.....

.....
Cuando estamos enojados, fácilmente caemos en criticar y destruir a los demás. ¿Qué dice Mateo 7:3-4?.....

¿Qué dice Filipenses 2:4?.....

Analiza los siguientes versículos respecto al enojo de Jesús. Escribe un resumen de lo que sucedió.

Marcos 3:5.....

Marcos 10:13-15.....

Mateo 16:23.....

Mateo 4:10.....

Aprendemos aquí que el enojo correcto tiene las siguientes características:

El enojo no busca la auto-defensa sino que defiende a otros.

El enojo correcto está motivado en un corazón puro que enfoca en las cosas de Dios.

¿Hay otras cosas que puedas agregar?.....

.....
Como somos humanos, estamos ligados a nuestro propio dolor y difícilmente separamos los buenos motivos de los motivos equivocados o dañinos.

¿Qué dice el Salmo 103:8 respecto al enojo de Dios?.....

¿Y el Salmo 86:15?.....

Conquistando el enojo:

Para tratar con nuestro enojo, el primer paso es traerlo a la luz, ante la Palabra de Dios, y realizar un examen profundo y espiritual. Necesitamos la obra del Espíritu Santo para guiarnos a toda verdad.

Backus afirma que hay varias mentiras respecto al enojo que debemos enfrentar y conocer:

- “Alguien me ha hecho enojar. Yo no soy responsable de mi enojo. Es resultado de una provocación de otra persona. Estoy enojado y es la culpa del otro.”
- “Tengo el derecho de enojarme cuando las cosas salen mal.”
- “No soporto que la gente no me acepte.” (Es lindo ser aceptado, pero no siempre es posible. No es agradable ser rechazado o criticado injustamente, pero podrás recuperarte.)
- “Todos tienen que tratarme de la manera que yo deseo que me traten.” Es claro que desde el momento en que nacimos que vivimos en un mundo de injusticias y dificultades. Aun los cristianos tienen conductas inapropiadas.
- “Tengo mal genio y no hay nada que pueda remediarlo. No puedo controlar mi enojo.” Millones de personas están diciendo esto en este momento y están hundiéndose en arena movediza.

¿Cuáles han sido tus excusas respecto a tu enojo?.....

En el matrimonio, según algunas encuestas, el enojo mayor es respecto a las finanzas. Discutir o estar en desacuerdos económicos trae graves trastornos al matrimonio.

Algunos consejos:

No confundir regalos del corazón con regalos costosos. Se analizó que quienes estaban más interesados en regalos importantes tenían mayores problemas matrimoniales. No escondas tus gastos de tu cónyuge, ya que trae desconfianza y motivo de discusión. Mas que gastar en cosas, es preferible gastar en buenas memorias, como tiempo juntos, vacaciones, esparcimiento... en cosas que toda la familia puede disfrutar.

Lección 6

¿Qué hacer en lugar de suprimir?

Hemos visto que los estudios ahora indican que ventilar la ira no la reduce, sino que la escala. Enfocarte en esa emoción negativa la afirma y la intensifica, haciéndola más difícil de modificar o mejorar. Hablarlo con otra persona puede ayudar, pero también puede aumentar la ira. Como el enojo es una emoción, no es tan sencillo de controlar. Tomará tiempo examinarnos y tomar conciencia de nuestro enojo.

Hay razones donde el enojo nos resulta útil, aunque no signifiquen que sean la manera de resolverlo.

Para esconder el dolor propio.

Para dirigir la frustración interna hacia otro lado.

Para cargar a la otra persona de culpabilidad.

Para alejar a las personas.

Para evitar dar amor y expresar necesidad de amor.

Si tienes un gran problema con el enojo, es aconsejable consultar con un terapeuta o con un sabio amigo. Si el enojo es hacia ti mismo, también es aconsejable ayuda profesional, ya que podrás estar viviendo efectos de depresión y ansiedad.

Es esencial aprender a expresarse de manera personal, sin acusar ni señalar al otro. Esta “técnica”, por llamarla de alguna manera, sirve para hablar con los hijos, con los cónyuges, con los demás, para mejorar la conversación.

Es hablar desde el “yo”, como por ejemplo:

“Yo estoy enojada por esto y esto...”

“Yo siento que me has ofendido.”

“Yo estoy dolida por tu mal trato conmigo.”

En lugar de decir:

“Tú me haces enojar...”

“Tú me has ofendido...”

“Tu me has mal tratado...”

¿Qué significa esto?

Que señalo mi dolor y mi respuesta al enojo, sin señalar ni criticar, haciéndome cargo de mi respuesta a la ira.

Para vencer el enojo inapropiado en nuestras vidas debemos eliminar las mentiras que permitían que nuestro enojo se perpetuara.

Los Dres. Minirth y Meier nos aconsejan lo siguiente: *“Cuando sientes enojo significativo hacia ti mismo, hacia Dios o hacia cualquier otra persona, podrás enfrentar tu enojo si inmediatamente analizas si tu enojo es apropiado o inapropiado. Podrás así aprender de tu enojo.”*

Hay tres orígenes de enojo inapropiado (pecaminoso):

1. El enojo que resulta del egoísmo. Cuanto más egoísta sea una persona, cuanto más se enojará. Si no resuelve su problema con el enojo, podrá tener problemas de depresión.
2. El enojo que resulta cuando nuestras exigencias perfeccionistas no son satisfechas. Los perfeccionistas esperan demasiado de sí mismos, de los demás, y aun de Dios. Como resultado, están enojados a menudo, mas consigo mismos que con cualquier otra persona. Por eso las personas perfeccionistas exigen mucho a los demás y se deprimen con facilidad.
3. El enojo que resulta de la desconfianza, la sospecha. Una persona así fácilmente desconfía de los motivos de las otras personas. Piensa lo peor de los demás, y en lugar de asumir que está enojado con ellos, se deja creer que “ellos” (los demás) están enojados con él.

Minirth y Meier también dicen lo siguiente:

“Si crees que tu enojo es inapropiado, debes tratar con ese enojo inmediatamente, expresar el enojo correctamente, y perdonar a la persona que sea causa de tu enojo.” Lee Mateo 5:21-24 y Efesios 4:26. ¿Qué te dicen?.....

Lee ahora Mateo 5:21-24. Escribe tus conclusiones.....

Dios nos hace responsables de nuestro enojo, seamos causantes o no del problema.

Expresar el enojo correctamente tiene estas ventajas:

1. Nos ayuda a darnos cuenta de la verdad—que estamos enojados—en lugar de reprimirlo y caer en frustración o depresión.
2. Nos ayuda a perdonar. Cuando admitimos nuestro enojo, es más fácil perdonar. Debemos perdonar no importa qué nos responda la otra persona.
3. Dios puede utilizar nuestra expresión correcta de enojo para que la otra persona corrija el pecado en su vida. El enojo se buscará expresar apropiadamente.
4. Expresar el enojo restaura la intimidad y la comunión en el matrimonio y la amistad.
5. La persona con quien hablamos nos respetará por la manera correcta en que tratamos el problema que causa enojo.
6. Es un acto de obediencia a Dios.
7. Evita los chismes. Aclara las cosas. No da lugar para cortinas de humo y problemas de comunicación.

Lección 7

El Dr. James Messina presenta un plan sencillo para recuperar el bienestar emocional al abandonar el resentimiento:

UNO. Identifica el origen de tu amargura y aquello que hizo esa persona para provocar tus sentimientos de resentimiento.

DOS. Desarrolla una nueva manera de mirar a tu pasado, presente y futuro, incluyendo un análisis de cómo el resentimiento afectó negativamente tu vida y por qué es bueno soltar estas cargas para mejorar tu presente y futuro.

TRES. Escribe una carta a esta persona, describiendo sus ofensas hacia ti. Perdónala luego (pero no envíes la carta). Pero toma decisiones para que no vuelvan a ocurrir estas ofensas o agravios.

CUATRO. Visualiza tu futuro mejor al haber neutralizado el impacto negativo del resentimiento.

CINCO. Si sigues con sentimientos de resentimiento o amargura, vuelve al paso UNO y vuelve a comenzar. Quizá tengas que atravesar varias veces este proceso hasta aliviar tu amargura y resentimiento.

Consejo final:

Aprende a comunicar tu enojo de manera asertiva, con claridad, firmeza, sin desbordes, en lugar de hacerlo de manera agresiva o pasiva. Esto requiere madurez y disciplina. Pero seguramente contribuirá a la mejora de tu enojo y tu relación con los demás.

¿Qué cambios harás respecto a tu enojo con lo que has aprendido hasta ahora? Escribe tres decisiones que tomarás para tratar correctamente con tu enojo:

.....

Minirth y Meier escriben que hay básicamente seis grupos de personas que producen enojo en nuestras vidas y que debemos perdonar:

1. Enojo reprimido hacia nuestros padres. Debemos perdonar nuestros padres por errores y pecados que cometieron en el pasado cuando nos estaban criando, sea que lo merezcan o no. El perdón es soltarse uno mismo de las amarras del enojo y la falta de perdón (que produce amargura, odios y resentimientos).
2. Necesitamos perdonarnos a nosotros mismos. Podemos estar enojados por errores que cometimos, por no haber hecho mejor las cosas, por decisiones equivocadas, etc. Muchas veces somos demasiado exigentes con nosotros mismos, y es la causa de nuestro enojo.
3. Enojo hacia Dios. No perdonamos a Dios, porque no ha hecho nada malo, pero debemos perdonar nuestro enojo hacia Dios, por cosas que no salieron como anhelábamos, por dificultades, por pruebas.
4. Perdonar el enojo hacia nuestros cónyuges. Cuando dos personas habitan juntos por mucho tiempo es normal que ocurran situaciones de enojo.
5. Perdonar a las personas en autoridad sobre nuestras vidas. Hay veces que las figuras de autoridad en nuestras vidas nos han dañado, no han cumplido, nos han maltratado. (Ej. Jefes en el trabajo, profesores, maestras del colegio, otros).
6. Perdonar a "todos los demás".

Deja la venganza para Dios. Hay una sola razón por la cual retenemos enojo, y esa razón es la venganza, aunque no lo tengamos presente como tal, hay rencor contra otros.

Luego de leer la lista anterior, toma cinco minutos de meditación y escribe a continuación los nombres de las personas que has decidido perdonar, tratando de abarcar personas en cada uno de los seis puntos, y pon tu corazón delante de Dios y toma la decisión de perdonarlos.

.....

Lee Romanos 12:17-21 y escribe tus conclusiones:.....

Vencer el enojo es mucho más que administrar las emociones. Vencer el enojo es también una decisión respecto a qué clase de persona quieres ser. ¿Permitirás convertirte en una persona enojosa, agresiva, rencorosa?

Goethe escribió: "Pensar es fácil. Actuar es difícil. Pero lo más difícil en el mundo es actuar de acuerdo a lo que piensas".

La próxima vez que te enojas, aconseja un escritor, no te justifiques. Busca mejorar y cambiar. Pregúntate: Este enojo, ¿me está ayudando a ser la persona que quiero ser, mejor padre, esposo, compañero de trabajo, jefe...?

El enojo te desafiará a que profundices en tus valores y principios morales y espirituales. Si tus valores están definidos con claridad, podrás enfrentar y superar tu enojo mediante principios más altos. Al poseer valores internos fuertes y claros, menos dependencia tendrás en los demás. Serás más compasivo y más superador respecto a tus emociones negativas. Mucho de nuestro enojo está causado por nuestro ego, que se enfoca en nuestros reclamos, en lugar de enfocar en valores y principios que nos elevan por sobre el ego.

Algunos consejos del Dr. Carl Semmelroth:

Uno. El enojo es el problema de la persona que se enoja.

Dos. Si te encuentras con una persona muy enojada, mantente calmo y escucha pero no comentes ni intervengas. Tratar de calmar o razonar con una persona enojada (que ya no está pensando racionalmente) es más probable que te incorpore a la pelea y empeore la situación.

Tres. Si te enojas, piensa en el punto uno y reflexiona: "Voy a cerrar mi boca y no reaccionar mientras estoy enojado". "No dejaré que este enojo maneje mi vida".

Cuatro. En lugar de esperar que todo salga a tu manera, intenta ser agradecido por todo aquello que sí ha salido bien.

Resumiendo: la principal herramienta para tratar con el enojo es asumir responsabilidad personal al respecto, no importa quién lo haya provocado, eres responsable por tu reacción y tu comportamiento.

Piensa y medita en lo siguiente: *Tenemos poco de control sobre nuestras emociones, pero tenemos máximo control sobre nuestro comportamiento.* Al tratar correctamente con tu enojo, podrás vivir una vida más plena en Cristo, desarrollar tus dones, y enfrentar correctamente las frustraciones y golpes de la vida. Piensa que puedes transformar tu enojo en algo productivo y útil; sanando tu corazón para así vivir en paz.