

Esta es una pequeña muestra
del minilibro *¡Ayuda! Mi ira está fuera de control*

Para conseguir el libro completo y conocer más
acerca de nosotros, visita nuestra página web:

www.poiema.co

O comunícate con nosotros al correo:

info@poiema.co



© 2017 Poiema Publicaciones

¡El Evangelio para cada rincón de la vida!

·COLECCIÓN·

¡AYUDA!

**MI IRA
ESTÁ FUERA
DE CONTROL**

JIM NEWHEISER



¡Ayuda! Mi ira está fuera de control

Jim Newheiser

© 2015 por Poiema Publicaciones

Traducido del libro *Help! My Anger Is Out of Control* © 2012
publicado por Day One Publications.

Las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional* © 1999 por Biblica, Inc. Todos los derechos reservados. Las citas marcadas con la sigla RVC han sido tomadas de *La Santa Biblia, Versión Reina Valera Contemporánea* © 2011 por Sociedades Bíblicas Unidas.

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio visual o electrónico sin permiso escrito de la casa editorial. Escanear, subir o distribuir este libro por Internet o por cualquier otro medio es ilegal y puede ser castigado por la ley.

Poiema Publicaciones

info@poiema.co

www.poiema.co

Categoría: Religión, Experiencia Práctica, Vida Cristiana

ISBN: 978-958-58452-8-2

Impreso en Colombia

SDG

CONTENIDO

Introducción	5
Capítulo 1	
<i>Entendiendo lo que es la ira.</i>	9
Capítulo 2	
<i>¿Cómo ayudar a las personas iracundas?.</i>	23
Capítulo 3	
<i>Venciendo la ira por la gracia de Dios.</i>	27
Capítulo 4	
<i>Formas prácticas para vencer la ira.</i>	37
Capítulo 5	
<i>Preguntas sobre la ira</i>	45
Conclusión	49
Ejercicios prácticos de aplicación personal.	55
Notas de texto.	59

INTRODUCCIÓN

La ira se ve en todas partes. Una estrella de tenis pierde un partido por gritarle insultos y amenazas a un juez de línea. Un conductor expresa su furia al volante sacando un arma. Todos los días escuchamos cómo en nuestros lugares de residencia se cometen delitos por abuso, asaltos e incluso homicidios. Podemos escuchar cómo se gritan nuestros vecinos y nos preguntamos si deberíamos intervenir.

La ira es un gran problema entre los que dicen ser cristianos. Jay Adams escribe: “Probablemente el noventa por ciento de todos los problemas de consejería tienen que ver con la ira pecaminosa”.¹ En mi experiencia creo que la ira también tiene que ver con el otro diez por ciento.

La esposa de Miguel traicionó su confianza cuando se involucró en una situación comprometedoras con otro hombre. En repetidas ocasiones, y con lágrimas en los ojos, Sandra le ha confesado su pecado y ha buscado su perdón, pero cada vez que lo intenta, Miguel le dice que

es una prostituta y amenaza con divorciarse de ella. “¡Se acabó!”, le dice.

Natalia se altera cuando su esposo David parece ignorarla cuando ella trata de dialogar con él sus problemas matrimoniales. Más o menos una vez a la semana ella explota en ira, muchas veces maldiciéndolo y otras veces golpeándolo. Hace poco lanzó por las escaleras un gran jarrón. David está preocupado por su seguridad y la de sus hijos. Más de una vez los vecinos han llamado a la policía. Aunque por lo general al día siguiente Natalia tiene remordimientos, David está considerando cambiarse de casa y llevarse a los niños. Natalia se siente impotente ante su furia.

Patricia estaba emocionada por la oportunidad de poder trabajar como la asistente personal de Juan, un famoso escritor y orador cristiano. Sin embargo, en los últimos meses Patricia se ha estado cuestionando si debió haber aceptado ese trabajo. El ministerio de Juan ha estado bajo una gran presión financiera y Juan siempre está ocupado con sus muchos compromisos. Además, se desquita con Patricia y con frecuencia la regaña porque comete pequeños errores. Patricia está muy triste al ver que este “gran hombre” la trata peor que sus jefes seculares. No sabe a dónde acudir y no está segura de que alguien le crea si cuenta cómo es Juan realmente.

Elsa ha estado casada con Pedro por más de veinticinco años. Pedro es un esposo dominante que controla

de manera excesiva hasta los detalles más pequeños de la vida de Elsa y la de sus hijos (hasta que llegaron a la edad adulta y escaparon de casa). Constantemente Pedro está de mal genio —le grita a otros conductores, insulta a los políticos que salen en la televisión y se queja de los líderes de la iglesia (que nunca se han dado cuenta del gran potencial de Pedro y por lo tanto lo mantienen al margen). Externamente, Elsa ha desempeñado el papel de esposa tranquila y sumisa que rara vez discute o busca desquitarse, pero por dentro está llena de amargura. Finalmente se da cuenta que nunca complacerá a este hombre y decide que ya no aguanta más vivir de esa manera; así que, mientras Pedro está en el trabajo, Elsa empaca y se va. Pedro regresa a su hogar y encuentra la casa vacía, y no tiene la más mínima idea de por qué su esposa se ha ido.

Roberto es cristiano y un exitoso hombre de negocios que le gusta contratar a muchos creyentes para que trabajen en su empresa. Destina una parte importante de sus ganancias a apoyar varios ministerios cristianos. Sin embargo, Roberto, en su camino al éxito, a menudo reprende en público a los trabajadores que no cumplen con sus expectativas. Sus empleados cristianos están aterrados por la manera en que Roberto se comporta, pero nadie se atreve a confrontarlo. También se dan cuenta que al parecer él se cambia de iglesia cada par de años.

¿POR QUÉ ACTUAMOS DE ESTA MANERA?

Miguel podría decir que Sandra se merece aquellos insultos y amenazas después de lo que ella le hizo. Natalia, por otro lado, podría admitir que se siente profundamente avergonzada después de tener una explosión de ira. Quisiera poder contenerse. Algunos le han dicho que su ira podría ser una enfermedad. Quizá la pastilla adecuada la refrenaría de tales arrebatos. Juan podría decir que los errores de Patricia en el trabajo ponen en riesgo el futuro del ministerio. Pedro podría admitir que tiene una personalidad fuerte, mientras que Elsa podría argumentar que ahora que los hijos han crecido no tiene que aguantar que un hombre egoísta e iracundo abuse verbalmente de ella. Roberto podría afirmar que es un líder muy tenaz y que esto es lo que ha llevado al éxito a su compañía, la cual beneficia a los clientes, a los empleados y a las organizaciones cristianas. Palabras fuertes logran los resultados necesarios. Los resultados benefician a todos.

Mientras que diferentes personas expresan su ira de diversas maneras, la ira es un reto para cada cristiano. Algunos se sienten impotentes frente a su ira. Otros se tratan de justificar. La pregunta que debemos responder es: ¿cómo puede una persona enojada llegar a ser una persona apacible? La respuesta es que el evangelio transforma a las personas iracundas en personas de gracia.

1

ENTENDIENDO LO QUE ES LA IRA

La ira es un concepto que puede ser difícil de expresar con palabras. Tú sabes cuándo estás enojado, y muchas veces puedes decir cuándo alguien más está enojado, pero es difícil dar una definición precisa. Charles Spielberger, doctor en psicología especializado en el estudio de la ira, dice: “La ira es un estado emocional que varía en intensidad y que puede ir de una irritación moderada a una furia y rabia intensas”.² El consejero bíblico Robert Jones declara: “La ira es la respuesta activa de todo nuestro ser que se expresa en un juicio moral negativo contra el mal percibido”.³ O, de manera más simple, la ira es una emoción que surge de un juicio.

Toda ira parece justa. Por ser creados a la imagen de Dios, anhelamos la justicia. Nos enojamos porque creemos que se ha cometido una injusticia. Lamentablemente, puesto que somos seres caídos y pecadores, nuestro punto de vista de la justicia está distorsionado. La injusticia que más nos ofende es cuando se violan nuestros derechos. Este sentimiento interno de injusticia provoca en

nuestros corazones un deseo de hacer lo correcto o compensar las cosas, lo que implica hacer un juicio adecuado o vengarse (Romanos 12:17-21).

La ira tiene un componente físico. Tu cuerpo y tu alma están conectados. Lo que afecta a uno por lo general afecta al otro. La Asociación Americana de Psicología reconoce esta realidad: “Como las otras emociones, [la ira] está acompañada de cambios fisiológicos y biológicos; cuando te enojas, aumenta tu ritmo cardíaco y tu presión arterial, así como los niveles de las hormonas que aceleran el metabolismo, la adrenalina y la noradrenalina”.⁴

En la Escritura vemos ejemplos de cómo la ira que sale del corazón afecta físicamente a las personas. Cuando el Señor rechazó la ofrenda de Caín, “Caín se enfureció y andaba cabizbajo” (Génesis 4:5). El efecto físico de la ira de Moisés se describe así: “Cuando Moisés se acercó al campamento y vio el becerro y las danzas, ardió en ira” (Éxodo 32:19). Las palabras bíblicas que se usan para la ira reflejan cómo es que esa ira se manifiesta físicamente—ardor, estremecimiento y dilatación de las fosas nasales. La ira se puede asociar con noches de insomnio, falta de apetito y problemas digestivos.

La ira es activa. Las personas iracundas suelen actuar con palabras o hechos, algunos de los cuales pueden ser muy dramáticos e impactantes. Por ejemplo, Moisés “arrojó de sus manos las tablas de la ley, haciéndolas pedazos al pie del monte. Tomó entonces el becerro que

habían hecho, lo arrojó al fuego y, luego de machacarlo hasta hacerlo polvo, lo esparció en el agua y se la dio a beber a los israelitas” (Éxodo 32:19-20).

La ira no necesariamente es pecaminosa. Dios mismo se enoja y expresa justamente Su ira santa. “Entonces el Señor ardió en ira contra Moisés” (Éxodo 4:14); “Pero ya enfurecido, les habla, y con Su enojo los deja turbados [...] Ríndanse a los pies de Su Hijo, no sea que Él se enoje y ustedes perezcan” (Salmo 2:5, 12 RVC). Por eso se encendió la ira del Señor contra “esta tierra, y derramó sobre ella todas las maldiciones escritas en este libro” (Deuteronomio 29:27). Jesús expresó una ira justa cuando echó fuera del templo a los que cambiaban dinero (Juan 2:12-17). En otra ocasión Jesús “se les quedó mirando, enojado y entristecido por la dureza de su corazón” (Marcos 3:5).

¿Cuándo es justa la ira? La ira justa es rara entre los pecadores como nosotros. Robert Jones ha identificado tres características de la ira justa.⁵

Primero, la ira justa reacciona contra el pecado existente.⁶ Aquellos contra los cuales Jesús estaba enojado eran culpables de usar de manera pecaminosa el santo templo de Dios para fines impíos. Spurgeon escribe: “Hacemos bien cuando nos enojamos contra el pecado por el mal que se comete contra nuestro Dios, quien es bueno y amoroso”.⁷ Si no se ha cometido ningún pecado, no tenemos derecho a enojarnos. Por ejemplo, si nos enojamos

con alguien que llega tarde porque se quedó atascado en el tráfico, nuestra ira sería injusta porque esa persona no cometió ningún pecado.

Segundo, la ira justa se enfoca en Dios y en Su reino, Sus derechos y Sus intereses, no en mí o mi reino, mis derechos o mis intereses.⁸ Puesto que somos pecadores, tendemos a hacer de nosotros mismos el centro del universo y a juzgar a los que no se someten a nuestra voluntad. Por lo general, la intensidad de nuestra ira no está en proporción con el pecado que se comete contra el reino de Dios, sino más bien de acuerdo al daño que nosotros percibimos que se ha hecho a nuestros intereses personales. En contraste, la ira de Jesús en contra de los mercaderes del templo estaba motivada por un celo por la casa de Su Padre. En otras palabras, ¿tu ira se da porque Dios no obtiene lo que Él quiere o porque tú no obtienes lo que tú quieres?

Tercero, la ira justa se expresa justamente.⁹ Incluso cuando se ha cometido un verdadero pecado y uno piensa que está preocupado por los intereses del reino de Dios, la ira no es justa si se expresa de manera pecaminosa. Por ejemplo, uno puede tener una ira justa contra una clínica de aborto que haya en la comunidad, puesto que tomar de manera ilícita la vida de un ser humano es un pecado contra Dios, quien ha creado a la humanidad a Su imagen. Pero si esta ira se expresa utilizando un lenguaje de odio y violencia contra las personas y la clínica, la ira

no es justa y no sirve a los intereses del reino de Dios. Mi experiencia en la consejería es que muchos de los aconsejados pueden identificar verdaderos pecados que se han cometido contra ellos y pueden afirmar que su ira se debe a su celo por el reino de Dios, pero es raro que tal ira se exprese de una manera que honre a Dios. En lugar de ello, muchos recurren al discurso destructivo, a la amargura y a la rabia, sintiéndose muchas veces completamente justificados porque se ha pecado contra ellos.

La ira es engañosa. Hebreos 3:13 nos advierte contra el engaño del pecado. Las personas que se enojan de manera pecaminosa normalmente tratan de justificar su ira asegurando que fue justa. Un maltratador dirá que su víctima recibió lo que merecía. Una persona que ha sido culpable de hablar contra alguien palabras cargadas de insultos y odio afirmará: “No quise decir todo eso”. Puede ser que ahora desee nunca haber dicho lo que dijo, pero en ese momento sí quiso decir cada palabra. Asegurar que no quiso decirlo no arreglará todo el daño que ha causado. Algunos tratan de negar su ira llamándola de otro modo mientras gritan: “¡No estoy enojado; solo estoy frustrado!”. También es común que las personas iracundas digan que su ira es provocada por algo que está fuera de ellos. Con frecuencia culparán a otras personas. Un pastor afirmaba que si se quitase a cierto anciano del consejo de la iglesia, su problema de ira se resolvería. Una mujer iracunda decía: “Si tan solo mi esposo cambiara,

yo no me enojaría”. Veremos que la Escritura enseña que nunca podemos decir con honestidad “*¡Tú me hiciste enojar!*”, porque nuestra ira sale de nuestros corazones y no es causada por nada fuera de nosotros (Marcos 7:14-23). Las circunstancias y las personas nos presionan y hacen que se manifieste lo que hay dentro de nosotros. Por otro lado, muchas personas pueden ser bastante agradables si siempre se salen con la suya (¡como si ellos fueran Dios!). Otras personas tratan de excusar su ira echando la culpa a la genética o a su crianza. Trataremos con estas excusas en la siguiente sección.

La ira es peligrosa. En la revista de historietas del doctor Bruce Banner, él parece ser un caballero apacible hasta que se estresa o se enoja, lo que hace que se convierta en el Increíble Hulk, un monstruo que destruye la ciudad y hiere a los demás. Muchas personas que luchan con la ira se parecen al doctor Banner. A veces pueden parecer bastante normales y tranquilas, pero, cuando se les provoca, se enfurecen y ocasionan un gran daño, especialmente a los que los aman.

Muchas personas quieren minimizar la seriedad de su ira, sobre todo si no se han vuelto físicamente violentas, pero Jesús enseña que la ira pecaminosa es, por naturaleza, homicidio. “Ustedes han oído que se dijo a sus antepasados: ‘No mates, y todo el que mate quedará sujeto al juicio del tribunal’. Pero Yo les digo que todo el que se enoje con su hermano quedará sujeto al juicio

del tribunal. Es más, cualquiera que insulte a su hermano quedará sujeto al juicio del Consejo. Pero cualquiera que lo maldiga quedará sujeto al juicio del infierno” (Mateo 5:21-22). Juan escribe: “Todo el que odia a su hermano es un asesino” (1 Juan 3:15). La ira en el corazón puede conducir a verdaderos actos de agresión física u homicidio, como fue el caso de Caín cuando mató a Abel (Génesis 4:5-8) y de los judíos cuando apedrearon a Esteban (Hechos 7:54-60). Santiago advierte que los deseos pecaminosos del corazón muchas veces conducen a actos mortales de pecado (Santiago 1:14-15). Los que ceden ante la ira están en riesgo de perder el control. “Como ciudad sin defensa y sin murallas es quien no sabe dominarse” (Proverbios 25:28). Los psicólogos también reconocen esta realidad: “Cuando [la ira] se sale de control y se vuelve destructiva puede llevarte a tener problemas en el trabajo, en tus relaciones personales y en la calidad general de tu vida. Y te puede hacer sentir como si estuvieras controlado por una emoción impredecible y poderosa”.¹⁰ En la consejería me ha dolido ser testigo de cónyuges que se dicen cosas con mucho desprecio, tales como: “Te odio” y “Desearía nunca haberme casado contigo”. Uno nunca se puede retractar de haber dicho tales palabras llenas de odio; estas provocan heridas muy difíciles de sanar. “Con la boca el impío destruye a su prójimo” (Proverbios 11:9). “El charlatán hiere con la lengua como con una espada” (Proverbios 12:18).

Pablo nos advierte que la ira le da al diablo la oportunidad de sembrar un caos letal en tus relaciones. “No dejen que el sol se ponga estando aún enojados, ni den cabida al diablo” (Efesios 4:26-27). En una ocasión hablé con un esposo cuyo mayor pecado era enojarse con su esposa y su hijo. Le pregunté qué haría si un criminal estuviera a la puerta de su casa tratando de entrar para hacerle daño a su familia. Él contestó que pelearía con todas sus fuerzas para mantenerla a salvo. Entonces le expliqué que su ira era una amenaza igualmente seria para el bienestar de su esposa y de su hijo, y que cuando se dejaba controlar por la ira, estaba invitando al diablo a su hogar. Él tenía que rechazar su ira de una forma tan vehemente como si estuviese peleando contra un intruso.

La ira, así como el amor al dinero, también conduce a muchos otros pecados. “El hombre iracundo provoca peleas; el hombre violento multiplica sus crímenes” (Proverbios 29:22). La ira pecaminosa puede llevar a violar cada uno de los mandamientos de Dios. Enfurecidas, las personas roban cosas, cometen actos inmorales, mienten, destruyen relaciones, deshonoran a los padres y se ponen en el lugar de Dios como señores y jueces. La ira muchas veces se relaciona con otras emociones nocivas como la amargura, la depresión, la ansiedad y el miedo.

La ira es contagiosa. “No te hagas amigo de gente violenta, ni te juntes con los iracundos, no sea que aprendas sus malas costumbres y tú mismo caigas en la trampa”

(Proverbios 22:24-25). “La respuesta grosera aumenta el enojo” (Proverbios 15:1 RVC). La gente iracunda con frecuencia tienta a los demás a la ira pecaminosa. Este pecado puede consumir a familias e iglesias enteras. La única cura es la gracia de Dios.

¿Qué causa la ira descontrolada? Los psicólogos seculares tienden a culpar a la naturaleza (predisposición genética) o a la crianza (ambiente social). La Asociación Americana de Psicología declara lo siguiente: “Algunas personas se enojan de forma más fácil e intensa que las personas promedio [... demostrando] una baja tolerancia a la frustración, [y] se enfurecen sobre todo si la situación parece algo injusta [...] Una causa puede ser genética o fisiológica; hay evidencia de que algunos niños nacen siendo irascibles, susceptibles e iracundos [...] Las investigaciones han demostrado que el entorno familiar juega un papel importante. Por lo regular las personas que se enojan fácilmente vienen de familias disfuncionales, caóticas y que no son hábiles en la comunicación emocional”.¹¹ Algunas personas aseguran que luchan con la ira o la rabia por problemas hormonales o por los efectos colaterales de ciertos medicamentos.

La Escritura trata a la ira, la mayoría de las veces, como un problema de pecado. “Pero ahora abandonen también todo esto: enojo, ira, malicia, calumnia y lenguaje obsceno” (Colosenses 3:8). Como ya hemos visto, Jesús enseña que la ira injusta es homicidio (Mateo 5:21-22).

Aunque es posible que algunos de nosotros estemos más tentados a la ira por nuestra genética o por el ambiente social, estos factores nunca se pueden usar como una excusa para el comportamiento pecaminoso.¹² Cada uno de nosotros es pecador por naturaleza (Romanos 3:23; Isaías 53:6) y vivimos en un ambiente caído y corrupto. El pecado tienta a cada persona de maneras diferentes. Algunos que tal vez no luchan con la ira podrían sentirse más atraídos a la drogadicción, la inmoralidad sexual, la preocupación o el temor, por ejemplo. Pero el creyente puede tener confianza en que Dios nunca dejará que sea tentado más allá de lo que pueda soportar (1 Corintios 10:13), y como nueva criatura en Cristo (2 Corintios 5:17) ha sido liberado de la esclavitud del pecado (Romanos 6:3-7).

La Biblia enseña que todo pecado, incluyendo la ira, comienza en el corazón. Jesús declaró: “Lo que sale de la persona es lo que la contamina. Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual, los robos, los homicidios, los adulterios, la avaricia, la maldad, el engaño, el libertinaje, la envidia, la calumnia, la arrogancia y la necedad. Todos estos males vienen de adentro y contaminan a la persona” (Marcos 7:20-23). En este contexto, Jesús explica que lo que entra en el hombre (los alimentos impuros) no es lo que lo contamina, sino lo que ya está en su corazón (Marcos 7:14-19). De la misma manera, nuestras circunstancias

externas, incluyendo los actos que las personas cometen contra nosotros, no nos hacen pecaminosamente iracundos. Todo lo que logran es exponer el pecado que ya está en nuestros corazones. Eso significa que, si queremos superar la ira, nuestros corazones deben ser cambiados.

Nos enojamos porque deseamos algo (demasiado). Santiago formula esta pregunta: “¿De dónde surgen las guerras y los conflictos entre ustedes? ¿No es precisamente de las pasiones que luchan dentro de ustedes mismos? Desean algo y no lo consiguen. Matan y sienten envidia, y no pueden obtener lo que quieren. Riñen y se hacen la guerra” (Santiago 4:1-2a). Los psicólogos seculares reconocen la misma dinámica: “El mensaje oculto de las personas muy iracundas es: “*¡Las cosas se tienen que hacer como yo digo!*”. Las personas iracundas tienden a sentir que moralmente tienen la razón, que cualquier impedimento o cambio en sus planes es una humillación insoportable y que ellos no tienen por qué sufrir de esa manera”.¹³ Cuando sientas que te estás enojando, debes preguntarte: “¿Qué es lo que quiero con tanta intensidad?”. La persona iracunda cree que tiene derecho a lo que desea. Su ira es un juicio activo sobre quienquiera que le impida obtener lo que ella piensa que se merece. Es importante entender que es posible que el deseo de la persona propensa a la ira sea legítimo, por ejemplo: una madre quiere que sus hijos sean obedientes y respetuosos, o un esposo quiere que su esposa lo apoye y sea cariñosa, o una esposa quiere que

su esposo le preste toda la atención y la comprenda, o un jefe quiere que sus trabajadores desempeñen su labor con excelencia.

Cada una de las personas que se describieron en la introducción se enojó porque los demás estaban fracasando en satisfacer lo que creían que eran sus deseos legítimos. Pero un deseo legítimo se vuelve pecaminosamente idólatra cuando se transforma en un deseo controlador. Sabemos que un deseo es idólatra cuando estamos dispuestos a pecar con el fin de obtener lo que queremos, o cuando nos enojamos de manera pecaminosa si no obtenemos lo que queremos. La respuesta a la idolatría (la falsa adoración) es la verdadera adoración. Santiago continúa: “No tienen, porque no piden. Y cuando piden, no reciben porque piden con malas intenciones, para satisfacer sus propias pasiones” (Santiago 4:2b-3). En vez de buscar la máxima satisfacción en otras personas (que muchas veces nos decepcionan porque son pecadoras), tenemos que volvernos a Dios para que Él satisfaga nuestras necesidades. “¡Vengan a las aguas todos los que tengan sed! ¡Vengan a comprar y a comer los que no tengan dinero! Vengan, compren vino y leche sin pago alguno. ¿Por qué gastan dinero en lo que no es pan, y su salario en lo que no satisface? Escúchenme bien, y comerán lo que es bueno, y se deleitarán con manjares deliciosos” (Isaías 55:1-2). La persona que está esperando que otros satisfagan sus necesidades nunca encontrará la verdadera

paz y satisfacción (Jeremías 17:5-8), y por esa razón estará tentada a enojarse cuando los demás le fallen. **La persona que busca la satisfacción en Cristo tendrá un gozo y una paz que no pueden ser alterados por los pecados y los fracasos de los demás.** Cuando te enojas pregúntate: “*¿Qué es lo que estoy buscando y atesorando que para mí es más importante que buscar y atesorar a Cristo?*”.

Las personas iracundas creen que poseen ciertos derechos, incluyendo el derecho a expresar su ira cuando alguien viola sus derechos. La persona iracunda es egoísta y orgullosa. Tiende a ver su propio pecado como algo leve y a ver los pecados de los demás como algo muy serio. Está obsesionada con lo que cree que son sus derechos. Por ejemplo, muchos esposos se enfocan en el deber que sus esposas tienen de sujetarse a ellos, pero parece que pasan poco tiempo meditando en lo que significa amar de manera sacrificada a su esposa, así como Cristo amó a la Iglesia (Efesios 5:22-30).

Las personas iracundas aprenden que con su ira muchas veces obtienen resultados. Descubren que pueden manipular a los demás con su ira porque parece que así obtienen lo que quieren. La madre puede decir: “Mis hijos no obedecen a menos que les grite”. La esposa se da cuenta que su esposo no ayuda con los quehaceres de la casa a menos que lo regañe con amargura (pero lee Proverbios 21:9). El esposo se percató de que si actúa de mal humor y con amargura, su esposa tratará

de calmarlo con afecto físico. Hay muchos “matones” en las familias, en los vecindarios, en los lugares de trabajo e incluso en las iglesias que usan la ira para controlar a los demás y para salirse con la suya.

Después de todo, las personas iracundas experimentan una pérdida, incluyendo la pérdida de sus ídolos. Incluso cuando la ira pecaminosa parezca justificada en el momento, y a pesar del hecho de que a veces la ira produce los resultados deseados a corto plazo, las personas iracundas acaban sufriendo las consecuencias de su pecado (Gálatas 6:7-8). Como resultado de su pecado, la persona iracunda muchas veces lucha con un estrés abrumador, una falta de paz, pérdidas financieras y relaciones rotas. ¿Qué verdadera alegría encuentras en salirte con la tuya cuando los demás solo te están calmando y después tratan de evitarte siempre que pueden? Las personas iracundas con frecuencia se encuentran solas. Los deseos y las demandas por los que están dispuestas a pelear siguen sin ser satisfechas.

¿CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS IRACUNDAS?

La psicología secular promueve el “manejo de la ira”. “La meta del manejo de la ira es reducir tanto tus emociones como la estimulación fisiológica que la ira provoca”.¹⁴ Los psicólogos animan a sus clientes a manejar la ira por medio de la expresión, la represión y la calma. “Expresar tus sentimientos de enojo de una manera firme mas no agresiva es la manera más sana de expresar la ira [...] Esta [represión] sucede cuando retienes tu ira, dejas de pensar en ella y te enfocas en algo positivo. La meta es reprimir tu ira y convertirla en un comportamiento más constructivo [...] Esta [calma] significa no solo controlar tu comportamiento externo sino también controlar tus respuestas internas, tomando medidas para disminuir tu ritmo cardiaco, tranquilizarte y dejar que los sentimientos se apacigüen”.¹⁵ Algunos toman clases para el manejo de la ira en donde se les enseñan estrategias para tratar de mantener la ira a raya; incluyen métodos como la relajación, la reestructuración cognitiva, las

Esperamos que hayas disfrutado
de esta pequeña muestra del minilibro
¡Ayuda! Mi ira está fuera de control

Para conseguir el libro completo y conocer más
acerca de nosotros, visita nuestra página web:

www.poiema.co

O comunícate con nosotros al correo:

info@poiema.co



© 2017 Poiema Publicaciones

¡El Evangelio para cada rincón de la vida!