



GARY CHAPMAN


PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *Anger: Handling a Powerful Emotion in a Healthy Way*, una edición revisada y actualizada de *The Other Side of Love*. © 1999, 2007 por Gary Chapman, y publicado por Northfield Publishing, 215 West Locust Street, Chicago, IL 60610. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *El enojo: Cómo manejar una emoción poderosa de una manera saludable*, una edición revisada y actualizada de *La otra cara del amor*, © 2009, 2013 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse de cualquier forma sin permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves en revistas o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960, © Sociedades Bíblicas Unidas. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ

P.O. Box 2607

Grand Rapids, Michigan 49501 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-0528-0

1 2 3 4 5 / 17 16 15 14 13

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

*A aquellas personas que, en el transcurso
de los años, me han contado sus luchas con
el enojo y, al hacerlo, me han forzado a buscar
respuestas a esta experiencia problemática.*

CONTENIDO

Introducción: El enojo a nuestro alrededor	7
1. ¿De dónde viene el enojo?	13
2. Cuando el enojo puede hacer bien	23
3. Cuando tengo una buena razón para estar enojado	33
4. Cuando no tengo derecho a estar enojado	53
5. Cómo manejar el enojo “malo”	63
6. Implosiones y explosiones	77
7. El enojo que dura años	93
8. ¿Y qué decir del perdón?	109
9. Cuando estoy enojado con mi cónyuge	125
10. Cómo ayudar a mis hijos a manejar el enojo	139
11. Cuando estoy enojado con Dios	159
12. Cuando estoy enojado conmigo mismo	171
13. Cómo confrontar a la persona enojada	185
Epílogo	199
Notas	203
Reconocimientos	205
Guía para el debate	207

REPASOS BREVES

PARA UN VISTAZO GENERAL DE cada capítulo, recurra a estos “Repasos breves”.

1. Cómo manejar mi enojo	51
2. El enojo “bueno” comparado con el enojo “malo”	61
3. Cómo manejar el enojo “malo”	74
4. ¿Estoy en peligro de una “implosión”?	91
5. Seis pasos para tratar con el enojo de hace tiempo	107
6. Cómo perdonar cuando me han ofendido	123
7. Los convenios del enojo en el matrimonio	137
8. Cómo ayudar a mis hijos a manejar el enojo	156
9. Cuando estoy enojado con Dios	169
10. Cuando estoy enojado conmigo mismo	183
11. Cómo responder ante una persona enojada	198

INTRODUCCIÓN: EL ENOJO A NUESTRO ALREDEDOR

EL ENOJO SE ENCUENTRA EN TODAS PARTES. Los cónyuges se enojan mutuamente. Los empleados se enojan con sus jefes. Los adolescentes se enojan con sus padres (y viceversa). Los ciudadanos se enojan con el gobierno. Los noticieros de la televisión habitualmente muestran manifestantes enojados que gritan de ira. Pase un tiempo recorriendo alguno de los aeropuertos importantes, cuando las malas condiciones climáticas han producido cancelación de vuelos, y observará el enojo en acción.

Muchos de nosotros estamos enojados con nosotros mismos. A veces estamos enojados y pensamos que “no deberíamos sentirnos de esa manera”. U observamos a nuestros hijos cuando expresan su enojo inadecuadamente, y nos preguntamos cómo podemos enseñarles a manejar su enojo.

Claramente, muchos de nosotros tenemos “problemas” con el enojo. Además, los cristianos a menudo están confundidos respecto a esta emoción poderosa y compleja. Para aquellos que siguen a Cristo, ¿existe una manera adecuada de expresar el enojo? ¿Qué dice la Biblia? ¿Puede el enojo llegar a ser algo *bueno*?

Si, al buscar respuestas a estas preguntas, usted se conecta a la Internet y escribe la palabra *enojo*, encontrará una cantidad abrumadora de información. Sin embargo, la mayoría de lo que se ha escrito no aborda las dos preguntas fundamentales: ¿cuál es el *origen*

EL ENOJO

del enojo, y cuál es el *propósito* del enojo? ¿Por qué los hombres y las mujeres experimentan la emoción del enojo? Comprender el origen del enojo es esencial para comprender su propósito, y comprender el propósito del enojo es esencial para aprender cómo procesar esta emoción de una manera constructiva.

Los pocos libros y artículos que sí plantean la pregunta sobre los orígenes tienden a ver el enojo como una técnica de supervivencia incrustada en el desarrollo primitivo de la evolución del hombre. El enojo es la “forma natural” en la que los seres humanos están preparados para reaccionar en momentos de peligro. Como alguien que ostenta títulos universitarios en el campo de la antropología, creo que esta perspectiva es deplorablemente inadecuada. En primer lugar, ignora la visión cristiana del mundo. En segundo lugar, aunque se acepte una visión naturalista del mundo, esta no logra explicar adecuadamente los aspectos psicológicos del enojo.

Mucha de la confusión entre los cristianos acerca de la emoción del enojo surge a partir de una comprensión errada de su origen. La literatura cristiana dedicada a este tema ha estado enfocada en “cómo controlar el enojo” sin un conocimiento adecuado de su origen. Pero estoy convencido de que nuestros esfuerzos para controlar el enojo serán mucho más eficaces si contamos con un entendimiento más claro de su procedencia.

Entonces, ¿de dónde viene el enojo? ¿Cuál es su origen? La respuesta, que podría sorprenderle, se encuentra en el capítulo 1. Esta sugiere cuál es el propósito del enojo, el cual se describe en el capítulo 2.

Hace ya más de treinta y cinco años que doy consejería matrimonial y familiar. He trabajado con cientos de familias con múltiples problemas familiares. En casi todos los casos, estas familias o parejas han luchado con el procesamiento del enojo. Cuando los adultos aprenden a procesar positivamente su propio enojo, no solo crean un ambiente más seguro para la familia, sino que también cuentan con un mayor potencial para enseñar a sus hijos la manera de procesar su enojo. Con la misma importancia, también tienen

INTRODUCCIÓN: *El enojo a nuestro alrededor*

la capacidad de establecer un ambiente productivo en su trabajo al igual que relaciones y reacciones sanas entre sus compañeros. Dondequiera que los adultos no hayan aprendido a procesar su enojo, casi siempre hay conmoción conyugal y familiar, que algunas veces desborda y se hace manifiesta en el trabajo y otros entornos.

En el mundo occidental, un remedio común es buscar el asesoramiento de un consejero. En los Estados Unidos, la oficina de consejería se ha convertido en el mayor foro para aprender a procesar el enojo. Desdichadamente, la mayoría de las personas no acuden a recibir consejo hasta que su manejo inapropiado del enojo les haya ocasionado serios problemas. Otros miles que ya están en graves dificultades nunca buscan ninguna clase de consejería. Es posible que usted no pueda (por razones de tiempo, dinero o temor) entrar a la oficina de un consejero. No obstante, creo que gran parte de lo que se aprende en la oficina del consejero podría aprenderse en los hogares si los adultos contaran con la información adecuada. Este libro es un intento de dar a conocer de forma amena los conocimientos y las técnicas que han ayudado a cientos de parejas y adultos solteros a descubrir una mejor manera de procesar el enojo. El nombre de todos los aconsejados fueron cambiados, pero sus situaciones y conversaciones son reales. Por momentos, podría llegar a identificarse en cuestiones y reacciones similares a las suyas. Todos podemos aprender mucho acerca de cómo procesar nuestro enojo de manera más eficaz.

Si usted o alguien a quien usted ama está luchando con el enojo, espero que este libro le ayude a adquirir una perspectiva fresca y cristiana del enojo, y a partir de esta nueva perspectiva, pueda estar preparado para entender y tratar con su enojo o el de alguien cercano. También deseo que este libro suministre a los individuos interesados una herramienta que estimule debates en grupo y talleres sobre el tema del enojo. Hay preguntas para debatir al final del libro y en la Internet, en www.fivelovelanguages.com, que le ayudarán a repasar las ideas clave y aplicarlas a su vida. Estoy convencido de que puede aprenderse mucho sobre el enojo en un entorno

EL ENOJO

académico (una clase de escuela dominical, un grupo pequeño o seminario) así como en la oficina de consejería. De hecho, así debe ocurrir si queremos contrarrestar la epidemia de maltrato verbal y físico que tristemente caracteriza a nuestra generación.

Cuando coloquemos nuestro enojo bajo el señorío de Cristo —al aprender de un Dios santo acerca del origen y propósito del enojo— podremos sanar nuestras relaciones. Más importante, podremos cumplir los buenos propósitos de Dios.

Gary Chapman

Cualquiera puede enojarse, eso es fácil; pero enojarse con la persona correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la manera correcta, eso no está al alcance de todos y no es tan sencillo.

ARISTÓTELES



¿De dónde viene el **enojo**?

TAL VEZ, USTED PUEDA identificarse con Mercedes.

Mercedes, madre de dos niños preescolares, amaba a su esposo Raúl, un prometedor abogado. La pareja había estado casada durante ocho años. Mercedes era una contadora pública certificada, pero había elegido suspender el ejercicio de su profesión hasta que los niños empezaran la escuela.

—Creo que cometí un error —me dijo—. Creo que ser madre no es lo mío. Siempre quise tener hijos, pero ahora que los tengo, no me gusta la forma en que los trato. Y no me gusta lo que ellos me hacen a mí. No recuerdo haberme salido de las casillas ni una sola vez antes de tener hijos. Siempre consideré que era una persona “en pleno control” de mis emociones. Pero tengo que admitir que muchas veces he “perdido el control” con mis hijos. Me vuelvo muy odiosa en esos momentos y sé que no es bueno para los niños.

—¿Qué haces cuando te enojas con los niños? —pregunté.

—Diferentes cosas —dijo ella—. Algunas veces les grito, otras veces les doy nalgadas muy fuertes. El otro día, alcé a Cristina y la sacudí. Eso realmente me asustó. El día anterior había visto un reportaje sobre una madre que, de hecho, mató a su hija sacudiéndola. No quiero lastimar a mis hijos. Los amo, pero pierdo el control. Quisiera que Raúl se quedara con los niños y me diera un receso, pero él tiene tanto estrés en su trabajo que me dice que no le dan

EL ENOJO

muchas ganas de cuidar a los niños. Pienso que debería volver a trabajar y dejar que otra persona se encargue de cuidarlos.

**"SIEMPRE QUISE TENER
HIJOS, PERO AHORA QUE
LOS TENGO, NO ME GUSTA LA
FORMA EN QUE LOS TRATO".**

Al hablar más a fondo con Mercedes, descubrí que ella no solamente estaba enojada por el comportamiento de sus hijos, sino también con Raúl por la poca ayuda que recibía de él. Estaba enojada con ella misma por haber elegido ser

una mamá de tiempo completo y, finalmente, estaba enojada con Dios por haberle permitido convertirse en madre. "Él debió haber sabido que yo no sería capaz de manejar esta situación" —dijo ella.

En este punto de la conversación, Mercedes estaba llorando. Para ser sincero, a mí también me dieron ganas de llorar al recordar los cientos de madres que han pasado por mi oficina en los últimos treinta años en busca de un lugar donde puedan presentar su renuncia irrevocable.

Otro caso es el de Marcos, que llegó a mi oficina bien vestido, pero advertí que le faltaba el zapato del pie derecho. Al poco tiempo descubrí la razón.

"Doctor Chapman, necesito ayuda —empezó a decir—. Hace mucho tiempo que me doy cuenta de que estoy perdiendo el control de mi enojo, pero el sábado fue la gota que rebasó la copa. Durante quince minutos, estuve tratando de echar a andar mi podadora. Revisé el tanque de gasolina, revisé el aceite, puse una bujía nueva, pero la máquina no quería arrancar. Al final estaba tan exasperado que retrocedí un poco y le di una patada a ese armatoste. Me fracturé dos dedos del pie y me corté un tercero. Adolorido y sentado en unos escalones, pensé: *¡Eso fue un disparate!*

"Me siento avergonzado. No puedo decirle a los demás lo que ocurrió en verdad, así que he estado diciendo: 'Tuve un accidente con una podadora'.

"Esta no es la primera vez que me salgo de las casillas —admitió Marcos—. Les dije cosas muy hirientes a mi esposa y a mis hijos.

CAPÍTULO 1: *¿De dónde viene el enojo?*

No creo que haya abusado físicamente de ellos alguna vez, pero he estado muy cerca”.

En el transcurso de nuestra conversación, descubrí que Marcos había recibido una buena educación, incluso un título en Administración de empresas. Estaba casado y tenía dos hijos, tenía un empleo con buen salario y era dueño de una buena casa en los suburbios. Marcos era un miembro activo de su iglesia y era bien respetado en la comunidad. Sin embargo, tenía el hábito de “borrar con el codo lo que escribía con la mano”.

Miles de hombres pueden identificarse fácilmente con Marcos. Han estado en una situación muy similar, han reaccionado de la misma manera. Desdichadamente, muchos de ellos no son tan sinceros como él y, muchos menos aún, están dispuestos a acudir a alguien en busca de ayuda.

Marcos, con sus dedos fracturados, y Mercedes, con su corazón quebrantado se enfrentan a retos muy diferentes; sin embargo, lo que tienen en común es la experiencia humana del enojo intenso y su incapacidad de manejarlo. Ambos eran conscientes de que su enojo los había llevado a un comportamiento inapropiado, pero ninguno de ellos sabía qué hacer al respecto. Por esta razón, sufrían física y emocionalmente a causa de sus reacciones destructivas ante el enojo, y sus seres amados sufrían también.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO NOS ENOJAMOS?

Personas de todas las edades y posiciones sociales experimentan enojo. Alejandro, un estudiante de secundaria, está enojado con su profesora por haberle puesto una mala calificación. La profesora de Alejandro está enojada con su “ex” por no enviarle el dinero de la manutención de su hijo a tiempo. María, una abuela de ochenta y cinco años, está enojada con su hijo mayor que muy rara vez va a visitarla; su hijo, Vicente, está enojado en general porque no puede encontrar un empleo y se siente rechazado por la sociedad. Jorge, un pastor, está enojado con los líderes de la iglesia que siempre rechazan sus mejores ideas. Mabel, solamente tiene tres años de

EL ENOJO

edad, pero está enojada con su madre porque le quitó su juguete favorito.

Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de enojo? El diccionario describe el *enojo* como: “Una fuerte emoción o sentimiento de disgusto y, por lo general, una contrariedad incitada por un sentimiento de agravio o insulto”.¹ Aunque normalmente pensamos en el enojo como una emoción, en realidad, es un conjunto de emociones que involucra el cuerpo, la mente y la voluntad.

Nadie se sienta y dice: “Creo que ahora me voy a enojar”. El enojo es una reacción ante algún suceso o situación de la vida que nos causa irritación, frustración, dolor u otro disgusto. Miles de sucesos y situaciones tienen el potencial de provocar enojo. Un familiar mayor hace un comentario inapropiado sobre el peso de su hijo. El conductor del automóvil de atrás lo viene siguiendo muy de cerca en la autopista. Su padre siempre estaba enojado por algo cuando usted era niño, y ahora usted tiene problemas para manejar su propio enojo.

El enojo es alimentado por sentimientos de disgusto, agravio, rechazo y vergüenza. El enojo es la emoción que nos pone en contra de la persona, el lugar o el objeto que provocó la emoción. Es lo opuesto al sentimiento de amor. El amor nos atrae a la persona; el enojo nos pone en contra de ella.

Pero la mente también está en plena actividad desde el principio. Por ejemplo, si Beatriz le pide a su esposo Timoteo que corte el césped mientras ella lleva a los niños de compras, y cuando regresa a casa horas más tarde, el césped está igual, ella podría llegar a pensar: *Si le importara, hubiera cortado el césped. Él sabe cuánto significa para mí. No pido mucho. ¿Qué estuvo haciendo en cambio? Lo que él quería hacer. Qué egoísta.* Pero Timoteo responde internamente: *¡Mira todas las otras cosas que estuve haciendo! Le coloqué una membrana protectora al techo, saqué la basura y saqué a pasear al perro. ¿Qué más quiere?*

Mientras tanto, Mario se sienta nerviosamente en la oficina de conferencias de su sector, donde Gerardo, su supervisor, procede a

CAPÍTULO 1: ¿De dónde viene el enojo?

informarle que su trabajo no ha sido satisfactorio el último cuatrimestre, y que si él no incrementa su productividad, se verá obligado a despedirlo. *Es porque tengo más de cincuenta años* —piensa Mario—. *Están tratando de deshacerse de todos los tipos de edad. ¿Cuántos años puede tener Gerardo, unos treinta y cinco? ¿Qué puede saber él?*

Beatriz, Timoteo y Mario están experimentando fuertes emociones negativas en su mente; pero no todo termina allí. El cuerpo también participa en la experiencia del enojo. El sistema nervioso autónomo del cuerpo “pone a fluir la adrenalina”. Dependiendo del nivel de enojo, podrían ocurrir físicamente cualquiera de los siguientes síntomas o todos ellos al mismo tiempo: la glándula suprarrenal libera dos hormonas: epinefrina (adrenalina) y norepinefrina (noradrenalina). Parece que estas dos sustancias químicas producen en las personas la reacción, tensión, incitación y exacerbación del enojo, y a su vez alteran el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la función pulmonar y la actividad del tracto digestivo.² Por esto, cuando Mario se sienta en la oficina de conferencias para escuchar a su supervisor, él puede sentir que su rostro se sonroja, su estómago se revuelve y sus puños se aprietan fuertemente.

Estos cambios fisiológicos son los que dan a las personas la sensación de estar abrumadas por el enojo y de ser incapaces de controlarlo.

Es así como el enojo se traspasa a acciones: Mercedes llega a sacudir a su hijita, a Mabel le da una rabieta, Marcos patea la poda-dora y Mario regresa a su escritorio y comienza a escribir furioso un correo electrónico.

No podemos controlar las reacciones de nuestro cuerpo; sin embargo, podemos controlar nuestra respuesta mental y física ante el enojo, como veremos en capítulos subsiguientes.

¿POR QUÉ NOS ENOJAMOS?

Primero, vamos a ver otra vez las raíces del enojo: de dónde viene el enojo y por qué lo experimentamos.

EL ENOJO

Creo que la capacidad humana de enojarse está enraizada en la naturaleza de Dios. Por favor, no piense que estoy faltándole al respeto a Dios. Por el contrario, estoy expresando una profunda reverencia por Él al sugerir que el enojo humano está enraizado en la naturaleza divina. Además, no estoy sugiriendo que el enojo sea una parte esencial de la naturaleza de Dios. Estoy sugiriendo que el enojo deriva de dos aspectos de la naturaleza divina: la santidad de Dios y el amor de Dios.

Las Escrituras proclaman que Dios es santo. (Véase, por ejemplo, 1 P. 1:16; Lv. 11:44-45). La palabra *santo* significa “separado

**LAS ESCRITURAS NUNCA
DICEN: “DIOS ES ENOJO”.**

del pecado”. Bien sea que hablemos de Dios el Padre, Dios el Hijo o Dios el Espíritu, no hay ningún pecado en la naturaleza de Dios. El escritor

del Nuevo Testamento dijo acerca de Jesús que fue “...tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado” (He. 4:15).

Una segunda característica fundamental de la naturaleza de Dios es el amor. El apóstol Juan sintetizó toda la enseñanza de las Escrituras cuando dijo sencillamente: “...Dios *es* amor” (1 Jn. 4:8, cursivas añadidas). No debe igualarse a Dios con el amor, sino que en su naturaleza esencial Dios es amoroso. Este no es simplemente el concepto de Dios del Nuevo Testamento. De principio a fin, las Escrituras revelan a un Dios comprometido con el bienestar de sus criaturas. La naturaleza de Dios es amar.

De estas dos características divinas deriva la ira de Dios. Por favor, nótese que las Escrituras nunca dicen: “Dios es enojo”. Esta afirmación no sería cierta, porque el enojo no es parte de la naturaleza esencial de Dios. Sin embargo, las Escrituras indican frecuentemente que Dios *experimenta* enojo. El concepto de *enojo* aparece 455 veces en el Antiguo Testamento, de las cuales, 375 veces hace referencia a la ira de Dios. De hecho, el salmista dijo: “...Y Dios está airado contra el impío todos los días” (Sal. 7:11).

Tampoco es cierto que la ira de Dios se limite a los tiempos del Antiguo Testamento. Al leer la vida de Jesús, encontrará numerosas

CAPÍTULO 1: ¿De dónde viene el enojo?

ocasiones en que demostró enojo. (Por ejemplo, véase Mr. 3:1-5; Jn. 2:13-17). *Debido* a que Dios es santo y *debido* a que Dios es amor, necesariamente Dios experimenta la ira. Su amor busca solo el bien de sus criaturas. Su santidad se opone eternamente al pecado. Todas las leyes morales de Dios se fundamentan en su santidad y su amor; es decir que siempre están en línea con lo que es recto y siempre tienen como fin el bien de sus criaturas. Dios desea que el hombre haga lo correcto para que pueda disfrutar los beneficios. Él dijo al Israel antiguo: “Mira, yo he puesto delante de ti hoy la vida y el bien, la muerte y el mal; porque yo te mando hoy que ames a Jehová tu Dios, que andes en sus caminos, y guardes sus mandamientos, sus estatutos y sus decretos, para que vivas y seas multiplicado, y Jehová tu Dios te bendiga en la tierra a la cual entras para tomar posesión de ella” (Dt. 30:15-16).

Al conocer los efectos destructivos del pecado humano, la ira de Dios se enardece. Es el interés de Dios en la justicia y la rectitud (las cuales brotan a partir de su santidad y su amor) lo que provoca su ira. De modo que cuando Dios ve el mal, también experimenta enojo. El enojo es su respuesta lógica a la injusticia o a la maldad.

“ÉL NO DEBERÍA HABERLE HECHO ESO A ELLA”

¿Qué tiene que ver todo esto con el enojo humano? Las Escrituras dicen que fuimos creados “a imagen de Dios” (Gn. 1:27). Aunque esa imagen haya sido manchada por la caída del hombre, no fue borrada. El ser humano sigue llevando en lo profundo de su alma la marca de la imagen de Dios. Así que a pesar de ser seres caídos, todavía conservamos algún interés en la justicia y la rectitud. Encuentre al hombre más pagano que conozca y sígalo durante una semana; seguramente lo escuchará afirmar cosas, tales como: “Eso no está bien. Él no debería haberle hecho eso a ella. Ella lo trató mal”. Pero si alguien le roba su auto, usted verá cómo expresa su enojo. Si alguien difama a su hija, a su esposa o a su novia, usted descubrirá cómo se convierte de repente en una criatura extremadamente moral que condena dicha acción de manera terminante.

EL ENOJO

Escuche al niño que al hablar está empezando a formar frases completas, y pronto le escuchará decir: “Eso no es justo, mami”. ¿De dónde sacó el niño ese juicio moral? Sugiero que está impreso en lo profundo de su naturaleza. Formado, seguramente, por las enseñanzas de sus padres, el niño sabe cuándo se ha cometido una falta en su contra y, por eso, va a pronunciarse libremente al respecto.

El enojo es, entonces, aquella emoción que brota siempre que nos encontramos ante lo que percibimos que está mal. Las dimensiones emocionales, fisiológicas y

**EL ENOJO ES EVIDENCIA DE
QUE ESTAMOS HECHOS A
IMAGEN DE DIOS.**

cognitivas del enojo pasan al primer plano de nuestra experiencia cuando nos encontramos ante una injusticia.

¿Por qué una esposa experimenta enojo hacia su marido? Porque en la mente de ella, él la ha decepcionado, avergonzado, humillado o rechazado. En pocas palabras, porque él “le falló”. ¿Por qué el adolescente se enoja con sus padres? Porque el adolescente tiene la sensación de que los padres no han sido justos, amorosos o atentos con él, en otras palabras, que sus padres le han fallado. ¿Por qué un hombre se llega a enojar con una podadora? Porque la podadora no está “funcionando como es debido”. La máquina o su fabricante le han fallado. ¿Por qué los conductores hacen sonar la bocina del auto cuando el semáforo está en verde? Porque piensan que el conductor que está al frente de ellos “*debería* haber estado atento al cambio de luz para arrancar dos segundos antes”.

Trate de recordar la última vez que experimentó enojo y pregúntese: ¿Por qué me enojé? Con mucha probabilidad, su respuesta hará mención de alguna injusticia cometida. Alguien o algo no fueron justos con usted. Algo estuvo mal. Su enojo podría haber estado dirigido a una persona, un objeto, una situación, a usted mismo o a Dios, pero en cada caso alguien o algo le falló. No estamos aquí para discutir si su percepción de la falta es válida o no. Trataremos ese aspecto en un capítulo subsiguiente. El hecho

CAPÍTULO 1: ¿De dónde viene el enojo?

que estamos estableciendo aquí es que el enojo se origina en la percepción de algo que está mal, y que este sentido de moralidad (la capacidad para determinar que algunas cosas están bien y otras están mal) halla su raíz en el hecho de que fuimos creados a imagen de un Dios santo, que ha establecido una ley moral para el bien de sus criaturas.

El enojo no es malo; el enojo no es pecaminoso; el enojo no es parte de nuestra naturaleza caída; el enojo no es Satanás que obra en nuestra vida. Todo lo contrario. El enojo es evidencia de que estamos hechos a imagen de Dios; y demuestra que todavía poseemos algún tipo de inclinación hacia la justicia y la rectitud, muy a pesar de nuestra condición de seres caídos. La capacidad de enojarse es una fuerte evidencia de que somos mucho más que meros animales. Revela nuestra preocupación por lo recto, lo justo y lo ecuánime. La experiencia del enojo es prueba de nuestra nobleza, no de nuestra depravación.

Deberíamos agradecer a Dios por nuestra capacidad de experimentar enojo. Cuando una persona deja de experimentar enojo, ha perdido su sentido de preocupación moral. Sin un sentido de preocupación por la moral, el mundo sería un lugar ciertamente pavoroso. Esto nos conduce a nuestra segunda pregunta de importancia: ¿cuál es el propósito del enojo? Más concretamente, ¿cuál es el propósito de *Dios* para el enojo humano?

LOS NIÑOS Y LAS RABIETAS

Por lo general, las rabietas temperamentales aparecen a los dos o tres años y comienzan a disminuir a los cuatro años, según informan las publicaciones de medicina familiar y pediátrica. Hasta un 83% de todos los niños de dos a cuatro años de edad tienen rabietas ocasionales, las cuales incluyen tirarse al piso, patear, gritar y, a veces, contener la respiración.

*Un hombre es tan grande como aquello
que le produce enojo.*

WINSTON CHURCHILL



Cuando el **enojo** puede hacer bien

CUANDO ESTAMOS en medio de una discusión con nuestro cónyuge o refunfuñando porque nuestra computadora no funciona bien, la pregunta del propósito de Dios con el enojo podría parecer teórica. En realidad, tal vez pensemos que el enojo humano podría ser desagradable para Dios.

Pero creo que el enojo humano ha sido diseñado por Dios para motivarnos a emprender acciones constructivas cuando nos agravian o nos enfrentamos a la injusticia.

No entendemos esto muy bien porque, por lo general, nos enojamos cuando las cosas no salen como nosotros queremos. Más adelante, hablaremos acerca de enojo válido y no válido, pero nuestro objetivo aquí es regresar a la pregunta fundamental: ¿Cuál es el propósito de Dios con el enojo humano? La respuesta es: El enojo ha sido diseñado para motivarnos a tomar acciones positivas cuando nos encontramos ante una injusticia. Creo que Dios mismo ilustra este hecho.

PARA NUESTRO PROPIO BIEN: LA RESPUESTA DE DIOS AL ENOJO

La Biblia traza un claro paralelo entre el enojo de Dios y su

EL ENOJO

amor. En el Antiguo Testamento, era típico que el Señor enviara un profeta para proclamar al pueblo su desagrado frente a sus malas obras y llamarlos al arrepentimiento. Si el pueblo se arrepentía, la ira de Dios desaparecía, y todo iba bien. Sin embargo, si no se arrepentían, Dios emprendía acciones adicionales. El mensaje de Dios a Jeremías es una clara demostración de esto. “Ve y clama estas palabras hacia el norte, y di: Vuélvete, oh rebelde Israel, dice Jehová; no haré caer mi ira sobre ti, porque misericordioso soy yo, dice Jehová, no guardaré para siempre el enojo. Reconoce, pues, tu maldad... Convertíos, hijos rebeldes, dice Jehová, porque yo soy vuestro esposo...” (Jer. 3:12-14). Israel se había apartado de la verdad para ir en pos de mentiras. El enojo motivó a Dios a enviar a Jeremías para llamar al pueblo al arrepentimiento.

Dios emprendió una acción similar al enviar a Jonás a Nínive. El pueblo de Nínive conocía la reputación de Dios. Cuando Jonás advirtió sobre la destrucción que sobrevendría en cuarenta días, las Escrituras dicen: “Y los hombres de Nínive creyeron a Dios, y proclamaron ayuno, y se vistieron de cilicio desde el mayor hasta el menor de ellos” (Jon. 3:5). Pronto el rey declaró: “...clamen a Dios fuertemente; y conviértase cada uno de su mal camino... ¿quién sabe si se volverá y se arrepentirá Dios, y se apartará del ardor de su ira, y no pereceremos?” (vv. 8-9). El pueblo de Nínive sabía que la ira de Dios siempre era motivada por su amor. Así lo confirman las Escrituras: “Y vio Dios lo que hicieron, que se convirtieron de su mal camino; y se arrepintió del mal que había dicho que les haría, y no lo hizo” (v. 10).

El enojo de Dios se expresó en acciones positivas, al declarar a los malhechores que toda maldad sería castigada. A causa de su amor por ellos, Él no podía permitir que la injusticia quedara sin castigo. Sin embargo, cuando el pueblo de Nínive se arrepintió y se apartó de sus malos caminos, Dios los perdonó en su compasión. El mal se había corregido; el enojo de Dios había cumplido su propósito positivo.

Algunos estudiosos contemporáneos de la Biblia han cuestionado

los rigurosos actos de juicio que Dios aplicó sobre su pueblo Israel y las naciones vecinas. Ellos han interpretado estos hechos a la luz de una deidad vengativa y destructiva. Pero si examinamos los hechos de cerca, descubrimos que cuando Dios aplicaba unas medidas tan drásticas era primordialmente por el bien de sus criaturas. La santidad de Dios le impide guardar silencio cuando los hombres están inmersos en la perversión de sus maldades, y su amor siempre procura que la expresión de su enojo sea para sumo bien de la humanidad.

**EL AMOR DE DIOS SIEMPRE
PROCURA QUE LA EXPRESIÓN
DE SU ENOJO SEA PARA SUMO
BIEN DE LA HUMANIDAD.**

¿QUÉ HACÍA ENOJAR A JESÚS?

Cuando pasamos al Nuevo Testamento y examinamos la vida de Jesús, encontramos que Él también emprendió acciones positivas de amor contra la maldad que había provocado su enojo. Quizá el incidente más conocido sea la experiencia de Jesús en el templo de Jerusalén, cuando vio a los mercaderes que compraban y vendían bueyes, ovejas y palomas, “y les dijo: Escrito está: Mi casa, casa de oración será llamada; mas vosotros la habéis hecho cueva de ladrones” (Mt. 21:13). También al principio de su ministerio, Jesús había amonestado severamente a los cambistas: “...no hagáis de la casa de mi Padre casa de mercado” (Jn. 2:16). El apóstol Juan relató que Jesús hizo un azote de cuerdas, los echó a todos fuera del templo, “...esparció las monedas de los cambistas y volcó las mesas” (v. 15).

Alguien preguntaría: “¿Dónde quedó el espíritu de perdón de Jesús?”. Podemos suponer, sin duda alguna, que si se hubieran arrepentido, Él los habría perdonado. Pero recordemos que el perdón de Dios siempre se concede como respuesta al arrepentimiento del hombre. Su acción les demostró no solamente a los mercaderes, sino también a los líderes religiosos, que esas cosas no debían hacerse en el templo de Dios. De hecho, Juan dice: “Entonces se acordaron

EL ENOJO

sus discípulos que está escrito: El celo de tu casa me consume” (Jn. 2:17; véase Sal. 69:9). Los discípulos vieron claramente la expresión del enojo de Jesús, y lo atribuyeron a su justo y profundo interés en que la casa de su padre fuera un lugar de oración y no de intercambio de mercancías.

En otra oportunidad, Jesús estaba en la sinagoga un día de reposo, y un hombre que tenía la mano paralizada se acercó a Él. Los fariseos estaban buscando la ocasión de acusar a Jesús por infringir la ley del día de reposo, así que este hizo la pregunta: “...¿Es lícito en los días de reposo hacer bien, o hacer mal; salvar la vida, o quitarla?” (Mr. 3:4). Los fariseos guardaron silencio, y Marcos registra cómo Jesús, “...mirándolos alrededor con enojo, entristecido por la dureza de sus corazones, dijo al hombre: Extiende tu mano. Y él la extendió, y la mano le fue restaurada sana” (v. 5). El enojo de Jesús fue provocado por el pensamiento legalista de los fariseos, que ponían las leyes de guardar el día de reposo por encima de ministrar a la necesidad humana. Su acción consistió en sanar al hombre frente a sus propios ojos y rechazar esa perversa manera de pensar al demostrar gráficamente, frente a todos, que el ministerio humano es más importante que la observancia de las normas religiosas.

De esta manera queda claro cuál es el modelo divino: la respuesta de Dios al enojo consiste siempre en emprender acciones de amor, tratar de detener la maldad y redimir al malhechor.

NUESTRA RESPUESTA ANTE EL AGRAVIO Y LA INJUSTICIA

Volvamos ahora a la escena humana. Como hemos visto, dado que somos criaturas hechas a imagen de Dios, en cierto nivel contamos con un interés por la rectitud, la equidad y la justicia. Siempre que nos encontramos con situaciones que nos parecen incorrectas, injustas o indebidas, experimentamos enojo. Creo que, en el diseño de Dios, *este enojo tiene la función de motivarnos a emprender acciones de amor positivas, con el fin de procurar la rectificación del error*; y donde hay una relación de por medio, la meta consiste

en restaurar la relación con el malhechor. El enojo no está diseñado para provocarnos a hacer cosas destructivas contra las personas que nos hayan ofendido, ni tampoco nos da el derecho de decir o hacer cosas destructivas en contra de nuestro prójimo. *El propósito fundamental del enojo es motivarnos a emprender acciones de amor positivas que dejen las cosas mejor que como las encontramos.*

En primer lugar, examinemos esto en el contexto de la reforma social. Algunos lectores estarán familiarizados con MADD [Madres unidas contra los conductores ebrios (por sus siglas en inglés)]. ¿Tiene alguna idea de por qué se estableció esta organización? Sospecho que surgió como resultado del enojo. Las madres veían cómo sus hijos e hijas estaban muriendo en las calles a causa de conductores ebrios. Cuando estos conductores iban a juicio, recibían una palmada en la muñeca y quizá una pequeña multa, pero volvían a conducir por las calles al día siguiente.

Las madres dijeron: “Esto no está bien”. La fundadora Candy Lightner quedó conmocionada cuando un conductor ebrio abalanzó su vehículo sobre Cari, su hija de trece años, y la mató. Después, su conmoción y desconsuelo se convirtieron en intenso enojo, cuando un juez de California le dio al reincidente conductor ebrio una sentencia insignificante. Ella y otras madres enfurecidas fundaron en poco tiempo dicha organización. Fue este enojo, provocado por la injusticia que observaron, lo que motivó a la señora Lightner y a otras madres indignadas a fundar una organización nacional que creció hasta tener más de cuatrocientas delegaciones.

Su estrategia consistió inicialmente en turnarse para estar en la corte de justicia cuando los acusados de “conducir bajo la influencia del alcohol” eran enjuiciados. Allí, fijaban su mirada en los ojos del juez, los abogados y los conductores ebrios. Su presencia hacía que los jueces lo pensarán bien antes de devolverle la licencia de conducir a uno de estos hombres. También ejercían presión sobre los legisladores estatales para que promulgaran leyes más severas contra la conducción en estado de embriaguez. No creo que haga falta decir que, en los últimos años, el castigo por manejar bajo la

EL ENOJO

influencia del alcohol ha sido más fuerte, y que se han cancelado más licencias por conducir en estado de embriaguez que nunca antes. Todo porque algunas madres se enojaron. Esta organización continúa procurando reformas jurídicas y legislativas.

De una manera similar, también se formó SADD [Estudiantes unidos contra los conductores ebrios (por sus siglas en inglés)]. Los estudiantes estaban indignados por el daño ocasionado por parte de otros estudiantes que conducían en estado de embriaguez, y comenzaron a decir: “No está bien permitir que un compañero conduzca mientras está bajo la influencia del alcohol”. Estos estudiantes comenzaron a organizarse y se comprometieron a designar un conductor sobrio que se ofreciera voluntariamente a llevar al estudiante intoxicado a su casa. Así, emprendieron una acción de amor positiva en respuesta a su enojo.

“ESTO NO ESTÁ BIEN”

La abolición de la esclavitud en Inglaterra y Norteamérica vino como resultado de que muchas personas se indignaran por las condiciones sociales. Muchos conocerán la historia de William Wilberforce, un gran hombre de fe, miembro acaudalado del Parlamento y reformador social. Hace más de doscientos años (en 1807), William Wilberforce y Thomas Clarkson persuadieron al gobierno británico para promulgar un decreto en contra de la trata de esclavos; pero previamente, durante décadas, Wilberforce había emprendido una campaña incansable, mediante fervidos discursos en el Parlamento, en los que detallaba y denunciaba el flagelo de la trata de esclavos. Del otro lado del océano, en los Estados Unidos, muchos hombres y mujeres veían la esclavitud, y decían dentro de su corazón: *Esto no está bien*. Años más tarde, el flagelo terminó cuando el presidente Lincoln firmó la Proclamación de Emancipación. Pero hizo falta que personas, movilizadas por el enojo, en contra de la maldad y la injusticia —personas como Harriet Beecher Stowe, autora de *La cabaña del tío Tom*— remordieran la conciencia de la nación.

CAPÍTULO 2: Cuando el enojo puede hacer bien

Esto se hizo en cumplimiento al deseo de Dios, como quedó expresado por medio del profeta Isaías: “... yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo... que partas el pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu hermano” (Is. 58:6-7).

EL ENOJO ES COMO LA LUZ ROJA QUE CENTELLEA EN EL TABLERO DE UN AUTO Y QUE INDICA CLARAMENTE QUE ALGO NECESITA ATENCIÓN INMEDIATA.

Pero ¿cómo funciona esto en la vida cotidiana?

Volvamos al caso de Mercedes, a quien conocimos en el capítulo anterior. Ella está enojada con sus hijos preescolares debido a lo que percibe como un comportamiento inapropiado; está enojada con su esposo porque él no le proporciona la ayuda suficiente en la casa; está enojada consigo misma porque tomó la decisión de quedarse en casa con sus hijos y, finalmente, está enojada con Dios porque, según ella, Él permitió que se metiera en ese enredo. Por el momento, no estamos interesados en saber qué acciones específicas debería emprender Mercedes; solamente nos preguntamos: ¿Qué propósito tiene el enojo de Mercedes? Creo que consiste en motivarla a emprender acciones de amor positivas para manejar una situación que ella considera injusta, inaceptable, tiránica e inhumana. Ella no debe ignorar su enojo. El enojo es como la luz roja que centellea en el tablero de un auto y que indica claramente que algo necesita atención inmediata.

El enojo puede ser un motivador poderoso y positivo, que puede servir para movilizarnos a emprender acciones de amor con las cuales buscamos rectificar errores y corregir injusticias. Pero también puede convertirse en una fuerza impetuosa e incontrolada.

La dificultad estriba en que todos estos maravillosos y positivos propósitos del enojo parecen eludirnos cuando nos encontramos en medio del ardor de la ira. En ese momento, nos olvidamos de rectificar las cosas y terminamos por empeorar la situación. Esto nos

EL ENOJO

lleva a la siguiente y apremiante pregunta: ¿Cómo podemos procesar el enojo de una manera positiva?

BRITÁNICOS ENOJADOS

- *El 53% de los británicos ha sido víctima de maltrato laboral.*
- *El 71% sufre de “arrebatos cibernéticos” por frustrantes investigaciones en la Internet.*
- *Más del 80% ha participado en incidentes de ira en la carretera.*
- *Más del 50% ha salido furioso de un establecimiento comercial debido a la frustración por un mal servicio.*

Fuente: La revista *London Sunday Times*, 16 de julio de 2006

Las personas que vuelan con ira siempre aterrizan mal.

WILL ROGERS



Cuando tengo una buena razón para estar **enojado**

TODAS LAS SIGUIENTES personas están enojadas por diferentes razones. Sin embargo, el objeto de su enojo es el mismo. ¿Puede reconocer cuál es?

- Cada vez que Mónica asiste a una reunión familiar, ora de antemano. ¿Por qué? Porque ella sabe que su hermana Fernanda la va a fastidiar con algo; así sea su peinado, sus modales en la mesa o la manera en que trata a su madre. Mónica trata de mantener la paz por el bien de mamá, pero por dentro está furiosa.
- Bruno es un consultor independiente que maneja su propio negocio. Uno de sus clientes le debe una cantidad considerable. Bruno lo ha llamado, le ha escrito, le ha enviado correos electrónicos y ha ido a cobrarle en persona. El cliente sigue prometiendo que le va a pagar, pero el cheque nunca aparece. Bruno está extremadamente enojado y contempla la posibilidad de hacerle juicio.
- Ana y Norberto han estado saliendo hace meses y ahora comienzan a hablar de matrimonio. Ana ama a Norberto, pero le molesta que siempre llegue tarde. Ahora, mientras espera

EL ENOJO

que él la vaya a buscar a su complejo de apartamentos, ella comienza a sentir el típico enojo.

- El vecino de Alan decidió empezar a arreglar su jardín delantero la semana pasada. Cuando estaba quitando los arbustos, arrancó dos que estaban en el terreno de Alan. Cuando Alan vio los hoyos, y que sus matas habían desaparecido, primero se horrorizó y después se enojó. Su esposa Elena tuvo que escuchar todas sus quejas al llegar a casa del trabajo.
- Cristina está sentada en mi oficina después de catorce años de matrimonio con Leonardo. “No lo entiendo —dijo—. Hemos estado casados catorce años y hemos tenido un buen matrimonio. Ahora él me dice que ya no me ama y que se ha enamorado de otra persona. ¿Cómo es posible que se haya enamorado de otra persona? Tan solo hace una semana hicimos el amor. ¿Cómo pudo hacerlo si está enamorado de otra mujer?”.

Todas estas personas están enojadas hacia un mismo objeto: otra persona. Este es el tipo de enojo que estamos abordando en este capítulo: el enojo hacia una persona con la que se tiene una relación. Puede ser un miembro de su familia, un compañero de cuarto, un amigo, un colega del trabajo, un vecino o cualquier persona con la que mantenga una relación constante.

¿POSITIVA? ¿EN AMOR?

Al procesar el enojo hacia alguna persona con la que tenga una relación, es necesario responder dos preguntas muy importantes: 1. ¿Estoy respondiendo de manera *positiva*? Es decir, ¿tiene mi manera de responder el potencial de tratar el error cometido y restaurar la relación? 2. ¿Estoy respondiendo *en amor*? Es decir, ¿estoy respondiendo para el beneficio de la persona con quien estoy enojado?

Estamos hablando aquí del enojo *válido*; es decir, el enojo provocado por un error genuino por parte de la otra persona, como en

los ejemplos anteriores. Entonces, ¿cómo deberían Mónica, Bruno y los demás manejar su enojo válido? Mi consejo es un proceso de cinco pasos: (1) Reconozca conscientemente en su interior que está enojado; (2) Conténgase de responder de inmediato; (3) Localice el foco de su enojo; (4) Analice todas las opciones; (5) Emprenda una acción constructiva. Al ir completando cada paso, avanzaremos hacia la meta que es hacer de nuestro enojo algo productivo.

“¡SÍ, ESTOY ENOJADO!”

Primero, reconozca conscientemente en su interior que está enojado. “Eso es obvio —dirá usted—. Cualquiera persona sabría que estoy enojado”. Tal vez sí, pero la pregunta aquí es: ¿Usted es consciente de su propio enojo? Debido a que la emoción del enojo surge tan súbitamente, muchas veces terminamos envueltos en una respuesta física o verbal al enojo antes de reconocer conscientemente lo que está sucediendo en nuestro interior. Tendremos mayores probabilidades de encontrar una respuesta positiva a nuestro enojo si primero reconocemos internamente que estamos enojados.

Le sugiero que diga las palabras en voz alta. “¡Estoy enojado por esto! ¿Ahora qué voy a hacer?”. Una declaración así pone claramente las cosas sobre la mesa. Ahora no solo es consciente de su propio enojo, también ha podido distinguir la diferencia entre su enojo y la acción que va a emprender al respecto. Ha preparado el terreno para razonar sobre su enojo y no ser simplemente controlado por sus emociones. Este es un primer paso muy importante en el procesamiento positivo del enojo.

Por simple que pueda parecer, algunos cristianos tienen dificultad para hacer esto. Durante toda su vida, se les ha enseñado que el enojo es pecado, así que admitir que están enojados equivale a reconocer que están pecando. Pero esta no es la perspectiva bíblica del enojo. Espero que los dos primeros capítulos hayan aclarado suficientemente que la experiencia del enojo no es pecaminosa. Forma parte de nuestra humanidad y es un reflejo de la ira experimentada por Dios mismo. Pablo lo afirmó claramente cuando dijo:

EL ENOJO

“Airaos, pero no pequéis...” (Ef. 4:26). El reto no consiste en “no airarse”, sino más bien en no pecar cuando estamos airados.

Este es precisamente el asunto que estamos tratando en este capítulo: ¿Cómo evito pecar cuando estoy enojado? O planteado de una manera positiva: ¿Cómo respondo ante mi propio enojo a fin de que mis acciones sean constructivas? Creo que el primer paso hacia alcanzar este objetivo es reconocer verbal y conscientemente en el interior que uno está enojado.

CONTÉNGASE: CUENTE HASTA MIL

Segundo, conténgase de responder de inmediato. Muy pocos adultos han aprendido la manera de controlar y manejar su enojo. La mayoría de nosotros seguimos los patrones que aprendimos en la infancia al observar a nuestros padres o a otros adultos importantes para nosotros. Estos patrones tienden a agruparse en dos extremos: un desahogo verbal o físico por un lado, y un retraimiento y silencio por el otro. Ambos son destructivos.

Para la mayoría de nosotros, el control del enojo es algo que debemos aprender como adultos, y eso también implica *olvidar* patrones antiguos. De modo que contenernos de responder inmediatamente resulta fundamental a la hora de establecer nuevos patrones. Contener nuestra respuesta no equivale a acopiar nuestro enojo. Es negarse a emprender la acción que emprendemos típicamente cuando estamos enojados. Salomón escribió con sabiduría: “El necio da rienda suelta a toda su ira, mas el sabio al fin la sosiega” (Pr. 29:11). Y también: “La cordura del hombre detiene su furor...” (19:11). O considere la sobriedad de este proverbio de Salomón: “El que fácilmente se enoja hará locuras...” (14:17). El autor Ambrose Bierce dijo: “Hable cuando esté enojado y dirá el discurso que más se arrepentirá de haber pronunciado”. La mayoría de nosotros hemos tenido la experiencia de decir o hacer cosas en un momento de máxima ira, que más tarde hemos lamentado, pero desdichadamente fue imposible borrar. Es muchísimo mejor aprender a contener nuestra respuesta inmediata.

CAPÍTULO 3: Cuando tengo una buena razón para estar enojado

De vez en cuando, me encuentro con personas en mis seminarios sobre matrimonio que me dicen: “Doctor Chapman, no puedo controlar mi enojo. Cuando estoy enojado, me siento abrumado y no puedo contener mi reacción.

Simplemente exploto y me pongo furioso”. Aunque puedo identificarme con lo que la persona dice y entiendo la naturaleza dominante del enojo cuando se deja que ruede,

**MUCHOS DE NOSOTROS
PODRÍAMOS TENER QUE
CONTAR HASTA CIENTO O AUN
HASTA MIL.**

creo que esta declaración no tiene un buen fundamento. Es cierto que cuando empezamos a expresar enojo de una forma destructiva, sea verbal o física, es difícil detener la corriente de lava. Pero existe un momento antes de que las palabras encolerizadas empiecen a fluir, en el cual podemos entrenarnos para contener esa respuesta.

¿Le ha dado su madre este consejo basado en el sentido común? “Cuando estés enojado, cuenta hasta diez antes de hacer o decir algo”. Es un buen consejo, pero muchos de nosotros podríamos tener que contar hasta cien o aun hasta mil. Esta extensa demora podría mitigar el fuego por dentro. Muchos han descubierto que esta es una técnica factible que les ayuda a contener su respuesta.

Le sugiero que cuente en voz alta. Si la persona con quien está enojado se encuentra presente, le sugiero que salga del lugar. Salga a caminar mientras cuenta y al llegar a la vuelta de la esquina, cuando llegue a 597, muy probablemente se encontrará en un estado mental y emocional que le permita detenerse y decir: “Estoy enojado por esto. ¿Ahora qué voy a hacer?”. Para el cristiano, este es el momento de orar: “Señor, tú sabes que estoy enojado. Creo que lo que me han hecho está mal. Por favor, ayúdame a tomar una decisión sabia acerca de cómo reaccionar en esta situación”. Después, con Dios, empiece a considerar sus diferentes opciones.

Otra técnica que he explicado muchas veces en mis seminarios matrimoniales es solicitar un “receso” cuando alguien se da cuenta de que está enojado. Esto puede expresarse en voz alta y decir simplemente: “¡Tiempo!” o “Una pausa”, o puede expresarse

EL ENOJO

visualmente con la señal que se emplea en las actividades deportivas cuando los jugadores o el entrenador piden tiempo haciendo una T con las dos manos. Ese puede convertirse en su símbolo para decir: “En este momento, estoy enojado y no quiero explotar, así que tomemos un receso”. Si las dos partes entienden que esta es una técnica positiva y no un escape negativo de la situación, entonces pueden aceptar esto como un paso positivo hacia el control del enojo. Nótese, por favor, que el tiempo de receso no es de tres meses, es simplemente un lapso breve que le da la oportunidad de tomar control de sus emociones para que pueda abordar la situación mediante una acción constructiva.

¿POR QUÉ ESTÁ USTED REALMENTE ENOJADO?

El *tercer paso* tiene lugar mientras se contiene de responder inmediatamente. Cuando esté en su “receso” y haya contado hasta cien o hasta mil, *localice el foco de su enojo*. Si está enojado con su cónyuge, hágase las siguientes preguntas: ¿Por qué estoy tan enojado? ¿Es por lo que dijo o hizo mi cónyuge? ¿Acaso es la forma como está hablando lo que me molesta? ¿O es la manera como me mira? ¿La conducta de mi cónyuge me hace recordar a mi madre o a mi padre? ¿El enojo que siento hacia mi cónyuge está influido por algo que ocurrió hoy en el trabajo o antiguamente en la infancia?

Isabel estaba enojada porque su hijo adolescente, Luis, no ordenó su cuarto antes de irse, y su madre estaba por llegar en tres horas. Después que Luis se fue, e Isabel tuvo tiempo para calmarse y reflexionar sobre el episodio, se dio cuenta de que su enojo hacia Luis era más por su madre que por su hijo. Su mente volvió a una escena de hacía años en que su madre la miró fijamente y le dijo: “Nunca vas a llegar a ninguna parte. Mira, ni siquiera puedes mantener ordenado tu cuarto”. Esa misma persona estaba por llegar a su casa y observar el cuarto de Luis. ¿Acaso aquella sería la prueba definitiva de que realmente Isabel había fracasado? Isabel admitió que si su madre no estuviera a punto de llegar, el cuarto de Luis no habría sido un problema para ella, porque de hecho su cuarto

CAPÍTULO 3: *Cuando tengo una buena razón para estar enojado*

normalmente estaba desordenado. Al entender esto, Isabel pudo adoptar una perspectiva más positiva de su enojo.

Fundamentalmente, para localizar el foco del enojo hay que descubrir cuál es la falta cometida por la persona con la cual uno está enojado. ¿Cuál es el pecado de la persona? ¿En qué le ha fallado? Pedro dijo acerca de su esposa Carolina: “¡Ella nunca tiene tiempo para mí! Me gustaría que alguien le informara que es una mujer casada”. Cuando él analizó su enojo, se dio cuenta de que el asunto no era si Carolina debía o no salir a pasear con sus amigas. Su enojo realmente estaba enfocado en su necesidad insatisfecha de ser amado. Ese era el verdadero problema que había en su mente. Una esposa debería expresarle amor a su esposo. Él no se sentía amado, se sentía ignorado. Su enojo realmente se enfocaba en el hecho de que Carolina no había satisfecho su necesidad emocional de sentirse amado. Este concepto le ayudó a procesar su enojo de una manera mucho más constructiva.

Otro asunto para definir es cuán grave es la ofensa. Desde luego, que Norberto llegue tarde a una cita no es tan grave como si Norberto fuera un abusador. Algunas fallas son menores, y otras son mayores. Cada una requiere una respuesta diferente. Responder a asuntos menores de la misma forma como se reacciona ante faltas graves constituye un mal manejo de la ira.

Es posible que le resulte útil asignar un grado determinado a la gravedad del asunto en una escala del 1 al 10, donde 10 corresponde a las ofensas más graves y 1 a las irritaciones menores. Asignar un grado al nivel de las ofensas no solamente le ayudará a ponerlas en perspectiva, sino que al hablar del grado de la ofensa con la persona que lo ofendió, podrá prepararla mental y emocionalmente para procesar el enojo con usted. Si me dicen que el problema es de grado “2”, entonces sé que no es algo que tomará toda la noche y, que si presto toda mi atención y procuro entender, podremos resolver el asunto con cierta facilidad. Por otra parte, si me dicen que es una ofensa grado “10”, sé que tenemos mucho terreno que recorrer y que tendré que posponer la lectura de mi libro hasta la noche siguiente.

EL ENOJO

¿Y AHORA QUÉ?

Localizar el foco de su enojo y la gravedad de la ofensa lo prepara para dar el *cuarto paso: analice sus opciones*. Llegó el momento de preguntar cuáles son las posibles acciones que podría emprender. Escriba los pensamientos que lleguen a su mente o dígalos en voz alta para usted mismo.

Son muchas las opciones. Podría regresar para recriminar al ofensor verbalmente a causa de su comportamiento injusto, desconsiderado o carente de amor. También podría recordarle todas las faltas pasadas que lleguen a su memoria. Hasta podría emplear palabras fuertes para mostrarle la intensidad de sus sentimientos sobre el asunto. Podría regresar y golpearlo en la cabeza con un palo, abofetearlo, sacudirlo enérgicamente o arrojarle una botella. Podría desecharlo con una afrenta mental: *Es un necio, tonto e ignorante. No voy a desperdiciar mi tiempo ni siquiera hablando del asunto. No tiene objeto hablar con un idiota. Simplemente volveré a sentarme frente a la computadora y jamás mencionaré el asunto.* O podría intentar vengarse por medio del retraimiento: *Voy a salir de su vida, no quiero volver a verlo ni darle explicaciones. Que sienta el rechazo por un tiempo.* Estas y muchas más opciones pueden invadir su mente.

**SOPORTAR LAS AFLICCIONES
CON PACIENCIA Y
MANSEDUMBRE EQUIVALE
A DEJAR EL ASUNTO DE LA
JUSTICIA EN MANOS DE DIOS.**

¿Cuáles de estas son opciones prudentes? Pues bien, recuerde nuestras dos preguntas fundamentales: ¿Es positiva y está motivada por el amor? ¿La acción que estoy contemplando tiene algún potencial para corregir la falta y restaurar la relación? ¿Es lo mejor para la persona con la que estoy enojado? Creo que estará de acuerdo conmigo en que la mayoría de las opciones mencionadas en el párrafo anterior no responden afirmativamente estas preguntas. En teoría, son opciones, pero no son opciones constructivas. Tal vez, son el tipo de cosas que he hecho en el pasado, pero no son las cosas que quiero hacer en el futuro.

CAPÍTULO 3: Cuando tengo una buena razón para estar enojado

Entonces, ¿cuáles son las opciones cristianas? Por lo que veo, solamente hay dos opciones. Una es confrontar a la persona en amor. La otra es decidir deliberada y conscientemente pasar por alto el asunto. Consideremos primero la segunda opción. Hay ocasiones en que la mejor opción cristiana consiste en admitir que han cometido una falta con uno, y llegar a la conclusión de que confrontar a la persona que cometió la falta tiene muy poco o ningún valor compensatorio o de redención. Por lo tanto, elijo resignarme y encomendar la persona a Dios. Esto no equivale a guardar y acumular nuestro enojo, sino todo lo contrario. Es rendir el enojo ante Dios, renunciar al derecho de tomar venganza, que según las Escrituras es siempre una prerrogativa de Dios mismo (véase Ro. 12:19), y no permitir que lo sucedido perjudique mi propio sentido de bienestar. Usted está tomando conscientemente la decisión de pasar por alto la ofensa.

Esto es lo que la Biblia llama *soportar las aflicciones con paciencia y mansedumbre*, y equivale a dejar el asunto de la justicia en manos de Dios, sabiendo que Él está plenamente al tanto de la situación. De esta manera, Dios puede hacer con la persona lo que juzgue sabio, prudente y necesario. Usted está eligiendo liberarse y no convertirse en prisionero de la falta que fue perpetrada en su contra.

Algunas veces, esta puede ser la mejor opción. Por ejemplo, sus padres lo han ofendido durante muchos años o lo han herido profundamente en dos o tres períodos cruciales de su vida. Usted ha mantenido una relación superficial con ellos, pero el enojo ha permanecido en su corazón todos estos años. Ahora usted es cristiano o está creciendo en su vida cristiana, y quiere lidiar con este enojo. Mira a sus padres, y ya tienen más de ochenta años. Sabe en su corazón que ellos no tienen la capacidad de entender o responder al dolor que usted ha sentido. Recuerda haberlo intentado una vez hace muchos años y no llegaron a ninguna parte, así que decide que ya es tiempo de olvidar el asunto.

Usted podría decir: “Nunca tendré la relación profunda que me

EL ENOJO

habría gustado tener con mis padres, pero confrontarlos a estas alturas de la vida sería contraproducente; por lo tanto, suelto mi enojo y dolor, y los entrego a Dios, sabiendo que Él me ama con un amor incondicional, y que es justo y misericordioso para hacer lo correcto con mis padres”. Y luego declara: “Dejo a mis padres a cargo de Dios y renuncio a mi enojo; le permito al Espíritu Santo que llene mi ser y me limpie de todo resentimiento y enojo”. Así ha elegido conscientemente andar por la senda de la paciencia y la mansedumbre.

He aquí otra situación en la que una respuesta en paciencia y mansedumbre sería la mejor de todas. En su opinión, el supervisor de su trabajo lo ha tratado de una manera nada profesional. De hecho, lo ha tratado injustamente. En el proceso de analizar su enojo y explorar sus opciones, recuerda que cinco amigos suyos han tenido que enfrentarse al mismo supervisor en los últimos tres años, por soportar lo que ellos también consideraron un trato injusto. En resumen, todos fueron despedidos y ya no trabajan en la empresa. De modo que usted llega a la conclusión de que el supervisor es un individuo indiferente e irracional, y que seguramente hablar con él solo empeoraría las cosas. Al considerar que tiene una familia que sustentar y que no es fácil conseguir otro empleo en ese momento, decide olvidar el asunto. Usted sabe que al elegir esta opción sus sentimientos o pensamientos acerca del supervisor no van a cambiar. Aún se siente ofendido y percibe el trato injusto hacia usted, pero toma la decisión consciente de dejar la situación como está. Quizá empiece a buscar otro trabajo o se da cuenta de que quedarse en la compañía implicará no lograr ningún ascenso mientras ese supervisor siga en la empresa. En cualquier caso, sigue sosteniendo que confrontar al supervisor con su enojo será contraproducente.

Cuando emprende tal curso de acción, está poniendo tanto a su supervisor como a su enojo en manos de Dios. A fin de continuar normalmente su vida, considera que esas acciones son las mejores. Hacer eso no significará un progreso en la relación con su

supervisor, pero al menos le dará la libertad para invertir sus energías emocionales y físicas en actividades que sean más productivas.

Hay muchas otras ocasiones en las que pasar por alto la ofensa puede ser la mejor opción. Las Escrituras reconocen que esta es, con mucha frecuencia, una manera válida de manejar nuestro enojo. Por ejemplo: “La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa”.¹ De ese modo, soltamos nuestro enojo a Dios, y el asunto queda en sus manos para que nosotros podamos proseguir con nuestra vida.

Sin embargo, con mucha mayor frecuencia la respuesta sabia al enojo es confrontar en amor a la persona que lo ha ofendido en un esfuerzo por buscar una solución definitiva. “...Si tu hermano pecare contra ti, repréndele; y si se arrepintiere, perdónale”.² Nótese que Jesús está hablando acerca de aquellas personas con las cuales tenemos una relación. Él dice: “Si tu *hermano* pecare contra ti”. Además, la palabra que se traduce *repréndele* significa literalmente “colocar un peso encima”. De manera que reprender es presentarle un asunto a una persona, traerlo claramente a su atención. Hay numerosos ejemplos de esto en el Nuevo Testamento.

**REPRENDER ES PRESENTAR
UN ASUNTO ANTE LA
PERSONA QUE USTED PERCIBE
QUE LO HA OFENDIDO.**

En cierta ocasión, Jesús empezó a enseñarles a sus discípulos que Él iba a pasar por muchos sufrimientos y que sería rechazado por los ancianos y los principales sacerdotes, y que lo matarían, pero que en tres días resucitaría. Las Escrituras registran la reacción que tuvo un discípulo a estas palabras: “...Entonces Pedro le tomó aparte y comenzó a reconvénirle”.³ ¿Por qué Pedro empezó a amonestar a Jesús? Porque en su mente, lo que Jesús decía no era correcto. *Esta no es la forma de establecer un reino. Y mi maestro de ningún modo va a morir asesinado.* Tal vez, Pedro pensó que Jesús estaba deprimido, pero el caso es que no estaba de acuerdo con lo que Él decía, así que en privado trató de reconvénirle.

En respuesta, Jesús “...volviéndose y mirando a los discípulos,

EL ENOJO

reprendió a Pedro, diciendo: ¡Quítate de delante de mí, Satanás! Porque no pones la mira en las cosas de Dios, sino en las de los hombres”.⁴ Jesús sabía que Pedro había entendido mal las cosas; que de hecho, estaba hablando con las palabras de Satanás. En pocas palabras, Pedro estaba equivocado, y Jesús lo confrontó claramente con su equivocación. En otra ocasión, Jesús reprendió a Jacobo y a Juan por su actitud hostil hacia los samaritanos que no habían creído. Ellos sugirieron: “...Señor, ¿quieres que mandemos que descienda fuego del cielo, como hizo Elías, y los consuma? Entonces volviéndose él, los reprendió, diciendo: Vosotros no sabéis de qué espíritu sois” (Lc. 9:54-56). Evidentemente la actitud de ellos era incorrecta, y Jesús les llamó la atención para que lo reconocieran.

La reprensión no es ningún tipo de maltrato verbal. Reprender es presentar un asunto ante la persona que usted percibe que lo ha ofendido. Tal reprensión debe hacerse amable pero firmemente, y reconocer que siempre existe la posibilidad de que hayamos entendido mal las palabras o acciones del hermano, de la misma manera que Pedro no entendió las palabras de Jesús acerca de la proximidad de la muerte del Salvador. Con frecuencia les sugiero a las personas que pongan su reprensión por escrito antes de tratar de expresarla verbalmente. Podría ser más o menos así: “Hay algo que me ha estado molestando. De hecho, creo que tendría que decir que estoy enojado. Tal vez he entendido mal la situación, pero cuando tengas una oportunidad, me gustaría hablar al respecto”.

Una declaración así muestra cómo se encuentra usted, revela abiertamente su enojo y pide una oportunidad para procesarlo con la persona involucrada. Usted ha reconocido que su percepción podría ser incorrecta en cierto grado, pero está decidido y dispuesto a resolver el asunto. Pocas personas se mostrarán poco dispuestas a responder con una oportunidad de hablar sobre el asunto si se aborda de esta manera. Si se da la oportunidad, entonces podrá presentar su percepción de lo que escuchó, o vio o cree que es cierto, y preguntar si ha entendido la situación correctamente o no. Esto le

CAPÍTULO 3: *Cuando tengo una buena razón para estar enojado*

da a la persona que lo ofendió una oportunidad de (1) proporcionarle información que posiblemente ignore, o (2) explicar sus motivos en lo que dijo o hizo, o (3) admitir ante usted claramente que lo que hizo estuvo mal y pedirle perdón.

En este contexto de comunicación abierta donde cada persona trata de entender a la otra, el asunto quedará resuelto. Bien sea por su explicación o su confesión de la falta, las cosas están dadas para una reconciliación. Si la persona admite su falta y expresa una actitud de arrepentimiento, la clara enseñanza de Jesús es que debemos perdonar al individuo.

En Mateo 18, Jesús describe cómo funciona este principio en el contexto de la iglesia local: “Por tanto, si tu hermano peca contra ti, ve y repréndele estando tú y él solos; si te oyere, has ganado a tu hermano. Mas si no te oyere, toma aún contigo a uno o dos, para que en boca de dos o tres testigos conste toda palabra. Si no los oyere a ellos, dilo a la iglesia; y si no oyere a la iglesia, tenle por gentil y publicano”.⁵

¿Y cómo se trata a un gentil o publicano? Orando por su salvación y su restauración; tratando a la persona con dignidad y respeto, como un individuo por el cual Cristo murió. Pero no se puede tener con él un compañerismo fraternal y cálido porque se está negando a tratar la ofensa, y esto siempre es causa de división.

De este modo, en la iglesia o fuera de ella, el ideal es siempre la reconciliación con un amigo o miembro de la familia. La confrontación nunca tiene el propósito de condenar a la persona, sino de restaurar la relación para que sea genuina, abierta y amorosa. Si ha habido un malentendido, debe despejarse el ambiente para seguir teniendo comunión como hermanos o como cónyuges. Si se confiesa la falta, debemos perdonar y restaurar la relación. El apóstol Pablo escribió que siempre debemos recordar que cualquiera de nosotros podría ser el que cometa la falta la próxima vez.⁶ Ninguno de nosotros es perfecto, y cuando cometemos una falta, lo más probable es que provoquemos el enojo de la persona a quien hemos ofendido.

EL ENOJO

La confrontación en amor no es fácil para la mayoría de las personas. No hemos recibido formación en este aspecto y tenemos muy poca experiencia con esta forma de manejar el enojo. Tenemos mucha más experiencia en dar rienda suelta a nuestra ira o en procurar negarla o disimularla, pero esas alternativas siempre resultan destructivas. La confrontación en amor con la mira puesta en la reconciliación es normalmente la mejor manera de abordar el problema.

EL PASO FINAL: EMPRENDER UNA ACCIÓN CONSTRUCTIVA

Esto nos lleva al *quinto paso: emprenda una acción constructiva*. Una vez que ya hemos explorado nuestras opciones, ha llegado el momento de emprender una acción. Si decido “pasar por alto la ofensa”, entonces debo comentar esta decisión con Dios. Podría decirle: “Señor, tú sabes lo que ha ocurrido. Sabes cuán herido y enojado estoy. Pero creo que realmente lo mejor que puedo hacer en esta situación es resignarme y dejar a esa persona en tus manos. Tú conoces sus acciones y también sus motivos. Sé que Tú eres un Dios recto, por eso confío en que harás lo correcto con esa persona. También te entrego mi enojo. El enojo me estimuló a pensar bien las cosas, y estoy convencido de estar dando el mejor paso. Por lo tanto, declaro acabado el asunto. Mi enojo ya cumplió su propósito, y te lo entrego a ti. Ayúdame a no ser controlado por cualquier clase de pensamientos y sentimientos residuales que traten de venir sobre mí en los días siguientes. Quiero que mi vida sea constructiva y que no se vea atrofiada por este incidente. Gracias porque soy tu hijo, y Tú te encargarás de mí”.

Si durante los días o semanas siguientes, su mente vuelve a la ofensa cometida y regresan las emociones de dolor y enojo, entréguele esos pensamientos y emociones a Dios, y dígamele: “Señor, sabes lo que estoy recordando y lo que siento en estos momentos. Pero te doy las gracias porque ya pude tratar con este asunto y nuevamente dejo en tus manos estos pensamientos y sentimientos.

CAPÍTULO 3: *Cuando tengo una buena razón para estar enojado*

Ayúdame ahora, a hacer algo constructivo con mi vida durante lo que resta de este día”. Después, proceda a enfrentar los retos del presente.

Por otra parte, si elige la opción de confrontar en amor a la persona que lo ha ofendido, recuerde el reto planteado por Pablo: “Hermanos, si alguno fuere sorprendido en alguna falta, vosotros que sois espirituales, restauradle con espíritu de mansedumbre, considerándote a ti mismo, no sea que tú también seas tentado” (Gá. 6:1). Su confrontación podría ser más o menos así: “Hay algo que me está molestando, y necesito conocer tu opinión. ¿Cuándo podríamos hablar?”.

Si la persona accede a su solicitud, puede decir algo así: “Estoy dolido y enojado por algo que ocurrió. Sé que tal vez pude haber entendido mal la situación. Por eso, quiero hablar al respecto. Ayer, cuando tú (lo que sea) interpreté eso como una acción muy cruel. Sentí que no tuviste en cuenta mis sentimientos para nada. Tal vez, interpreté mal tus acciones, pero necesito resolver este asunto”. Quizá la persona ofrezca una explicación que arroje luz sobre sus acciones y le dé a usted una perspectiva diferente sobre la actitud y las intenciones de esa persona. Por otra parte, puede ser que ella admita que lo que cometió fue desconsiderado y cruel, y le pida perdón. En ese caso, siempre debe perdonar.

Si la ofensa fue de una naturaleza extremadamente grave, es posible que el perdón no logre restaurar su confianza en la persona. Discutiremos la naturaleza del perdón en un capítulo posterior, pero el perdón es la promesa de que usted no va a mantener esta ofensa particular en contra de la persona. Su enojo ya ha cumplido su propósito, y ambas partes se han reconciliado.

Una confrontación en amor, de estas características, resulta típicamente en la genuina confesión de una falta y la extensión del perdón, o en una conversación que arroja nueva luz sobre el asunto; usted descubre que lo dicho o hecho por la persona no fue exactamente lo que había percibido, o que las motivaciones que le había atribuido no eran las que la persona manifiesta haber tenido. En

EL ENOJO

cualquier caso, el asunto queda aclarado, el problema se resuelve, y la relación continúa creciendo. De esta manera, el enojo ha cumplido su legítimo propósito habiéndole motivado a emprender una acción constructiva para asegurarse de resolver el asunto.

“NO QUIERO QUE EL DINERO SEA UNA BARRERA ENTRE NOSOTROS”

La confrontación no siempre conduce a la justicia, pero se espera que derive en una relación restaurada. Francisco, un trabajador esforzado, había alcanzado cierto éxito en su negocio y tenía acumulado una importante cartera de inversiones. Horacio, su antiguo amigo, estaba empezando un nuevo negocio y acudió a él para pedirle un préstamo de cincuenta mil dólares para iniciar el negocio. Francisco le prestó el dinero con toda confianza. Cada uno firmó un sencillo acuerdo sobre el préstamo donde decía que Horacio podía usar el dinero durante un año sin intereses y que, al término del contrato, devolvería toda la suma o renegociaría la deuda.

Al año siguiente, el negocio de Horacio ya no existía, y los cincuenta mil dólares se habían acabado. Aunque consiguió otro trabajo, su salario no era suficiente para pagar la deuda. Él le había prometido a Francisco que le pagaría en los siguientes cinco años, pero nunca pudo hacerlo. Tenía buenas intenciones, pero nunca pudo devolverle el dinero. Francisco no intervino, pero estaba luchando con su enojo hacia Horacio.

Al final, Francisco tuvo un revés en su propio negocio, y el dinero hubiera sido realmente útil en ese momento para él, pero Horacio no tenía forma de pagarle. Después de mucha oración y conversaciones con su pastor, Francisco confrontó a Horacio y le manifestó su enojo. Horacio le expresó su propio dolor por no haber podido devolver el préstamo. “Si hubiera tenido el dinero te lo hubiera dado —dijo—. En cuanto pueda, te lo devolveré”.

Francisco decidió que no iba a esperar más que Horacio le devolviera ese dinero, y le dijo: “Hemos sido amigos mucho tiempo y no quiero que el dinero sea una barrera entre nosotros. Si algún día

CAPÍTULO 3: Cuando tengo una buena razón para estar enojado

puedes devolverme el préstamo, realmente me encantaría, pero si no es así, no voy a presionarte con el dinero”.

Francisco tenía el derecho legal de demandar a Horacio por no haber pagado el préstamo. Sin embargo, él sabía que al hacer eso Horacio quedaría devastado económicamente. Él tomó la decisión de no hacerlo, pues creía que no se lograría nada bueno con ello. La elección de aceptar menos de lo que hubiera deseado también fue suya. Él y Horacio siguen siendo amigos, y Horacio espera sinceramente poder pagarle algún día. Está profundamente agradecido por la actitud de su amigo. La decisión de no forzar el asunto por parte de Francisco ha hecho posible que su amistad perdure.

Hay ocasiones en las que tomar la decisión de no buscar que se haga justicia es la mejor alternativa. Para Francisco, esta fue una elección consciente tras haber confrontado a Horacio con sus pensamientos y sentimientos. La confrontación condujo a una resolución que era mucho menos que ideal, pero ahora Francisco se ha liberado de su enojo, y su relación con Horacio ha mejorado. La confrontación en amor siempre abre la posibilidad de tratar la falta y restaurar la relación.

Por supuesto, siempre queda la posibilidad de que al confrontar a alguien, esa persona niegue haber cometido la falta, aunque usted sepa que la persona lo ha ofendido. Esto sucede a menudo cuando un cónyuge confronta al otro que es culpable de tener un amante. El cónyuge miente para protegerse, y la mentira misma da lugar a un enojo mayor. Si tiene certeza de los hechos, entonces debe darse cuenta de que es imposible reconciliarse con esa persona. El pecado no confesado resquebraja la relación con los demás y con Dios. Entonces, debe decidir cuál es su siguiente paso. Puede ser acudir a un pastor, un consejero o un amigo de confianza en busca de consejo. También puede ser la lectura de un libro apropiado, pero indudablemente significará pedir a Dios en oración que lo guíe a hacer lo mejor.

**NO PODEMOS HACER
QUE LAS PERSONAS SE
CONFIESEN, SE ARREPIENTAN
Y SE RECONCILIE CON
NOSOTROS.**

EL ENOJO

Si después de otra confrontación, la persona se niega a admitir su falta, debe reconocer tarde o temprano que esta ha decidido no continuar su relación con usted. No podemos hacer que las personas se confiesen, se arrepientan y se reconcilien con nosotros. Debemos dejar que se alejen de nosotros y orar por ellos como oraríamos por una persona incrédula. La confrontación en amor no siempre trae como resultado la reconciliación, pero sí nos da la tranquilidad mental de haber tratado el problema de una manera responsable.

En resumen, estos son los pasos que deben darse en respuesta al enojo:

1. Reconozca conscientemente en su interior que está enojado.
2. Conténgase de responder de inmediato.
3. Localice el foco de su enojo.
4. Analice sus opciones.
5. Emprenda una acción constructiva.

Este es el camino que debemos recorrer para hacer del enojo algo productivo. También encontrará algunos consejos prácticos de estos cinco pasos en el resumen del “Repaso breve” de la página siguiente.

TÚ GRITAS, YO GRITO

Cuando a un individuo le gritan, este literalmente no puede hacer otra cosa que gritar en respuesta. Un estudio realizado por la unidad de investigación de alocución de la Universidad de Kenyon (Ohio) descubrió que esto ocurría aun cuando el individuo al que le gritaban no podía ver al sujeto que le gritaba, y aun cuando el asunto en discusión era algo neutral.

REPASO BREVE

CÓMO MANEJAR MI ENOJO

1. Reconozca conscientemente en su interior que está enojado. Diga en voz alta “¡Estoy enojado por esto! ¿Ahora qué voy a hacer?”. Esta declaración lo hace ser consciente de su propio enojo y también le ayuda a reconocer tanto el enojo como la acción que va a emprender. Esta es una manera de razonar sobre su enojo.

2. Conténgase de responder de inmediato. Evite las comunes pero destructivas reacciones de desahogarse física o verbalmente o lo contrario, de retraerse y guardar silencio. Rehúse emprender la acción que tiene típicamente cuando se enoja. Esperar puede ayudarle a no decir o hacer cosas que realmente no sienta y de las que después tenga que arrepentirse.

3. Localice el foco de su enojo. ¿Qué palabras o acciones de la otra persona lo han hecho enojar? Si la persona realmente lo ha ofendido, identifique el pecado de la persona. ¿De qué modo lo ha ofendido? Después determine cuán grave es la ofensa. Algunas ofensas son menores, y otras son más graves. Determinar la gravedad de la ofensa debería influir en su respuesta.

4. Analice sus opciones. Pregúntese: ¿La acción que estoy considerando tiene algún potencial para tratar con la ofensa y restaurar la relación? ¿Es lo mejor para la persona con quien estoy enojado? Las dos opciones más constructivas son confrontar en amor a la persona o decidir conscientemente olvidar el asunto.

5. Emprenda una acción constructiva. Si elige “pasar por alto la ofensa”, entonces confíese en oración a Dios su enojo y disposición de dejar a la persona en sus manos. Después entregue su enojo a Dios. Si decide confrontar a la persona que lo ha ofendido, hágalo amablemente. Escuche cualquier explicación, porque esta puede darle una perspectiva diferente de las acciones e intenciones de la otra persona. Si la persona admite que lo que hizo estuvo mal y le pide perdón, perdónela.

*La ira nunca nace sin causa, pero ésta
rara vez es buena.*

G. S. LORD HALIFAX



Cuando no tengo derecho a estar **enojado**

A ESTAS ALTURAS, TAL VEZ SE PREGUNTE: “Si el enojo es tan positivo, ¿entonces por qué ha ocasionado tantos problemas en el mundo?”.

La respuesta es tan antigua como el huerto del Edén. El drama revelado en Génesis 3, protagonizado por Adán y Eva, la serpiente y un árbol frutal, alteró significativamente la naturaleza humana. Ahora tenemos la tendencia a tomar toda buena dádiva de Dios y distorsionarla hasta convertirla en algo perverso. El don de la razón, la sexualidad, el amor y muchos más han sido pervertidos.

El enojo no se escapa de este hecho. El engañador todavía se encuentra entre nosotros, y la escena del Edén se repite a diario. Pervertir el propósito divino del enojo ha sido uno de los diseños tácticos más exitosos de Satanás.

El enemigo ha usado muchas estrategias para desviar de su curso la intención original de Dios para el enojo humano. Una de las más poderosas consiste en hacernos creer que *todo* nuestro enojo tiene el mismo valor. “Si me parece que se ha cometido una falta, entonces me siento ofendido”. Esta ilusión nos lleva a concluir que siempre que nos enojamos, tenemos derecho a estar enojados.

EL ENOJO

¿DEFINIDO O DISTORSIONADO?

El hecho es que gran parte de nuestro enojo es distorsionado. Existen dos clases de enojo: *definido* y *distorsionado*. El enojo definido surge a partir de una falta cometida. Alguien nos trata injustamente, se apropia de lo que nos pertenece, miente acerca de nuestro carácter o nos falla de cualquier otra forma. Esta es la única clase de enojo que Dios experimenta. Es un enojo válido. Sin embargo, el segundo tipo de enojo *no* es válido. Se origina por un simple disgusto, un deseo no satisfecho, un esfuerzo fallido o cualquier cantidad de otras cosas que no tienen nada que ver con una transgresión moral. La situación simplemente se presenta como una inconveniencia en nuestra vida que toca nuestra susceptibilidad, o sucede en un momento cuando estamos irritables o extremadamente cansados.

Lo denomino “enojo distorsionado”, no porque las emociones sean menos intensas que las experimentadas en el enojo definido, sino porque constituyen respuestas a situaciones que no son genuinamente ofensivas. Gran parte de nuestro enojo con las personas también es distorsionado. Lo que la persona hizo me frustró, me decepcionó, me lastimó, me avergonzó, pero lo que aquella hizo no fue exactamente una falta cometida en mi contra. Mi enojo puede ser tan intenso como en cualquier otro caso, pero mi respuesta será diferente a la del enojo definido.

LA HISTORIA DE UN SOLDADO VALIENTE

El hecho de que las personas sí pueden reconocer cuándo el enojo es distorsionado y emprender acciones positivas es ilustrado por la historia de Naamán, un gran caudillo militar y soldado valiente que sufría de lepra. Este general del ejército del rey de Siria se había enterado, por medio de una muchacha prisionera de guerra, que había un profeta en Israel que podía curar la lepra. Naamán acudió al rey de inmediato, le dijo lo que la muchacha israelita le había comentado y le pidió permiso para ir hasta donde se encontraba el profeta de Israel. El rey no solamente le dio permiso, sino que alentó a Naamán en su búsqueda. Naamán preparó oro y plata, así como

CAPÍTULO 4: Cuando no tengo derecho a estar enojado

otros regalos, y partió en busca de su sanidad. Cuando por fin llegó a la puerta de la casa del profeta, este decidió quedarse adentro y enviar a un mensajero para decirle a Naamán: “Ve y lávate siete veces en el Jordán, y tu carne se te restaurará, y serás limpio” (2 R. 5:10). La respuesta de Naamán es notable:

Y Naamán se fue enojado, diciendo: He aquí yo decía para mí: Saldrá él luego, y estando en pie invocará el nombre de Jehová su Dios, y alzaré su mano y tocará el lugar, y sanará la lepra. Abana y Farfar, ríos de Damasco, ¿no son mejores que todas las aguas de Israel? Si me lavare en ellos, ¿no será también limpio? Y se volvió, y se fue enojado (vv. 11-12).

Claramente, Naamán estaba muy enojado. Su presión sanguínea se había elevado, resoplaba por la nariz, y sus pies golpeteaban el suelo reseco. Mas su enojo se convierte rápidamente en furia cuando cruzan por su mente pensamientos que le parecen lógicos: *Qué absurdo, qué idiotez. ¿Dónde está el respeto? Le estoy dando una oportunidad para mostrar el poder de su Dios, y me dice que vaya a lavarme en las aguas turbias del Jordán. ¡Qué ridículo!*

En la mente de Naamán, el profeta Eliseo lo había ofendido, y tenía derecho a enojarse. En cambio, el profeta en realidad le había dado la cura para su lepra. Eliseo le había hecho un gran bien, pero debido a que Naamán pensó de manera distorsionada, se enojó con el profeta. En su furia, ya estaba listo para regresar a su tierra al pensar que su misión no solo había sido un fracaso sino una gran vergüenza.

Dichosamente, había algunas personas que lo acompañaron en su viaje y tenían bien puesta la cabeza. Sus siervos se acercaron a él y le dijeron:

...Padre mío, si el profeta te mandara alguna gran cosa, ¿no la harías? ¿Cuánto más, diciéndote: Lávate, y serás

EL ENOJO

limpio? Él entonces descendió, y se zambulló siete veces en el Jordán, conforme a la palabra del varón de Dios; y su carne se volvió como la carne de un niño, y quedó limpio. Y volvió al varón de Dios, él y toda su compañía, y se puso delante de él, y dijo: He aquí ahora conozco que no hay Dios en toda la tierra, sino en Israel. Te ruego que recibas algún presente de tu siervo (vv. 13-15).

Eliseo no aceptó sus presentes, sino que reconoció el poder sanador de Dios.

Naamán representa a aquel que experimenta un fuerte enojo aunque distorsionado, pero que al ser confrontado deja la furia y escucha razones en lugar de permitir que el enojo controle su comportamiento. Como resultado, este caudillo experimentó sanidad y regresó para honrar a la persona con quien había estado enojado antes. Naamán demuestra que el enojo distorsionado no tiene por qué controlar nuestra conducta y llevarnos a cometer actos destructivos.

Este relato bíblico nos presenta un ejemplo positivo de cómo responder al enojo distorsionado. Con ello surgen dos preguntas: 1. ¿Cómo podemos identificar cuando nuestro enojo es distorsionado? 2. ¿Cómo procesamos el enojo distorsionado? La primera pregunta es más fácil de responder, y lo haremos a continuación. Sin embargo, procesar el enojo distorsionado es más complicado, y responderemos esa pregunta en el próximo capítulo.

¿HAY UNA FALTA O NO?

El enojo distorsionado se diferencia del enojo definido en un sentido fundamental. En el enojo definido, siempre hay una falta perpetrada; el enojo constituye una respuesta a esa falta. En el enojo distorsionado, hay una falta *percibida* que conduce al enojo, pero la presunta falta solamente existe en su percepción, no es real.

Por ejemplo, usted va caminando por la calle y observa que un muchacho se acerca a un niño, le quita la bicicleta y se aleja. El

CAPÍTULO 4: Cuando no tengo derecho a estar enojado

niño grita: “¡Esa bicicleta es mía! ¡Esa bicicleta es mía! ¡Me robaron la bicicleta!”. De inmediato, usted se enoja, sus emociones van en aumento, su corazón palpita más rápido y su mente se acelera, ante la sola idea de aprovecharse de un niño. Su mente dice: *¡Eso no está bien! Hay que hacer algo*. Si los hechos corresponden a lo que percibe, entonces su enojo es definido.

Pero supongamos que tras investigar el asunto más a fondo, descubre que la bicicleta en realidad le pertenecía al muchacho, y que el niño al verla abandonada había decidido dar un paseo. Cuando el dueño de la bicicleta lo vio, simplemente fue a recuperar lo que le pertenecía antes de perder de vista al niño. Su enojo hacia el muchacho es distorsionado porque él no cometió ninguna falta. De hecho, estaba corrigiendo una falta que el otro niño había cometido. El enojo distorsionado se basa en la percepción de una falta cometida, en tanto que el enojo definido se basa en una falta genuina.

Es evidente que si tratamos todo enojo como definido, cometeremos serios errores de juicio. Por ejemplo, si en la ilustración anterior usted presupone que su enojo es definido, podría perseguir al joven, bajarlo violentamente de la bicicleta y devolverle la bicicleta al niño. Todo esto para luego darse cuenta de que ha cometido un grave error.

A fin de entender el enojo distorsionado, debemos regresar a nuestro paradigma básico. En todo enojo, siempre hay primero un suceso instigador; segundo, una interpretación del suceso; y tercero, surge la emoción de la ira. En nuestro cuerpo, se originan ciertos cambios fisiológicos que nos disponen a la acción inmediata. Todo esto ocurre bien sea que se trate de enojo definido o distorsionado. Pero si queremos responder sabiamente al enojo, primero debemos discernir si está basado en una falta cometida realmente. Para esto se requiere tiempo y reflexión; de ahí la importancia del primer paso del capítulo anterior: contenerse de responder de inmediato. Al hacer esto, usted tiene la oportunidad de cuestionar la validez de su enojo. Se deben hacer preguntas y presentar evidencias con el fin

EL ENOJO

de procesar positivamente el enojo. Se deben formular preguntas acerca de usted mismo y a veces acerca de la otra persona.

En la ilustración anterior, si se apresurara a preguntarle al niño: “¿De verdad esa bicicleta es tuya?”. Él podría responderle: “No, solamente la tomé prestada para dar una vuelta”. De inmediato se enteraría de que las cosas no son como las había percibido inicialmente. Con apenas un poco de información adicional, su enojo podría empezar a menguar. Al hacerles más preguntas tanto al muchacho como al niño, para tener un cuadro más completo de la situación, su enojo hacia el muchacho desaparecería o al menos disminuiría. Con la información adicional, es posible que decida que ya no es necesario emprender ninguna acción hacia el muchacho, y más bien termine dándole una lección al niño para que no vuelva a tomar bicicletas sin permiso del dueño. Esta es una acción bastante diferente a la que hubiera tomado si hubiera dado por sentado que su enojo original era definido (por supuesto, si hubiera escuchado versiones contradictorias de los hechos, sería difícil emprender cualquier tipo de acción. Podría suponer que alguno de los dos chicos está mintiendo, y la solución sería ir a la casa de uno de ellos para hablar con sus padres).

Hay dos preguntas importantes para poder determinar la validez del enojo. La primera es: ¿Cuál fue la falta cometida? Y la segunda es: ¿Estoy seguro de conocer todos los hechos? La primera pregunta va directo al meollo del asunto. Si verdaderamente se ha cometido una falta, entonces su enojo es definido. Pero si su enojo ha surgido a causa de alguna expectativa irreal, entonces debe manejarse como enojo distorsionado. Gran parte de nuestro enojo nace y crece a partir de patrones internos, mentales y emocionales, que hemos desarrollado con los años. Por ejemplo, la persona que tiende a ser perfeccionista no solamente tiene altas expectativas de sí misma, sino también de las demás personas con quienes se relaciona. Cuando los demás no viven a la altura de sus expectativas es probable que se enoje. Pero muchas veces este enojo es distorsionado porque la persona realmente no ha cometido una falta.

CAPÍTULO 4: *Cuando no tengo derecho a estar enojado*

Sandra es muy perfeccionista. Si abre la puerta de su guardarropa, encontrará todas las prendas prolijamente guardadas por orden de color. Y todo su cuarto está igualmente organizado. Este patrón de orden y perfección se manifiesta en todos los aspectos de su vida. Ella está casada con Juan, que es sumamente creativo, pero el orden y la simetría ni siquiera forman parte de su vocabulario. Sandra se enoja muchas veces cuando observa la ropa sucia de Juan amontonada en la esquina del armario, cuando ve que busca un informe que terminó hace dos semanas pero que no sabe dónde lo dejó, y cuando entra a su automóvil que no limpia desde que lo trajo del concesionario.

**CUANDO EMPEZAMOS A
EXAMINAR EL ENOJO DE
CERCA, ENCONTRAMOS QUE
UNA GRAN PARTE CAE EN
LA CATEGORÍA DE ENOJO
DISTORSIONADO.**

Pero Juan no ha cometido ninguna falta, simplemente está siendo la persona que ha aprendido a ser. Él no tiene una compulsión interna hacia el orden o la perfección como Sandra. No estoy sugiriendo que el enojo de Sandra no sea real. Tiene los mismos aspectos emocionales, físicos y cognitivos que el enojo definido. Ella está realmente indignada, cree en verdad que Juan está en un error por no ser prolijo. Pero si ella tiene una actitud abierta frente a los hechos, descubrirá que hay miles de personas que tienen los mismos rasgos de personalidad que tiene su esposo, y que estos rasgos no son intrínsecamente malos. De todas maneras, el enojo de Sandra necesita ser procesado de una manera positiva (veremos esto en el siguiente capítulo), pero será de ayuda que ella pueda ver su enojo como es en realidad. Su enojo no se genera a causa de una falta cometida por Juan, sino a partir de su propia compulsión hacia la pulcritud y el orden. Si ella puede ver su actitud como un enojo distorsionado tiene mayores posibilidades de procesarlo de una manera positiva.

Algunas veces examinar nuestro enojo nos llevará a interrogar a la persona con la cual estamos enojados. Si podemos entender

EL ENOJO

que en muchas ocasiones no estamos al tanto de todos los hechos, estaremos motivados a establecerlos antes de saltar a conclusiones erradas.

Cuando empezamos a examinar el enojo de cerca, encontramos que una gran parte cae en la categoría de enojo distorsionado. El enojo distorsionado no causa menos problemas que el enojo definido, pero necesita ser procesado de una manera distinta. En el capítulo 5, estudiaremos cómo procesar nuestro enojo distorsionado.

LA FURIA DE LOS CUBÍCULOS

Pocas personas con más trabajo, apiñadas en espacios cada vez más pequeños están pagando las consecuencias. “La furia de los cubículos” representa la agresión verbal entre compañeros de trabajo. Un informe de la CNN sobre una encuesta nacional cuenta que el 42% de los encuestados dijo haber sido agredido verbalmente en el ambiente laboral.