

## Efesios

### LA MANERA CORRECTA DE ENOJARSE

(18)

**(Efesios 4:25-27)**

Alejandro el Grande conquistó reinos, pero el poderoso general no podía ganar su batalla personal con el enojo. Uno de los mejores amigos que Alejandro jamás tuvo era uno que se llamaba Clitus. Llegaron a ser amigos cuando eran chicos. Clitus eventualmente llegó a servir como general, en el ejército de Alejandro. Un día, Clitus se pasó de copas e insultó a Alejandro en frente de los soldados. Alejandro explotó en ira. En su ataque de ira, tomó una lanza y se la arrojó a Clitus. Ésta dio en el blanco, y Clitus fue asesinado.

Después de la muerte de su amigo, Alejandro entró en una severa depresión. La culpa lo abrumó. En cierto momento, incluso, se trató de suicidar con la misma lanza que había matado a Clitus, pero sus hombres se lo impidieron. La desesperanza de Alejandro lo llevó a enfermarse. Se quedaba en cama y llamaba a Clitus, día tras día. No podía sacarse el asesinato de su amigo de su mente. Alejandro ganó muchas batallas y gobernó gran parte de lo que entonces era el mundo civilizado, pero él mismo era incapaz de ganar la batalla con su propio espíritu. Fue derrotado por el enojo.

De todas las emociones humanas, el enojo parece ser la que más comúnmente se expresa. Es probable que tanto usted como yo podríamos ser incluidos dentro del rango de los que han estado enojados acerca de algo, durante los últimos días. Pudo haber sido un incidente menor, tal como el haber extraviado una posesión o el haber sido objeto de las bromas de alguien. Pudo haber sido algo más grande, tal como el perder a un novio o a una novia, el haber sido regañado por el jefe por ninguna razón aparente, o el haber tenido un desacuerdo con el cónyuge sobre asuntos financieros.

Todos nosotros nos enojamos en ciertos momentos. El enojo es una emoción que comparten todos los humanos. Puede suceder en cualquier lugar —en el hogar, en el trabajo, en la escuela o en una tienda. El enojo algunas veces se asoma en las reuniones de ancianos y de diáconos, en los convivios de iglesias y en las oficinas de las iglesias. Donde sea que haya gente, sólo espere lo suficiente, y es probable que usted vea el enojo en cierto momento.

La palabra de Dios tiene mucho que decir acerca del enojo. Cuando Pablo les escribió su carta a los Efesios, él abordó esta emoción. ¿Por qué lo hizo?. Porque el ser cristiano conlleva al aprender la manera correcta de enojarse. Esto fue lo que dijo:

*“Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros. Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo” (4:25-27)*

**¿Cuál es la manera correcta de enojarse?**

#### **SEA HONESTO**

En su libro intitulado: *Aconsejando acerca del enojo*, Mark Cosgrove contaba acerca de George y Jane, una pareja casada. De los dos, Jane era la persona expresiva; ella compartía sus opiniones y disgustos acerca de cualquier cosa o persona, sin dudarle. Jane también

tenía la tendencia a perder los estribos repentinamente. Podía clasificársele como una gritona y tira puertas

George era lo contrario. Tomaba la vida con calma. Le preocupaba su reputación, así que trataba de proyectar una imagen de que tenía el control de sí mismo y de sus sentimientos. Raramente expresaba enojo de una manera abierta.

Cuando George y Jane discutían, George trataba de permanecer tranquilo y sosegado. Tenía temor de que si expresaba su enojo, Jane se pondría furiosa y la situación se pondría peor. George jamás quiso estar tan fuera de control, como Jane parecía estarlo. No obstante, George se enojaba por dentro. Su enojo era real, pero no se expresaba. El solo bullía por dentro y refunfuñaba para sí mismo, cuando Jane salía de la habitación.

George y Jane tenían dos maneras diferentes de manejar el enojo. Jane se encolerizaba abiertamente. George retenía sus emociones adentro, su forma de lidiar con el enojo era reprimiéndolo.

Una persona que estalla, como Jane lo hacía, es usualmente más consciente acerca de tener un problema con el enojo y estará más interesada en hacer algo al respecto. A una persona como George, que retiene el enojo por dentro, es más difícil de ayudarlo. Usualmente esta persona se inclina a la justicia propia, y no está dispuesta a admitir o a lidiar con el problema del resentimiento y de la amargura

La Biblia nos anima a buscar la honestidad —a ser abiertos y sinceros con los demás. Pablo recalca esto, cuando escribió: *"Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo, porque somos miembros los unos de los otros"* (4:25). Una parte del ser honestos es enfrentando nuestro enojo hacia los demás.

La mejor manera de lidiar con el enojo es no tragárselo, no enterrarlo, ni negar que existe. Esto es lo que Cosgrove decía:

*"Los sentimientos de enojo que son ocultados pueden resultar en transferencia, la cual es el enojo mal dirigido. El enojo es retenido temporalmente y después es dirigido lejos de la causa inicial del enojo hacia otra persona o cosa. Cuando un hombre no puede expresar su enojo hacia su jefe o su trabajo, este puede fácilmente traerlo a la casa y expresarlo contra sus hijos".*

La forma correcta de lidiar con el enojo es expresarlo de una manera constructiva. Esto significa aprender a hablar honestamente con los demás acerca de ello, pero no de una manera que el otro se sienta atacado. En lugar de esto, deberíamos expresarnos a nosotros mismos en el espíritu de amor, buscando resolver la cuestión y restaurar la relación:  
***¿Cómo expresar el enojo de una manera constructiva?***

- 1) Vaya a la persona en privado.
- 2) Hable acerca del malestar que usted siente en lugar de discutir acerca de quién tiene la culpa.
- 3) Enfoque el problema presente y no escarbe en el pasado.
- 4) Evite la búsqueda de disculpas. Límitese a expresar sus sentimientos.
- 5) Mantenga un balance entre las expresiones negativas y positivas.

- 6) No amenace Hable tranquila y calmadamente.
- 7) Deje que la otra persona responda sin interrupción.
- 8) Pregúntele a la otra persona como ella cree que la relación puede ser mejorada.

¿Cuál es la manera correcta de lidiar con el enojo?: Sea honesto. Expréselo y lidie con él de una manera positiva, especialmente dentro del cuerpo de Cristo.

## **TENGA DISCERNIMIENTO**

Los cristianos necesitan entender la diferencia entre el enojo justo y el enojo pecaminoso. El domingo, antes de ser crucificado. Jesús entró a Jerusalén montando un pollino. El pueblo le honró con exclamaciones de alabanza y le tendieron sus mantos sobre el camino en frente del pollino. Agitaban ramas de árboles para honrar a Jesús cuando pasaba en frente de ellos Marcos 11:11, habla de lo que Jesús hizo, una vez que estuvo dentro de la ciudad: "Y entró Jesús en Jerusalén, y en el templo, y habiendo mirado alrededor todas las cosas, como ya anocheecía, se fue a Betania con los doce".

Al día siguiente. Jesús regresó al templo pero esta vez fue más allá de mirar alrededor. Tema una misión, su propósito era enviarles un mensaje a los que estaban haciendo un uso erróneo del lugar de adoración:

*“Vinieron, pues, a Jerusalén; y entrando Jesús en el templo, comenzó a echar fuera a los que vendían y compraban en el templo, y volcó las mesas de los cambistas, y las sillas de los que vendían palomas, y no consentía que nadie atravesase el templo llevando utensilio alguno” (Marcos 11:15-16)*

Jesús se llegó a enojar en Jerusalén. Le enojó que los vendedores de palomas hubieran elevado los precios para lucrarse a expensas de los peregrinos de la Pascua. Le irritó el que los cambistas estuvieran defraudando al pueblo, y que las personas que habían venido a adorar y a honrar a Dios estuviesen siendo víctimas del robo del dinero de sus bolsillos. Jesús se enojó lo suficiente, como para hacer lo que se debía hacer.

Jesús nos muestra cómo. Dios puede enojarse algunas veces. El enojo por sí solo no es pecaminoso, ya que Pablo recalcó: *"Airaos, pero no pequéis" (4:26)*. En algunas versiones dice: *"Airaos y no pequéis"*. El enojo es una emoción que Dios nos ha dado. A veces necesitamos enojarnos. Jesús ilustró este hecho. Cuando la palabra de Dios es desobedecida abiertamente y el pecado es objeto de alarde, ello debe enojarnos. Cuando el nombre de Dios es profanado, ello debería enojarnos. Cuando vemos a la gente siendo maltratada por otros, el enojo es la respuesta correcta. A veces el pueblo de Dios debería experimentar el enojo. La prueba para el enojo justo es ésta: Si hace que Dios se enoje, debe hacer que el pueblo de Dios se enoje.

Desafortunadamente, no todo mi enojo es de esta clase. Algunas veces cuando me enojo, no tiene nada que ver con Dios. Tiene que ver conmigo —mi egoísmo, mi orgullo o mis celos. Pablo advirtió en contra de tal clase de enojo. El enojo egoísta, ego-centrista no tiene cabida en la vida de un hijo de Dios.

El enojo que busca agrandar el ego puede arruinar una celebración de una reunión familiar en pocos y breves momentos. Puede destruir matrimonios, arruinar amistades, y hacer enemigos virtuales de iguales cristianos, dentro de la misma iglesia local.

¿Cuál es la manera correcta de enojarse?. Tenga discernimiento. Conozca la diferencia

entre la clase correcta y la clase equivocada de enojo.

## ESTÉ DEL LADO SEGURO

Esto fue lo que Pablo les dijo a los Efesios: "*Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo*" (4.26-27). Dio dos salvaguardas en contra del enojo.

1. **La salvaguarda número uno es "No deje que el enojo hierva".** No prolongue el impacto del enojo. "... no se ponga el sol sobre vuestro enojo". Paúl Faulkner contaba acerca de un hombre que a menudo irritaba a su esposa. No podía evitarlo. Por ejemplo, de **vez** en cuando ponía una cebolla sin envolver dentro del refrigerador, con la esperanza de ayudar a su esposa. Pensaba que con ello absorbía los olores del refrigerador. En lugar de eso, su esposa tenía que limpiar todo el refrigerador para poder eliminar el olor a cebolla. Ella simplemente sacaba la cebolla y limpiaba la refrigeradora, cada vez que él hacía aquello, sin jamás decir una palabra. Al día siguiente olería tan fresco que él pensaba que la cebolla había sido la respuesta. En las noches, el hombre dejaría la ventana abierta. Él hacía esto noche tras noche, con el fin de que su esposa tuviera un poco de aire fresco. En realidad, a ella le estaba dando frío. Todas las noches, ella tenía que levantarse de la cama y sacar una manta extra. Esto la hacía enojar, pero jamás se lo dijo. Por fin, después de diecisiete años, su esposa perdió los estribos cuando encontró otra cebolla sin envolver dentro de la refrigeradora. Ella clamó y gritó. Su esposo no podía comprender la razón. Decía, "Tan solo fue una diminuta cebolla. ¿Por qué hacer tanta escena por una diminuta cebolla?". No era una diminuta cebolla. Eran diecisiete años de soportar cebollas sin envolver en la refrigeradora y de soportar frío que la hacía temblar hasta los dientes. Aprendamos esta lección: Si algo le irrita a usted, hable de ello mucho antes de que usted pierda el control. Esta esposa pudo haber dicho: "Querido, aprecio que me ayudes en la cocina, pero una cebolla sin envolver hace que toda la refrigeradora huelga mal. Tengo que limpiarla, cada vez que lo haces. Me enoja y no quiero tener tales sentimientos". Hágale saber a la persona cómo se siente usted para que así él o ella puedan discutirlo con usted, y ambos puedan encontrar una solución. No permita que el pecado se deslice sigilosamente al prolongar el enojo. Resuelva los problemas tan pronto como sea posible —antes de que el día termine, si es posible.
2. **La salvaguarda número dos es "no deis lugar al diablo".** Todos nosotros enfrentamos tentaciones, cuando estamos enojados. Satanás se arrima cuando estamos enojados y usa ese enojo para arruinar relaciones. El se especializa en el daño, así que evite minimizar o bromear con un episodio de enojo. Trátele con sabiduría, porque el enojo que no se expresa o no se le reconoce ofrece al diablo una puerta abierta para que entre a su vida. Esto incluye el establecimiento de un campamento desde el cual puede operar. No le dé al diablo la oportunidad de afianzarse.

## CONCLUSIÓN

¿Cuál es la manera correcta de enojarse?

**Sea honesto.** Aprenda a expresar los sentimientos en forma constructiva para que pueda resolver el enojo.

**Tenga discernimiento.** Conozca la diferencia entre el enojo justo y el enojo pecaminoso.

***Esté del lado seguro.*** Aplique las salvaguardas que Dios nos ha dado en su palabra para tratar con el enojo.

La gente difiere en muchas maneras, pero también tenemos mucho en común. Una característica que compartimos es la emoción del enojo. Sí Jesús es su Señor, él no se conformará con menos que ser el Señor sobre su enojo. Cuando algo surge que pudiera enojar a Dios, ello debería también enojarle a usted y llevarlo a una acción conforme a la voluntad de Dios. Por otro lado, cuando el enojo se enciende y éste se basa en el orgullo, el egocentrismo o los malentendidos, esto debería hacer que usted actúe rápida y constructivamente para resolverlo. Esto es lo que Dios espera de su pueblo. ♦

[Cismad.29@gmail.com](mailto:Cismad.29@gmail.com)