

·COLECCIÓN·

¡AYUDA!

**MI IRA
ESTÁ FUERA
DE CONTROL**

JIM NEWHEISER

¡AYUDA!

**Mi ira
está fuera
de control**

J. Newheiser



CONTENIDO

Página de derechos

Introducción

1. Entendiendo lo que es la ira
2. ¿Cómo ayudar a las personas iracundas?
3. Venciendo la ira por la gracia de Dios
4. Formas prácticas para vencer la ira
5. Preguntas sobre la ira

Conclusión

Ejercicios prácticos de aplicación personal

Notas de texto

Otros títulos de la serie ¡AYUDA!

¡AYUDA! MI IRA ESTÁ FUERA DE CONTROL
por Jim Newheiser

© 2016 por Poiema Publicaciones, publicación electrónica

Traducido del libro *Help! My Anger Is Out of Control* © 2012 de Day One Publications con el debido permiso por Poiema Publicaciones en 2015. Traducido por Cynthia Verónica Pérez de Canales. Revisado por Naíme Bechelani de Phillips.

Las citas bíblicas han sido tomadas de la *Nueva Versión Internacional* (NVI) ©1999 por la Sociedad Bíblica Internacional. Las citas marcadas con la sigla RVC son de la versión *Reina Valera Contemporánea* ©2011 por las Sociedades Bíblicas Unidas.

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

Poiema Publicaciones
info@poiema.co
www.poiema.co

SDG



INTRODUCCIÓN

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

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

La esposa de Miguel traicionó su confianza cuando se involucró en una situación comprometedoramente con otro hombre. En repetidas ocasiones, y con lágrimas en los ojos, Sandra le ha confesado su pecado y ha buscado su perdón, pero cada vez que lo intenta, Miguel le dice que es una prostituta y amenaza con divorciarse de ella. “¡Se acabó!”, le dice.

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

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

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

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

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

¿POR QUÉ ACTUAMOS DE ESTA MANERA?

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

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

el evangelio transforma a las personas iracundas en personas de gracia.



Capítulo 1

ENTENDIENDO LO QUE ES LA IRA

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

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

rrecto o compensar las cosas, lo que implica hacer un juicio adecuado o vengarse (Romanos 12:17-21).

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

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

La ira es activa. Las personas iracundas suelen actuar con palabras o hechos, algunos de los cuales pueden ser muy dramáticos e impactantes. Por ejemplo, Moisés “arrojó de sus manos

las tablas de la ley, haciéndolas pedazos al pie del monte. Tomó entonces el becerro que habían hecho, lo arrojó al fuego y, luego de machacarlo hasta hacerlo polvo, lo esparció en el agua y se la dio a beber a los israelitas” (Éxodo 32:19-20).

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

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

Primero, la ira justa reacciona contra el pecado existente.⁶ Aquellos contra los cuales Jesús estaba enojado eran culpables de usar de manera pecaminosa el santo templo de Dios para fines impíos. Spurgeon escribe: “Hacemos bien cuando nos enojamos contra el pecado por el mal que se comete contra nuestro

Dios, quien es bueno y amoroso”.⁷ Si no se ha cometido ningún pecado, no tenemos derecho a enojarnos. Por ejemplo, si nos enojamos con alguien que llega tarde porque se quedó atascado en el tráfico, nuestra ira sería injusta porque esa persona no cometió ningún pecado.

Segundo, la ira justa se enfoca en Dios y en Su reino, Sus derechos y Sus intereses, no en mí o mi reino, mis derechos o mis intereses.⁸

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

Tercero, la ira justa se expresa justamente.⁹ Incluso cuando se ha cometido un verdadero pecado y uno piensa que está preocupado por los intereses del reino de Dios, la ira no es justa si se expresa de manera pecaminosa. Por ejemplo, uno puede tener una ira justa contra una clínica de aborto que haya en la comunidad, puesto que tomar de manera ilícita la vida de un ser

humano es un pecado contra Dios, quien ha creado a la humanidad a Su imagen. Pero si esta ira se expresa utilizando un lenguaje de odio y violencia contra las personas y la clínica, la ira no es justa y no sirve a los intereses del reino de Dios. Mi experiencia en la consejería es que muchos de los aconsejados pueden identificar verdaderos pecados que se han cometido contra ellos y pueden afirmar que su ira se debe a su celo por el reino de Dios, pero es raro que tal ira se exprese de una manera que honre a Dios. En lugar de ello, muchos recurren al discurso destructivo, a la amargura y a la rabia, sintiéndose muchas veces completamente justificados porque se ha pecado contra ellos.

La ira es engañosa. Hebreos 3:13 nos advierte contra el engaño del pecado. Las personas que se enojan de manera pecaminosa normalmente tratan de justificar su ira asegurando que fue justa. Un maltratador dirá que su víctima recibió lo que merecía. Una persona que ha sido culpable de hablar contra alguien palabras cargadas de insultos y odio afirmará: “No quise decir todo eso”. Puede ser que ahora desee nunca haber dicho lo que dijo, pero en ese momento sí quiso decir cada palabra. Asegurar que no quiso decirlo no arreglará todo el daño que ha causado. Algunos tratan de negar su ira llamándola de otro modo mientras gritan: “¡No estoy enojado; solo estoy frustrado!”.

También es común que las personas iracundas digan que su ira es provocada por algo que está fuera de ellos. Con frecuencia culparán a otras personas. Un pastor afirmaba que si se quitase a cierto anciano del consejo de la iglesia, su problema de ira se resolvería. Una mujer iracunda decía: “Si tan solo mi esposo cambiara, yo no me enojaría”. Veremos que la Escritura enseña que nunca podemos decir con honestidad “¡Tú me hiciste enojar!”, porque nuestra ira sale de nuestros corazones y no es causada por nada fuera de nosotros (Marcos 7:14-23). Las circunstancias y las personas nos presionan y hacen que se manifieste lo que hay dentro de nosotros. Por otro lado, muchas personas pueden ser bastante agradables si siempre se salen con la suya (¡como si ellos fueran Dios!). Otras personas tratan de excusar su ira echando la culpa a la genética o a su crianza. Trataremos con estas excusas en la siguiente sección.

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

Muchas personas quieren minimizar la seriedad de su ira, sobre todo si no se han vuelto físicamente violentas, pero Jesús enseña que la ira pecaminosa es, por naturaleza, homicidio. “Ustedes han oído que se dijo a sus antepasados: ‘No mates, y todo el que mate quedará sujeto al juicio del tribunal’. Pero Yo les digo que todo el que se enoje con su hermano quedará sujeto al juicio del tribunal. Es más, cualquiera que insulte a su hermano quedará sujeto al juicio del Consejo. Pero cualquiera que lo maldiga quedará sujeto al juicio del infierno” (Mateo 5:21-22). Juan escribe: “Todo el que odia a su hermano es un asesino” (1 Juan 3:15). La ira en el corazón puede conducir a verdaderos actos de agresión física u homicidio, como fue el caso de Caín cuando mató a Abel (Génesis 4:5-8) y de los judíos cuando apedrearon a Esteban (Hechos 7:54-60). Santiago advierte que los deseos pecaminosos del corazón muchas veces conducen a actos mortales de pecado (Santiago 1:14-15). Los que ceden ante la ira están en riesgo de perder el control. “Como ciudad sin defensa y sin murallas es quien no sabe dominarse” (Proverbios 25:28). Los psicólogos también reconocen esta realidad: “Cuando [la ira] se sale de control y se vuelve destructiva puede llevarte a tener problemas en el trabajo, en tus relaciones personales y en la calidad general de tu vida. Y te puede hacer sentir como si estuvieras controlado por una emoción impredecible y poderosa”.¹⁰ En la consejería me ha dolido ser testigo de cónyugos

ges que se dicen cosas con mucho desprecio, tales como: “Te odio” y “Desearía nunca haberme casado contigo”. Uno nunca se puede retractar de haber dicho tales palabras llenas de odio; estas provocan heridas muy difíciles de sanar. “Con la boca el impío destruye a su prójimo” (Proverbios 11:9). “El charlatán hiere con la lengua como con una espada” (Proverbios 12:18).

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

La ira, así como el amor al dinero, también conduce a muchos otros pecados. “El hombre iracundo provoca peleas; el hombre violento multiplica sus crímenes” (Proverbios 29:22). La ira pecaminosa puede llevar a violar cada uno de los mandamientos

de Dios. Enfurecidas, las personas roban cosas, cometen actos inmorales, mienten, destruyen relaciones, deshonoran a los padres y se ponen en el lugar de Dios como señores y jueces. La ira muchas veces se relaciona con otras emociones nocivas como la amargura, la depresión, la ansiedad y el miedo.

La ira es contagiosa. “No te hagas amigo de gente violenta, ni te juntes con los iracundos, no sea que aprendas sus malas costumbres y tú mismo caigas en la trampa” (Proverbios 22:24-25). “La respuesta grosera aumenta el enojo” (Proverbios 15:1 RVC). La gente iracunda con frecuencia tienta a los demás a la ira pecaminosa. Este pecado puede consumir a familias e iglesias enteras. La única cura es la gracia de Dios.

¿Qué causa la ira descontrolada? Los psicólogos seculares tienden a culpar a la naturaleza (predisposición genética) o a la crianza (ambiente social). La Asociación Americana de Psicología declara lo siguiente: “Algunas personas se enojan de forma más fácil e intensa que las personas promedio [... demostrando] una baja tolerancia a la frustración, [y] se enfurecen sobre todo si la situación parece algo injusta [...] Una causa puede ser genética o fisiológica; hay evidencia de que algunos niños nacen siendo irascibles, susceptibles e iracundos [...] Las investigaciones han demostrado que el entorno familiar juega un papel importante. Por lo regular las personas que se enojan fácil-

mente vienen de familias disfuncionales, caóticas y que no son hábiles en la comunicación emocional”.¹¹ Algunas personas aseguran que luchan con la ira o la rabia por problemas hormonales o por los efectos colaterales de ciertos medicamentos.

La Escritura trata a la ira, la mayoría de las veces, **como un problema de pecado**. “Pero ahora abandonen también todo esto: enojo, ira, malicia, calumnia y lenguaje obsceno” (Colosenses 3:8). Como ya hemos visto, Jesús enseña que la ira injusta es homicidio (Mateo 5:21-22). Aunque es posible que algunos de nosotros estemos más tentados a la ira por nuestra genética o por el ambiente social, estos factores nunca se pueden usar como una excusa para el comportamiento pecaminoso.¹² Cada uno de nosotros es pecador por naturaleza (Romanos 3:23; Isaías 53:6) y vivimos en un ambiente caído y corrupto. El pecado tienta a cada persona de maneras diferentes. Algunos que tal vez no luchan con la ira podrían sentirse más atraídos a la drogadicción, la inmoralidad sexual, la preocupación o el temor, por ejemplo. Pero el creyente puede tener confianza en que Dios nunca dejará que sea tentado más allá de lo que pueda soportar (1 Corintios 10:13), y como nueva criatura en Cristo (2 Corintios 5:17) ha sido liberado de la esclavitud del pecado (Romanos 6:3-7).

La Biblia enseña que todo pecado, incluyendo la ira, comienza en el corazón. Jesús declaró: “Lo que sale de la persona es lo que la contamina. Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual, los robos, los homicidios, los adulterios, la avaricia, la maldad, el engaño, el libertinaje, la envidia, la calumnia, la arrogancia y la necesidad. Todos estos males vienen de adentro y contaminan a la persona” (Marcos 7:20-23). En este contexto, Jesús explica que lo que entra en el hombre (los alimentos impuros) no es lo que lo contamina, sino lo que ya está en su corazón (Marcos 7:14-19). De la misma manera, nuestras circunstancias externas, incluyendo los actos que las personas cometen contra nosotros, no nos hacen pecaminosamente iracundos. Todo lo que logran es exponer el pecado que ya está en nuestros corazones. Eso significa que, si queremos superar la ira, nuestros corazones deben ser cambiados.

Nos enojamos porque deseamos algo (demasiado). Santiago formula esta pregunta: “¿De dónde surgen las guerras y los conflictos entre ustedes? ¿No es precisamente de las pasiones que luchan dentro de ustedes mismos? Desean algo y no lo consiguen. Matan y sienten envidia, y no pueden obtener lo que quieren. Riñen y se hacen la guerra” (Santiago 4:1-2a). Los psicólogos seculares reconocen la misma dinámica: “El mensaje

oculto de las personas muy iracundas es: “¡Las cosas se tienen que hacer como yo digo!”. Las personas iracundas tienden a sentir que moralmente tienen la razón, que cualquier impedimento o cambio en sus planes es una humillación insoportable y que ellos no tienen por qué sufrir de esa manera”.¹³ Cuando sientas que te estás enojando, debes preguntarte: “¿Qué es lo que quiero con tanta intensidad?”. La persona iracunda cree que tiene derecho a lo que desea. Su ira es un juicio activo sobre quienquiera que le impida obtener lo que ella piensa que se merece. Es importante entender que es posible que el deseo de la persona propensa a la ira sea legítimo, por ejemplo: una madre quiere que sus hijos sean obedientes y respetuosos, o un esposo quiere que su esposa lo apoye y sea cariñosa, o una esposa quiere que su esposo le preste toda la atención y la comprenda, o un jefe quiere que sus trabajadores desempeñen su labor con excelencia.

Cada una de las personas que se describieron en la introducción se enojó porque los demás estaban fracasando en satisfacer lo que creían que eran sus deseos legítimos. Pero un deseo legítimo se vuelve pecaminosamente idólatra cuando se transforma en un deseo controlador. Sabemos que un deseo es idólatra cuando estamos dispuestos a pecar con el fin de obtener lo que queremos, o cuando nos enojamos de manera pecaminosa

si no obtenemos lo que queremos. La respuesta a la idolatría (la falsa adoración) es la verdadera adoración. Santiago continúa: “No tienen, porque no piden. Y cuando piden, no reciben porque piden con malas intenciones, para satisfacer sus propias pasiones” (Santiago 4:2b-3). En vez de buscar la máxima satisfacción en otras personas (que muchas veces nos decepcionan porque son pecadoras), tenemos que volvernos a Dios para que Él satisfaga nuestras necesidades. “¡Vengan a las aguas todos los que tengan sed! ¡Vengan a comprar y a comer los que no tengan dinero! Vengan, compren vino y leche sin pago alguno. ¿Por qué gastan dinero en lo que no es pan, y su salario en lo que no satisface? Escúchenme bien, y comerán lo que es bueno, y se deleitarán con manjares deliciosos” (Isaías 55:1-2). La persona que está esperando que otros satisfagan sus necesidades nunca encontrará la verdadera paz y satisfacción (Jeremías 17:5-8), y por esa razón estará tentada a enojarse cuando los demás le fallen. **La persona que busca la satisfacción en Cristo tendrá un gozo y una paz que no pueden ser alterados por los pecados y los fracasos de los demás.** Cuando te enojas pregúntate: “¿Qué es lo que estoy buscando y atesorando que para mí es más importante que buscar y atesorar a Cristo?”.

Las personas iracundas creen que poseen ciertos derechos, incluyendo el derecho a expresar su ira cuando alguien viola

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

Las personas iracundas aprenden que con su ira muchas veces obtienen resultados. Descubren que pueden manipular a los demás con su ira porque parece que así obtienen lo que quieren. La madre puede decir: “Mis hijos no obedecen a menos que les grite”. La esposa se da cuenta que su esposo no ayuda con los quehaceres de la casa a menos que lo regañe con amargura (pero lee Proverbios 21:9). El esposo se percata de que si actúa de mal humor y con amargura, su esposa tratará de calmarlo con afecto físico. Hay muchos “matones” en las familias, en los vecindarios, en los lugares de trabajo e incluso en las iglesias que usan la ira para controlar a los demás y para salirse con la suya.

Después de todo, las personas iracundas experimentan una pérdida, incluyendo la pérdida de sus ídolos. Incluso cuando la ira pecaminosa parezca justificada en el momento, y a pesar del

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



Capítulo 2

¿CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS IRACUNDAS?

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

Ciertas técnicas sencillas de relajación, tales como respirar profundo y visualizar imágenes relajantes, pueden ayudar a calmar los sentimientos de ira [...] Cuando te enojas e insultas a alguien con una palabra ofensiva [...] detente e imagina cómo se vería literalmente esa palabra. Si te imaginas a uno de tus compañeros de trabajo como una bolsa de basura, imagina una gran bolsa llena de basura que está sentada en el escritorio de tu compañero, hablando por teléfono, yendo a las juntas [...] Imagínate como un dios o una diosa, un gobernante supremo que posee las calles, las tiendas y el espacio de la oficina, caminado solo y saliéndose con la suya en todas las situaciones mientras que los demás se someten a ese dios, que eres tú [...] Si la habitación desordenada de tu hijo te enfurece cada vez que pasas por ahí, cierra la puerta. [16](#)

Estas metodologías no abordan de manera correcta la raíz de la ira. La psicología secular no entiende la naturaleza de la humanidad. No solo somos criaturas físicas moldeadas por la genética y el ambiente; somos también seres espirituales creados a la imagen de Dios. Hemos caído y somos pecadores por naturaleza, y esto es la raíz de la mayor parte de nuestra ira. Aunque los consejeros seculares puedan enseñar algunas técnicas básicas para modificar el comportamiento, la psicología secular es incapaz de abordar los problemas del pecado y del corazón

para llevar a cabo el verdadero cambio espiritual interior (Romanos 8:7-8).

Tristemente, la psicología secular ha influenciado a muchos que profesan ser cristianos a la hora de lidiar con la ira. He escuchado a cristianos, incluyendo por lo menos a un pastor, hablar sobre tener que “dar rienda suelta” a su ira sacándola por completo. La Escritura afirma: “El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla” (Proverbios 29:11). Otros interiorizan su ira, lo que da como resultado amargura y resentimiento que tiempo después muchas veces estalla en furia. Muchos también tratan de excusar su ira culpando a su naturaleza o a su genética (que en realidad sería estar culpando a Dios por haberlos hecho así, según Santiago 1:13); otros culpan a su ambiente o a otras personas (que también sería culpar a Dios porque Él controla todas las cosas, como aparece en Efesios 1:11 y Romanos 8:28). Me ha entristecido ver a pastores cristianos que envían a los miembros de su iglesia, los cuales luchan con la ira y otros problemas espirituales, a consejeros seculares cuyas técnicas solo tratan con los síntomas de la ira, en vez de indicarles las respuestas que contiene la Escritura, la cual es todo suficiente (2 Timoteo 3:16-17).



Capítulo 3

VENCIENDO LA IRA POR LA GRACIA DE DIOS

Cuando el apacible doctor Bruce Banner se enoja, se transforma en el Increíble Hulk. Cuando el doctor Banner comienza a estresarse, sus amigos y colegas tratan de calmarlo, muchas veces sin éxito, antes de que se convierta en Hulk y lo domine una rabia incontrolable. Muchas personas, como el doctor Banner, necesitan ayuda para lidiar con su ira. En realidad, es la verdad del evangelio la que no solo refrena la ira, sino la que realmente apaga el fuego de la rabia y lo reemplaza con las frescas aguas de la gracia.

La clave para vencer la ira es lo que le dices a tu propio corazón (Proverbios 4:23), sobre todo en los tiempos en los que la ira puede ser provocada. El iracundo se ha entregado a las mentiras perversas de su propio corazón. Él mismo se dice que tiene toda la razón al enojarse mientras juzga que la otra persona sí merece recibir su enojo. Él mismo se dice que su rabia está justificada y que no puede hacer nada para detenerla. Piensa que la única manera en la que puede controlar su ira es si las personas y las circunstancias en su vida cambian de acuerdo a sus deseos. Puede decir: “*Cuando me enojo no pienso, solo reaccio-*

no”. La Escritura enseña que es muy peligroso solo dejar que nuestras mentes se conduzcan, como algunos dicen, en modo de piloto automático (Proverbios 14:12). Somos responsables (y en Cristo somos capaces) de dirigir nuestros pensamientos de acuerdo a la verdad (Filipenses 4:8-9).

“¡No me hagas contar hasta diez!”. Santiago 1:19 nos exhorta que seamos “lentos para la ira”. Algunos consejeros recomiendan que una persona iracunda cuente despacio hasta diez antes de hacer o decir algo. Aunque las personas iracundas se calman un poco mientras pasa el tiempo, los problemas del corazón no se resuelven con solo retrasarlos. Con la próxima provocación, muchas veces esa ira reprimida comenzará en donde se quedó la última vez.

Cinco verdades bíblicas cruciales que una persona iracunda debe considerar. En vez de solo contar hasta diez o hasta mil, una persona iracunda necesita detenerse y llenar su mente con la verdad bíblica para que pueda vencer la ira en su corazón y volverse una persona de gracia. Cuando la ira está subiendo de tono, estas verdades no llegarán a la mente de forma automática. De hecho, la persona iracunda está reprimiendo estas verdades para seguir alimentando, justificando y expresando su rabia. Ella debe aprender, en los momentos cruciales de la tentación, a poner su mente en las cosas de arriba porque está uni-

da con Cristo (Colosenses 3:1-3). Muchas veces a las personas a las que aconsejo les doy como tarea práctica escribir las siguientes cinco verdades bíblicas en una tarjeta para que la lleven consigo todo el tiempo; así, cuando se presente la tentación, podrán repasar estas verdades y los versículos de las Escrituras que se relacionan con ellas. Estas verdades bíblicas reorientan nuestros corazones para sacarnos de la ira diabólica y llevarnos a la gracia cristiana.

1. Quiero algo demasiado, lo cual es idolatría (Santiago 4:1-4). Nos enojamos cuando nuestros deseos no se cumplen. ¿Qué debes tener para ser feliz? ¿Te deben respetar y apreciar? ¿Debes estar cómodo? ¿Debes tener éxito? ¿Debes tener una vida sin estrés? Debemos entregarle a Dios nuestros deseos cuando buscamos nuestra máxima satisfacción en Él (Isaías 55:1-2; Salmo 34:8). Cuando estamos dispuestos a pecar para obtener lo que deseamos o a enojarnos de manera pecaminosa porque nuestros deseos no se han cumplido, hemos convertido estos deseos en ídolos. Te recomiendo hacer los ejercicios prácticos de aplicación personal que se encuentran al final de este librito para ayudarte a identificar tus deseos idólatras.

2. No soy Dios ni juez (Génesis 50:19; Romanos 12:17-21). Cuando otras personas nos hacen daño, sentimos que la balanza de la justicia está desnivelada y queremos rectificarla. La persona

iracunda piensa para sí misma: “Tú me hiciste daño, por lo tanto mereces ser castigado”. La persona iracunda puede castigar a la persona culpable cuando emplea un lenguaje de odio, actos de violencia, calumnias, robo o, de manera más sutil, cuando es fría, callada y retraída. Todas estas expresiones de ira son actitudes pecaminosas en las que se emiten juicios sobre la conducta de otras personas. Santiago nos recuerda que, contrario a lo que puedan pensar nuestros corazones pecaminosos, “la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere” (Santiago 1:20). Nuestros actos de venganza no traen justicia, sino más bien aumentan el pecado. “No paguen a nadie mal por mal [...] No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien” (Romanos 12:17, 21). Aún peor, nuestras expresiones pecaminosas de ira son un intento de quitarle a Dios el oficio de juez. “No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: Mía es la venganza; Yo pagaré, dice el Señor” (Romanos 12:19). Después de que su padre Jacob murió, los hermanos de José tenían miedo de que José se vengara de ellos por todo el mal que le habían hecho años atrás cuando ellos, por celos, lo metieron en una cisterna para que muriera y después lo vendieron como esclavo (Génesis 37:18-28, 50:15). Estos hombres culpables le rogaron a José que los perdonara, e incluso afirmaron que su padre Jacob había dado ins-

trucciones de que José les mostrara misericordia¹⁷ (Génesis 50:16-18).

José llora y exclama: “¿Puedo acaso tomar el lugar de Dios?” (Génesis 50:17b, 19). En otras palabras, José les dice que aunque tiene el derecho y el poder para castigarlos, se opone a tomar el papel de Dios juzgando a sus tercos hermanos. También, cuando otros nos hacen daño, podemos encontrar consuelo pensando que Dios hará justicia a los que hacen el mal, incluso cuando los sistemas de justicia del hombre no lo hagan. Cuando confiamos en Él, no tenemos que vengarnos o asumir el rol de Dios.

3. Dios ha sido misericordioso conmigo en Cristo (Efesios 4:31-32; Mateo 18:21-35). Cuando nos damos cuenta que cada uno de nosotros es pecador, que “de los cuales yo soy el primero” (1 Timoteo 1:15) y que se nos ha perdonado una deuda inmensamente grande, nuestros corazones serán conmovidos para mostrar gracia a los que nos han hecho daño. Jesús cuenta la parábola del siervo despiadado y cruel a quien se le había perdonado una gran deuda, que equivaldría a miles de millones de dólares en dinero de hoy (Mateo 18:23-27).¹⁸ Este siervo después buscó a su consiervo que le debía lo que serían miles de dólares en dinero de hoy,¹⁹ una pequeña fracción de lo que se le había perdonado al primer siervo. El siervo al que su señor le había perdonado la deuda “lo agarró por el cuello y comenzó a estrangularlo. ‘¡Pá-

game lo que me debes!’” –le dijo– y después hizo que echaran a su consero en la prisión, ignorando sus súplicas que le pedían tener misericordia (Mateo 18:28-30). El resultado fue que su señor escuchó lo que había pasado. “Entonces el señor mandó llamar al siervo. ‘¡Siervo malvado! –le increpó–. Te perdoné toda aquella deuda porque me lo suplicaste. ¿No debías tú también haberte compadecido de tu compañero, así como yo me compadecí de ti?’. Y enojado, su señor lo entregó a los carceleros para que lo torturaran hasta que pagara todo lo que debía” (Mateo 18:31-34). Después Jesús advierte: “Así también Mi Padre celestial los tratará a ustedes, a menos que cada uno perdona de corazón a su hermano” (Mateo 18:35). **Aquí vemos que el evangelio es la clave para vencer la ira.** Cuando en mi corazón me preocupo por la deuda de cien denarios que me debe mi hermano, yo, como el siervo malvado, me enfurezco y quiero venganza. Cuando recuerdo y medito en la misericordia que Dios me ha mostrado a un precio tan alto (2 Corintios 9:8), mediante el cual Jesús pagó mi deuda infinita en la cruz, no puedo seguir enojado con mi hermano o con mi hermana. Aquel que me ha perdonado me llama, por amor de Su nombre, a ser misericordioso con los demás como Él ha sido misericordioso conmigo. Las técnicas seculares de manejo de la ira incluyen reprimir o reorientar el fuego de la ira. *El evangelio realmente apaga el fuego de la ira y lo reemplaza con el agua viva de la gracia.* También

creo que es importante decir que la deuda del segundo siervo no era solo una pequeña cantidad. A la mayoría de nosotros nos inquietaría bastante perder miles de dólares. Esto ilustra que durante el curso de la vida en un mundo caído, nuestros compañeros pecadores nos pueden lastimar de maneras muy graves. Un cónyuge puede ser infiel. Un hijo puede volverse caprichoso y provocar un gran dolor y un gran gasto. Un amigo puede traicionar la confianza. Un socio puede robar una cantidad importante de dinero. Sin embargo, nada de esto se compara con la deuda que Dios nos ha perdonado en Cristo. El evangelio capacita a los creyentes a vencer la ira y la amargura, y a ofrecer perdón y gracia. “Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo” (Efesios 4:31-32).

4. Dios tiene el control y hace todas las cosas bien (Génesis 50:20; Romanos 8:28). Después de que José rehusó juzgar a sus hermanos, agregó: “Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente” (Génesis 50:20). José pudo actuar con misericordia con sus hermanos porque tenía una buena teología. Él creía en un Dios que go-

bierna sobre todas las cosas, incluso sobre el mal que otros nos hagan. Además, José creía que Dios estaba obrando por medio de estos eventos para el bien de Su amado pueblo. Como hemos visto, las personas iracundas quieren tener el control y se disgustan cuando las cosas no salen como ellas quieren. La persona iracunda debe someterse a Dios, confiando en que Él está ejerciendo Su soberanía para alcanzar Sus gloriosos propósitos y para nuestro bien. “El Señor ha establecido Su trono en el cielo; Su reinado domina sobre todos” (Salmo 103:19). Cuando las personas te fallan y las circunstancias están en tu contra, Dios está obrando. Él usa las pruebas para producir en Su pueblo la madurez y la semejanza a Cristo (Santiago 1:2-4; 1 Pedro 1:6-7). También podemos confiar en que Él, quien gobierna sobre todas las cosas y que nos conoce perfectamente, no dejará que seamos tentados más allá de lo que podemos soportar (1 Corintios 10:13). Él te proporcionará una manera para que respondas a cada prueba sin ira pecaminosa, con gracia y esperanza.

5. Recuerda quién eres: **una nueva criatura en Cristo** (Romanos 6:11; 2 Corintios 5:17). En muchos casos las personas iracundas se sienten atrapadas en sus patrones de rabia e imposibilitadas para cambiar. Aunque es verdad que los incrédulos están esclavizados al pecado, aquellos que están unidos con Cristo por la fe han sido liberados de ser esclavos del pecado. Hemos

muerto al pecado una vez y para siempre, y ahora estamos unidos con Cristo. Gracias a Él, ahora tenemos una nueva vida (Romanos 6:4-7). Ahora somos nuevas criaturas en Cristo (2 Corintios 5:17); la carne ya no nos controla más, sino que estamos llenos del Espíritu Santo que está produciendo Su maravilloso fruto en nuestras vidas (Gálatas 5:13-23). La persona que explota con ira está regresando a la antigua vida que tenía antes de ser cristiana. Cuando se dice que no puede controlar su ira, se está mintiendo y está negando la nueva vida que tiene en Cristo. La manera en que pensamos de nosotros mismos es determinante para nuestra forma de actuar. El primer mandamiento de Pablo en su epístola a los Romanos es: “De la misma manera, también ustedes considérense muertos al pecado, pero vivos para Dios en Cristo Jesús” (Romanos 6:11). La persona que se enoja de manera pecaminosa ha olvidado su nueva identidad en el evangelio y en Cristo.^{[20](#)}



Capítulo 4

FORMAS PRÁCTICAS PARA VENCER LA IRA

El cristiano tiene grandes recursos a través de los cuales puede no solo despojarse de la ira, sino vestirse de la gracia. De esta manera puede glorificar a Dios y ser una bendición para los demás, incluyendo los que ha herido en el pasado con su ira pecaminosa.

La gracia de Dios te capacita para tener paciencia y dominio propio. “El buen juicio hace al hombre paciente; su gloria es pasar por alto la ofensa” (Proverbios 19:11). “El que es paciente muestra gran discernimiento” (Proverbios 14:29). “Más vale ser paciente que valiente; más vale dominarse a sí mismo que conquistar ciudades” (Proverbios 16:32). Muchos dicen que no pueden controlar su temperamento cuando lo que pasa en realidad es que de manera pecaminosa escogen no hacerlo. Jay Adams cuenta la historia de una joven madre que estaba teniendo una tarde terrible. La comida se le había quemado y los niños se estaban portando mal. Al final la madre explotó con una ira volcánica, pero entonces, sonó el teléfono, e inmediatamente se tranquilizó y contestó: “Hola, señora Ramírez. Qué bueno es tener noticias tuyas”.^{[21](#)}

Una vez estaba aconsejando a un sargento de La Marina que frecuentemente daba rienda suelta a su ira con su esposa y sus hijos; él aseguraba que no se podía controlar. Le pregunté si alguna vez los había golpeado. Con un desdén orgulloso me dijo: “Nunca haría eso”. Este hombre tiene la habilidad para controlarse, pero escoge hacerlo solo bajo ciertas circunstancias. Le pude haber preguntado también si en algunas ocasiones les hablaba a sus superiores de La Marina como le hablaba a su esposa, y estoy seguro de que me hubiera dicho que no. Para el creyente, el autocontrol y la paciencia son el fruto de la obra del Espíritu Santo en su vida. Cuando camina en la luz del evangelio, la paciencia y el autocontrol salen a la luz. Pablo también advierte que si no caminamos por el Espíritu, podemos caer en enemistades, pleitos, explosiones de ira, disputas, disensiones y divisiones (Gálatas 5:16, 19-20). Por la gracia de Dios podemos ser lentos para la ira así como lo es Él (Éxodo 34:6).

La gracia de Dios te capacita para hablar de una manera amable **y con gracia.** “La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego” (Proverbios 15:1). La amabilidad y la humildad pueden desarmar a cualquiera que esté enojado contigo. Una esposa cuyo esposo está de mal humor y es impaciente puede responder con amor y dulzura en vez de tomar represalias. Cuando el corazón del que era iracundo se transfor-

ma por la gracia, sus palabras se llenan de gracia y edifican a otros. “Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan” (Efesios 4:29). Los que acostumbraban a despedazar a los demás con sus palabras pueden aprender a hablar de manera edificante.

La gracia de Dios te capacita para recibir la corrección de otros con humildad, aun cuando duela. “No reprendas al insolente, no sea que acabe por odiarte. Reprende al sabio, y te amará” (Proverbios 9:8). Un pastor que había sido duramente criticado por un miembro de su iglesia respondió: “Estoy seguro que tienes razón en cuanto a que muchas veces y de muchas maneras me quedo corto en lo que debería ser. Me asombra la gracia de Dios y la de Su pueblo que me conceden el privilegio de servir en la iglesia. Quiero aprender a servir mejor a Cristo y a Su pueblo”. Cuando Simei maldijo duramente a David, el rey se contuvo de vengarse con ira cuando confió en que Dios usaría las palabras hirientes de Simei para un buen propósito (2 Samuel 16:5-13).

La gracia de Dios te capacita para mostrar amor a los que te han hecho daño. Después de que los hermanos de José (¡que le habían hecho mucho daño!) vinieron a él, no solo les concedió el perdón, sino que les mostró gran amor y misericordia. “Así

que no tengan miedo. Yo les daré de comer a ustedes y a sus hijos. Y los consoló, pues les habló con mucho cariño” (Génesis 50:21 RVC). De igual modo, Pablo nos alienta no solo a dejarle la venganza a Dios, sino también a hacer el bien a nuestros enemigos teniendo cuidado de sus necesidades físicas (Romanos 12:20-21). Esto por supuesto refleja el amor de Dios hacia nosotros en que siendo Sus enemigos, Él nos amó y nos hizo bien (Mateo 5:43-48; Romanos 5:8). Él no solo perdona nuestra culpa, también nos bendice con toda bendición espiritual (Efesios 1:3). Mostrar amor en vez de ira a los que nos hacen daño cumple la exhortación: “Por tanto, imiten a Dios, como hijos muy amados, y lleven una vida de amor, así como Cristo nos amó y se entregó por nosotros como ofrenda y sacrificio fragante para Dios” (Efesios 5:1-2).

La gracia de Dios te capacita para buscar la restauración de los que te han lastimado. “Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuídese cada uno, porque también puede ser tentado. Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo” (Gálatas 6:1-2). Jay Adams señala que la ira puede crear una motivación provechosa para abordar los problemas que de otra manera ignoraríamos.²² Cuando reconocemos que la transgresión de nuestro hermano es princi-

palmente contra Dios y no contra nosotros (Salmo 51:4), entonces nos podemos enfocar en restaurar a nuestro descarriado hermano a una relación correcta con Dios en vez de juzgarlo dando rienda suelta a nuestra ira pecaminosa y egoísta. Si realmente queremos ayudar, debemos ser *espirituales*, llenos del fruto del Espíritu Santo (Gálatas 5:22-23). Esto es lo que realmente sana. Lo contrario es ser carnales y solo lleva a más conflictos llenos de ira. También somos capaces, en el Espíritu, de corregir a los demás de una manera amable, recordando que nosotros también somos pecadores que necesitamos la gracia de Dios y de los demás. Recordar que es duro recibir corrección también nos puede motivar a ser más amables. A nadie le gusta que alguien meta un dedo en su ojo, incluso si la intención es sacar una paja peligrosa. Por supuesto, también es importante que estemos seguros de haber quitado cualquier viga en nuestro propio ojo antes de intentar hacer una cirugía en nuestro hermano o hermana (Mateo 7:1-5).

MÁS PRINCIPIOS PARA TRATAR CON LA IRA.

1. No seas pendenciero. “Iniciar una pelea es romper una represa; vale más retirarse que comenzarla [...] Sin leña se apaga el fuego; sin chismes se acaba el pleito. Con el carbón se hacen brasas, con la leña se prende fuego, y con un pendenciero se inician los pleitos” (Proverbios 17:14; 26:20-21). Muchas veces, cuando se desencadena una discusión, el problema más importante no es el tema de la pelea, sino la manera en que las personas se tratan entre sí. Los efectos de las palabras y de las miradas airadas se pueden sentir durante mucho tiempo después de que el tema de la discusión se ha olvidado.

2. Enfrenta rápidamente la ira y el conflicto. Jesús enseña que resolver el conflicto es tan importante que incluso se debería de interrumpir la adoración con el fin de arreglar las cosas con un hermano que tiene algo contra ti (Mateo 5:23-24). Pablo advierte: “Si se enojan, no pequen. No dejen que el sol se ponga estando aún enojados” (Efesios 4:26). A veces puede parecer conveniente dejar el conflicto sin resolver. Con el paso del tiempo ambas partes se tranquilizarán, pero permanecerán los problemas del corazón. Con el tiempo, un brote de amargura puede crecer hasta convertirse en un árbol de odio y resentimiento.

Los matrimonios y las amistades se arruinan porque el sol se ha puesto demasiadas veces y el enojo todavía sigue allí.

3. Prepárate para la tentación. “Si piensas lo que haces, tendrás abundancia; si te apresuras, acabarás en la pobreza” (Proverbios 21:5 RVC). De la misma manera que una persona que lucha con el alcoholismo necesita un plan para el momento en que sus amigos la inviten a una fiesta a tomar, así también una persona que con frecuencia se ha entregado a la ira pecaminosa necesita un plan para ver cómo le hará frente a las situaciones tentadoras. Un posible plan es que lea y recuerde las cinco verdades bíblicas que se debe repetir a sí mismo (junto con los versículos de las Escrituras) cuando sienta que la ira comienza a manifestarse en su corazón.

4. Continuamente busca la ayuda de Dios por medio de la oración. Nosotros conocemos nuestra propia debilidad frente al pecado. No podemos llevar ningún fruto separados de Cristo (Juan 15:5). ¡Qué bendición es tener un Salvador que se compadece de nuestras debilidades, que fue tentado en todas las formas en que nosotros somos tentados y que intercede por nosotros! “Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro” (Hebreos 4:16). Ora antes de que llegue la tentación para que estés preparado. Ora pidiendo ayuda para el momento

de la tentación a fin de que puedas responder con gracia y no con juicio. Pídeles a los demás que oren contigo y por ti.



Capítulo 5

PREGUNTAS SOBRE LA IRA

¿Qué significa enojarse y a la vez no pecar? (Efesios 4:26).
¿Está Pablo instando a cierta clase de ira que es correcta? No lo creo. Parece que Pablo está planteando el mismo punto que Santiago presenta cuando dice que deben ser “lentos para enojarse” (Santiago 1:19). Dado que has sido creado a la imagen de Dios, reaccionarás contra la injusticia que observes. Puesto que has caído y eres pecador, muchas veces sentirás de forma inmediata el calor de la ira cuando alguien te provoca.²³ En ese momento tienes una opción. En vez de permitir que esa ira establezca su hogar en tu corazón, hazle frente rápida y justamente. Entonces el diablo no tendrá oportunidad de sembrar el caos en tu vida y en las vidas de los demás.

¿Es lícito enojarse con Dios? A veces las personas dicen que están enojadas con Dios. Algunas incluso (injustamente) ven como terapéutico expresar dicha ira. Muchos no comprenden plenamente las implicaciones que conllevan el hecho de que su ira es, en última instancia, una ira contra Dios. El soldado que está furioso por las atrocidades que vio en el campo de batalla, la madre que está enojada porque su marido no cambia o por-

que sus hijos no se convierten, el hombre que está amargado porque su esposa murió, y la muchacha a la que no le gusta su apariencia física... todos están enojados con Dios porque Él no hizo lo que ellos creían que tenía que hacer. El profeta Jonás estaba muy enojado con Dios porque Dios mostró misericordia a los enemigos de Israel (los ninivitas) y porque la planta que le dio sombra se secó (Jonás 4:1-9). Dios respondió con notable moderación (Jonás 4:10-11). Sin embargo, nunca es lícito enojarse contra Dios. Tal ira presupone que Dios, de alguna manera, ha sido injusto. Asimismo, la persona que se enoja con Dios se coloca sobre Dios como Su juez, lo cual es incorrecto y peligroso (Romanos 11:33-36). Tenemos la libertad para plantear con respeto nuestras preguntas a Dios (Habacuc 1:1-4, 12-17; 2:1) y para lamentar nuestras tristezas (Salmos 13:1-2; 42:9; 43:2). Pero en últimas, nos tenemos que someter a Él, quien es soberano y bueno a la vez, incluso cuando no comprendamos plenamente Sus caminos (Deuteronomio 29:29).

¿Y si estás enojado contigo mismo? Sara tuvo un aborto cuando estaba en sus últimos años de adolescencia. Ahora, veinte años después, no tiene hijos. Cada mayo pasa el Día de la Madre llorando de tristeza por la culpa que carga.

Jorge desperdició una gran oportunidad de trabajo hace varios años y desde entonces ha luchado con su carrera y con sus

finanzas. A veces siente que se odia por ser un fracasado en la vida. ¿Cómo se puede ayudar a una persona que está enojada consigo misma? Muchas veces estamos enojados con nosotros mismos por el orgullo. Estamos molestos porque las metas de nuestra vida no se cumplen. Podemos pensar: “Soy *mejor que eso*” o “No viví a la altura de mis estándares”. También podemos tener miedo de lo que los demás puedan pensar de nosotros (Proverbios 29:25) debido a nuestros pecados y fracasos.

La respuesta a la ira en contra de uno mismo es recordar que el único veredicto que importa es el de Dios y que Él te ha declarado justo por amor de Cristo. “Por Él lo he perdido todo, y lo tengo por estiércol, a fin de ganar a Cristo y encontrarme unido a Él. No quiero mi propia justicia que procede de la ley, sino la que se obtiene mediante la fe en Cristo, la justicia que proviene de Dios, basada en la fe” (Filipenses 3:9). Así como Dios no te ha nombrado juez de los demás, tampoco te ha llamado a ser tu propio juez. Algunos que están enojados con ellos mismos se castigan menospreciándose verbalmente en frente de los demás o incluso haciéndose daño físicamente. Tales personas tienen que darse cuenta que la justicia de Dios contra nuestro pecado ha sido satisfecha por el sufrimiento de Jesús, porque Él sufrió y derramó Su sangre en nuestro lugar (Isaías 53:4-6). Y puesto que Él fue castigado en nuestro lugar, no tene-

mos la necesidad o el derecho de castigarnos a nosotros mismos.



CONCLUSIÓN

Había sido una semana desafiante pero emocionante durante la cual yo había trabajado duro para dar los toques finales a los temas que iba a tratar en este librito: cómo el evangelio nos capacita para vencer la ira. Estaba emocionado por lo claro que la Biblia muestra que la ira proviene de nuestros corazones egoístas, y cómo la gracia nos transforma de personas iracundas a personas de gracia. También había sido una semana agotadora. Además de mi investigación y de mi escrito, había dado varias sesiones de consejería, había preparado mi sermón del domingo y había asistido al campamento familiar de nuestra iglesia que tuvo lugar en unas montañas cercanas a nuestra zona. (¿Suena como si estuviera empezando a preparar una excusa para lo que estaba a punto de suceder?). Mientras mi esposa y yo bajábamos de las montañas el sábado a mediodía, esperaba una tarde de descanso para recuperarnos de una semana muy ocupada y para prepararnos para el Día del Señor. Entonces sonó el teléfono celular de mi esposa. Una de las mujeres a la que ella aconseja estaba sufriendo una gran crisis que requería que fuéramos a ver a su familia esa tarde. Mientras me ajustaba

a ese cambio imprevisto en mis planes, me encaminé hacia nuestra calle esperando que nuestro hijo, un joven adulto, hubiera mantenido las cosas en orden en la casa mientras habíamos estado fuera. Cuando estacionamos nuestro coche, me di cuenta que el coche de nuestro hijo no estaba, y que una pila de periódicos estaba en nuestro patio anunciándonos a todos que nuestra casa estaba vacía y disponible para cualquier ladrón que quisiera visitarla. Entonces, cuando entramos en casa, nos dimos cuenta que parecía como si un grupo de mapaches enfurecidos hubiera hecho destrozos por todas las habitaciones. Pero no, no habían sido mapaches, sino nuestro hijo (que no estaba). Los platos sucios estaban apilados por toda la cocina y el comedor. La ropa y todo tipo de escombros estaban tirados en el piso. Mi hijo había dejado comida perecedera esparcida en varios lugares. No podían haber sido ladrones porque no se habían llevado nada. Y por si fuera poco, nuestro hijo no había dejado una nota que explicara su ausencia. Ni siquiera contestaba mis llamadas a su teléfono móvil.

Como un hombre que acababa de hacer un estudio extenso sobre lo que la Biblia dice de la ira pecaminosa, me sorprendió mucho lo que rápidamente pasó en mi propio corazón. Literalmente sentí mucho calor. Mi pulso se aceleró. Mi mente corrió mientras comenzaba a redactar una sentencia de condenación

basada en un juicio hecho a la ligera sobre mi hijo, que se hubiera igualado a la de alguno de los profetas del Antiguo Testamento cuando condenaban los pecados de Israel. Después de todos los beneficios que mi hijo había recibido de nosotros, ¿cómo se atrevía a romper la confianza que tenía con nosotros de una forma tan indignante? También comencé a idear las sanciones que le impondría. Desactivaría su teléfono celular, le quitaría el coche, lo echaría de casa y amontonaría cada una de sus pertenencias en el patio de enfrente para que las recogiera antes del lunes por la mañana, momento en el cual los voluntarios de trabajo social se llevarían el resto. Entre más pensaba, más me enojaba.

Entonces recordé lo que había aprendido sobre vencer la ira con la gracia del evangelio, y comencé a repetir los puntos clave que me tengo que recordar a mí mismo cuando me enojo:

1. Quería algo demasiado (Santiago 4:1-2); en este caso era una casa limpia y arreglada y un hijo considerado. Aunque estos no son malos deseos, se vuelven deseos idólatras cuando estoy dispuesto a pecar porque no los tengo.
2. No soy juez (Génesis 50:19; Santiago 1:20). Aunque algunas consecuencias serían apropiadas por el desorden que en-

contramos, mi deseo de dar rienda suelta a mi ira condenando verbalmente a mi hijo no es santo ni útil.

3. Dios me ha mostrado gran misericordia (Efesios 4:31-32; Mateo 18:21-35). Al recordar que soy el más grande de los pecadores, y a quien se le ha perdonado una deuda infinita, Dios me llama a tratar a los demás de una manera que refleje la misericordia y la gracia que Él ha tenido conmigo.
4. Dios tiene el control y tiene un buen plan (Romanos 8:28; Génesis 50:20). Dios ha permitido que esto, que es malo, pase para Su buen propósito. Su propósito en esta prueba es fortalecer mi fe y hacerme madurar más en la semejanza a Cristo (Santiago 1:2-4).
5. Recuerdo quién soy: una nueva criatura en Cristo (Romanos 6:11; 2 Corintios 5:17). No soy el hombre iracundo y fuera de control que solía ser. Mi viejo hombre ha muerto con Cristo y soy un nuevo hombre con una nueva naturaleza, liberada de la esclavitud del pecado. “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13).

Por la gracia de Dios mi corazón se tranquilizó. Cuando nuestro hijo finalmente llegó a casa pude escuchar las razones por las cuales la casa estaba hecha un desastre (le habían llamado

desde su trabajo para pedirle que trabajase horas extras sin previo aviso, y él no pensó que estaríamos de regreso sino hasta la tarde). Nos pidió perdón y juntos trabajamos para poner la casa en orden. ¡Le di gracias a Dios por la manera en que el evangelio me está cambiando!



EJERCICIOS PRÁCTICOS DE APLICACIÓN PERSONAL

1. Anota. ¿Qué es lo que debes tener o de lo contrario pecarías porque no lo tienes (Santiago 4:1-2)? Estos son algunos ejemplos...

- » Ser respetado y valorado
- » Ser feliz y estar cómodo
- » No tener dolor
- » Tener éxito
- » Estar seguro
- » Ser tratado justamente
- » No tener problemas ni presiones
- » Estar sexualmente satisfecho
- » Estar físicamente en forma
- » Que otros no me hagan perder el tiempo
- » Tener hijos obedientes y exitosos que me hagan verme bien ante los demás
- » Tener un trabajo que me satisfaga y que esté bien pagado

- » Tener un cónyuge cariñoso(a)
- » Tener un cónyuge puntual
- » Tener una casa limpia y ordenada
- » Tener mucho dinero
- » Tener la privacidad que deseo
- » Tener una posición de liderazgo en la iglesia
- » Divertirme
- » Tener lo que quiero comer, en el momento que quiero
- » No quedarme atascado en el tráfico

2. Memoriza Efesios 4:31-32 para recordarte cómo el evangelio te hace una persona perdonadora y amable.
3. Escribe. Haz una lista de cinco formas en las que puedes mostrar amor, con tus palabras y acciones, a los que te han lastimado o desilusionado.
4. Escribe. Haz una tarjeta (o un documento en tu celular) con las cinco verdades bíblicas clave que hemos estudiado (con los correspondientes versículos de las Escrituras). Mantén esta tarjeta contigo y léela, habiendo orado antes, cuando sientas la tentación de enojarte.

5. Aplica. Lleva un diario de tu ira para que anotes cada vez que esta se salga de control. Incluye las siguientes preguntas:²⁴

- a. ¿En qué circunstancias me enojé?
- b. ¿Qué le dije a mi corazón? ¿Qué es lo que yo quería? Lee Santiago 4:1-2.
- c. ¿Qué dije o hice cuando sentí que me provocaban?
- d. ¿Cuál sería una evaluación bíblica de lo que dije e hice?
- e. ¿Qué me debí de haber dicho cuando me enojé?
- f. ¿Qué debí de haber dicho y hecho cuando sentí que me provocaban?
- g. ¿Qué tengo que hacer ahora para arreglar el daño que hice?

NOTAS DE TEXTO

1. Adams, Jay, *The Christian Counselor's Manual* [El Manual del Consejero Cristiano], (Phillipsburg, NJ, Presbyterian and Reformed, 1973), 359. Disponible también en español por CLIE, 2008.
2. American Psychological Association [APA], *Controlling Anger before it Controls You* [Controla tu Ira antes de que Ella te Controle a Ti]: <http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>
3. Jones, Robert D, *Uprooting Anger* [Arrancando la Ira de Raíz], (Phillipsburg, NJ, Presbyterian and Reformed, 2005), 15.
4. American Psychological Association [APA], op. cit.: <http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>
5. Jones, Robert D, op.cit., 29-30.
6. *Ibíd.*
7. Spurgeon, Charles, *Morning by Morning* [Lecturas Matutinas], (Crossway; Lea edition, 2009), 207. Disponible también en es-

pañol por CLIE, 2009.

8. Jones, Robert D, op. cit., 29-30.

9. Ibíd.

10. American Psychological Association [APA], op. cit.:
<http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>

11. Ibíd.

12. De la misma manera, un drogadicto o un abusador sexual puede asegurar que tiene ciertos fuertes impulsos innatos o experiencias pasadas que han hecho que sea más difícil oponer resistencia a estos pecados.

13. American Psychological Association [APA], op. cit.:
<http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>

14. Ibíd.

15. Ibíd.

16. Ibíd.

17. Parece muy poco probable que Jacob hubiera dicho esto a los hermanos, y no a José, sobre todo a la luz de la íntima relación que compartían y el tiempo que pasaban juntos (Génesis 48).
18. Un talento era más que el salario equivalente a quince años. Dado que el ingreso medio en los Estados Unidos es de aproximadamente \$51,000 dólares por año (en el 2011), diez mil talentos serían más de \$7.5 mil millones. <http://quickfacts.census.gov/qfd/states/00000.html>
19. Ya que un denario era el salario de un día, cien denarios serían aproximadamente un tercio de un año de salarios, alrededor de \$17,000 dólares de hoy (ver nota anterior).
20. Para obtener una explicación más completa, por favor lee *¡Ayuda! Quiero Cambiar*, de Jim Newheiser, (Poiema Publicaciones, 2013).
21. Adams, Jay, *What Do You Do When Anger Gets the Upper Hand* [Qué Hacer Cuando la Ira Toma la Delantera], (Phillipsburg, Nueva Jersey, 1975).
22. *Ibíd.*

23. Un ejemplo podría ser el caso de un hombre que puede ser tentado a la lujuria cuando ve a una mujer guapa pero sin modestia. Puede optar por vivir en una fantasía pecaminosa, o puede hablar la verdad a su corazón mientras se aleja para no mirarla o para no pensar en ella, y decidir ocuparse en cosas más productivas (Filipenses 4:8-9).

24. Estas preguntas se basan en el Diario de la Ira, del libro escrito por Lou Priolo, *The Heart of Anger* [Corazón de Enojo], (Calvary Press, 1998). Disponible también en español por Grupo Nelson, 2006.



OTROS TÍTULOS DE LA SERIE ¡AYUDA!

¡AYUDA! QUIERO CAMBIAR

Este minilibro está cargado de grandes verdades que nos ayudan a entender que la única clave para el cambio duradero se encuentra en el evangelio y cómo a través de su poder en nosotros es posible una transformación de nuestros deseos y comportamientos. Corto, conciso y con una guía práctica de aplicación al final, este minilibro es una herramienta que todos debemos leer.

Disponible en Amazon Kindle

¡AYUDA! QUIERO SALIR DE LA DEPRESIÓN

“La vida me parece tan injusta. ¿Por qué tiene que ser tan dura? ¿Por qué Dios no contesta mis oraciones?”. A veces las circunstancias de nuestras vidas son tan abrumadoras que nos ahogamos en el desespero y la depresión. Nos decimos: ¿Habrá alguna salida? Este mini-libro usa ejemplos bíblicos para mostrar que aun en medio de gran sufrimiento y dificultad podemos confiar en los propósitos soberanos de Dios, responder en fe y experimentar paz y alegría.

Disponible en Amazon Kindle

¡AYUDA! SOY MADRE SOLTERA

Nunca planeaste ser madre soltera. Tal vez te sientes confundida, abrumada y con el corazón roto. “¿Por qué tenía que pasar esto?”, te preguntas. “¿Cómo voy a lidiar con todo? ¿Cómo voy a pagar las cuentas y criar a mis hijos sola?”. Este minilibro, escrito por una madre soltera que lucha con los mismos desafíos, te animará a confiar en el plan soberano de Dios, sabiendo que Su sabiduría y amor son perfectos y que te dará todo lo que necesitas para que puedas depender de Él.

Disponible en Amazon Kindle

¡AYUDA! ¿CÓMO TRATO CON EL ABUSO?

La ira se ve en todas partes, incluso entre cristianos. Aunque las personas expresan su ira de diversas maneras, la ira es un reto para todos. Algunos se sienten impotentes ante su furia. Otros intentan justificarse. La pregunta que debemos responder es: ¿Cómo puede una persona enojada llegar a ser una persona apacible? La respuesta es que el evangelio transforma a las personas iracundas en personas de gracia.

Disponible en Amazon Kindle