

# CUANDO ME ENOJO



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

# **CUANDO ME ENOJO**

*Sue von Fange*



© 2011 CPTLN

Todos los derechos reservados.

Cristo Para Todas Las Naciones es la división hispana de Lutheran Hour Ministries, un ministerio cristiano mundial cuya misión es *Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.*

Texto original de "There's More to Anger than Getting Mad" por Sue von Fange ©2000 Lutheran Hour Ministries

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Biblia Reina Valera Contemporánea, Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

## ¿Quién es el más fuerte?

Había una vez un tigre que se despertó una mañana sintiéndose muy bien, sumamente bien. Se sentía tan bien, que arrinconó a un pequeño mono y le gruñó: “¿Quién es el más fuerte de todos los animales en la jungla?” El pobre y tembloroso monito contestó: “Tú, por supuesto. Nadie es más fuerte que tú.”

Un poco más tarde, el tigre confrontó a un avestruz y bramó: “¿Quién es el más grande y fuerte de todos los animales en la jungla?” El avestruz temblaba tanto que apenas podía hablar, pero alcanzó a balbucear: “Oh gran tigre, por lejos tú eres el animal más poderoso en la jungla.”

Viendo que la cosa iba bien, el tigre se acercó fanfarronamente a un elefante que estaba masticando tranquilamente unos pastos. El tigre rugió con toda sus fuerzas: “¿Quién es el más fuerte de todos los animales de la jungla?”

Sin decir nada, el elefante agarró al tigre con la trompa, lo levantó, lo arrojó contra el piso, lo volvió a levantar, lo sacudió hasta que el tigre no fue más que una bola anaranjada y negra, y lo arrojó violentamente contra un árbol. Aunque tambaleándose, el tigre finalmente logró ponerse de pie.

Entonces miró al elefante, y le dijo: “Hombre, que no sepas la respuesta a mi pregunta no quiere decir que te tengas que enojar así.”

Seguramente la expresión de enojo de esta historia te causa risa. Pero considera ahora el siguiente suceso que aconteció hace unos años.

*“Después que la Sra. Fernández le cerró el paso a la Sra. González, las dos mujeres siguieron persiguiéndose por la autopista, cambiando de línea y frenando bruscamente, hasta que ambas salieron de ella por la misma rampa. La Sra. Fernández, madre de tres niños, estaba apurada porque tenía que buscar de la escuela a su hija de cuatro años, que sufre de parálisis cerebral.*

*Por su parte, la Sra. González, cuyo hijo participaba de los Boy Scouts, estaba regresando a su casa situada en un tranquilo vecindario. Cuando los dos autos se detuvieron en un semáforo al final de la rampa, la Sra. Fernández salió del auto y comenzó a caminar hacia el vehículo de la Sra. González. Mientras la Sra. Fernández se aproximaba, la Sra. González bajó un poco la ventanilla y sacó un revólver calibre 38 que tenía en la consola. Tenía permiso del estado de Alabama para portar esa arma.*

*La Sra. González disparó un solo tiro, pegándole a la Sra. Fernández en la mejilla izquierda. La Sra. Fernández se desplomó al piso y murió. Cuando la Sra. González se dio cuenta de lo que había hecho, dijo: ‘Oh, Dios mío, no puedo creer que le disparé.’”*

Pero ya era demasiado tarde.

La realidad del enojo es evidente. Sólo hace falta mirar los titulares de las noticias para ver que el enojo es un problema serio en nuestra sociedad. Investigando en la web sobre el enojo, identifiqué 841.000 sitios que tratan el tema, y un vendedor de libros en línea que tenía 860 títulos sobre el enojo.

¿Cómo estás tú con este tema? ¿Cuándo fue la última vez que estuviste enojado?

El enojo pobremente manejado es la raíz de muchos problemas físicos, sociales, y emocionales, incluyendo la mala salud, las enfermedades crónicas, la depresión, las relaciones infelices, la violencia, y el crimen.

En contraste, los beneficios de manejar el enojo en forma constructiva son:

- Pulso cardíaco y presión sanguínea más bajos;
- Se duerme mejor;
- Se digiere mejor;
- Mejores relaciones interpersonales;
- Mejora en la habilidad de resolver problemas;
- Comunicación más constructiva;
- Incremento en la auto-disciplina y la auto-confianza.

## **Sentimientos de enojo: ¿amigos o enemigos?**

A algunas personas se les enseñó que está mal enojarse, mientras que a otras se les enseñó que tienen derecho a hacerlo. La verdad es que todos nos enojamos. El enojo es un sentimiento natural que nos advierte que algo está mal, y que puede movilizarnos a la acción contra algo que puede lastimarnos a nosotros, o a otros.

En nuestro mundo hay muchas cosas que no están bien: personas sin hogar, hambre, guerra, abuso físico o verbal. Éstas son situaciones de

injusticia por las cuales debiéramos enojarnos. Pero hay otras veces en que el enojo no es tan claramente justificado. Puede surgir a causa de una amenaza contra nuestra seguridad, identidad o control. El enojo es un don que muestra que algo está fuera de orden. Entre las causas más comunes del enojo se incluyen:

- Frustración... Sientes que te malentienden, o que a nadie le importa lo que piensas.
- Maltrato... Eres malinterpretado, y la gente divulga rumores o te ignora cuando estás en público.
- Injusticia... Haces una labor excelente en tu trabajo, pero no ganas lo suficiente para pagar tus gastos.
- Cosas irritantes que te hacen sentir fuera de control... Vives cerca de una zona de construcción donde hay ruido constante desde el amanecer hasta el anochecer.
- Orgullo herido o vergüenza... Alguien se burla de ti o te hace pasar vergüenza.
- Desilusión... Te ofreces como voluntario para un acontecimiento comunal esperando encontrar nuevos amigos, pero todos vienen en grupo y nadie habla contigo.
- Traición... Un amigo en quien confiabas comparte con otros una conversación personal.
- Pérdida, luto... Muere un ser querido, o pierdes tu trabajo. Tú piensas: ¡No hice nada para merecer esto!

- Necesitas tener la razón... Sabes lo que debes hacer, ¡pero otros insisten en estar en desacuerdo contigo!
- Estrés... Estás siempre con una agenda muy apretada, y sobrecargado.
- Impaciente... Tienes que esperar en una larga cola en el supermercado cuando hay otras cosas para hacer.
- Conflicto con tus valores... Tú estás siempre a tiempo, pero tu mejor amigo siempre llega 20 minutos tarde para las citas de almuerzo.
- Entrometidos... Otras personas te dicen lo que debes hacer, o se comportan en formas que te incomodan.
- Fatiga... Nunca duermes lo suficiente, por lo que a menudo estás al límite de tus energías.

Piensa en los últimos días, semanas, o meses. ¿Recuerdas haberte enojado por alguna de esas razones?

Yo pasé por un tiempo en mi vida en que estaba crónicamente enojada. Me sentía inferior como persona, y desaprovechaba así mi potencial. Por un tiempo viví con mucho enojo, pero luego empecé a ver sus orígenes en frustraciones, orgullo herido, y desilusiones.

El primer paso para aprender a lidiar constructivamente con el enojo es conocerse a uno mismo.



## ¿Cuál es tu reacción?

Lo que haces con el enojo puede hacer una gran diferencia en el resultado que ves. A continuación hay algunas formas comunes de responder ante el enojo:

- **Negación.** Ignoras la situación pensando que ya va a pasar. Te dices que quizás no es tan mala como parece, o llegas a la conclusión que no hay nada que puedas hacer al respecto.
- **Silencio.** Tu lema es: "Si no puedes decir algo lindo, no digas nada." No importa cuán enojado estás, mantienes la paz a cualquier costo. Esto puede producir dolores de estómago, de cabeza, depresión, sentirse inútil, o demostrar el enojo a través de comentarios sarcásticos e hirientes. La paz no es más que un revestimiento de las relaciones que se están decayendo a causa del enojo.
- **Distancia.** Te alejas de las relaciones que te provocan enojo ignorándolas con tu silencio, esperando que se sientan culpables y hagan lo que tú quieres. Pero nadie puede leer tu mente, y puede ser que los demás se cansen rápidamente de tratar de entender qué es lo que está mal.
- **Culpas.** Si hay un problema, siempre es culpa del otro. ¡Nunca es tu culpa! Si la otra persona tiene un fuerte sentido de autoestima, y si honestamente no es culpa de ella, puede que se aleje de la relación. Si tiene baja autoestima, puede aceptar la culpa pero sentir temor de hacer algo que te altere. Eventualmente, reconocerá que no quiere una relación de este tipo.

- Triángulo. Hablas de tu enojo con todos: amigos, familia, colegas, el que viene a arreglar algo en tu casa, cualquiera, menos con la persona con la que estás enojado. Esta forma de tratar el enojo no resuelve nada, sino que aparta de ti a las personas.
- Explosión. Puede ser que te sientas mejor haciendo un agujero en la pared, rompiendo platos o golpeando a las personas. Pero el abuso, la violencia y la destrucción, no son aceptables en ninguna situación.
- Control. Demandas que otras personas hagan lo que tú quieres, ¡o que se atengan a las consecuencias! Ésta es otra forma de abuso y de ejercer poder sobre los demás, pero no crea relaciones que se satisfacen mutuamente, y no resuelve el enojo. De hecho, puede escalar al abuso físico cuando las personas en forma repetitiva no viven de acuerdo a tus demandas.
- Escape. Dependes de las drogas, el alcohol u otras sustancias adictivas para sentarte bien y aliviar el dolor. Puede ser que el dolor se atenúe temporariamente, pero como una costra que no se cura, el enojo sigue estando debajo de la superficie esperando para salir.
- Firmeza. Ser firme o enérgico significa afirmarte a ti mismo expresando el enojo claramente, sin dejar de respetar a la otra persona. La forma en que resuelve tu enojo no depende de la respuesta de la otra persona.

¿Cuál es tu reacción típica? ¿Qué resultados obtienes? A veces he sufrido con mi enojo

porque me lo he guardado por no poder confrontar a personas con más autoridad que yo. El resultado fue depresión.

Otras veces he sido culpable de crear un triángulo, hablando con uno o dos amigos de confianza acerca de mi frustración, en vez de ir directamente a la persona con la cual estuve enojada. En cada caso, las cosas que crearon mis enojos quedaron sin resolver, y esas relaciones crearon situaciones que no fueron buenas para mí.

## ¿Expresarte?

Aunque todas estas formas de tratar el enojo son muy comunes, la única manera de resolver las causas subyacentes del enojo es siendo firme o enérgico.

Como hemos visto, las otras formas tienden a apartar a otros rompiendo la relación, o humillándolos e hiriéndolos. Estos métodos ignoran también tu papel en la situación que te enojó, al no considerar cómo deberías cambiar.

Aprender a expresar tu enojo en forma apropiada y no destructiva es un desafío, porque requiere que aceptes tu enojo, y que aprendas a entenderlo y a tratarlo: él no se va a ir por sí mismo. El enojo es una oportunidad para conocerte y entenderte mejor, y para aprender a resolver los conflictos.

Piensa en una ocasión reciente en que te enojaste. ¿Qué te dice el enojo acerca de ti mismo, de tus valores, y de lo que está sucediendo en tu vida? Prestar atención a tu enojo te ayudará a tratarlo en forma

constructiva. Una vez que reconoces su origen, puedes decidir qué hacer con él.

Aquí hay algunas preguntas que te ayudarán a decidir cómo tratar tu enojo:

1. ¿Qué te enojó? ¿Qué querías conseguir, que no conseguiste?
2. ¿Cómo respondiste?
3. ¿Lograste los resultados que querías? Si no fue así, ¿qué podrías haber hecho diferente?

Piensa en Serena, que ya está atrasada para llegar a la oficina, y se queda atascada en una línea lenta en el tráfico. Está estresada, frustrada, y enojada porque no tiene control sobre la situación. En forma abrupta se cruza a otra línea, atravesándose delante de otro auto, y gritando: “¡Salga del camino! ¿Quién le enseñó a manejar? ¡Idiota!”

¿Qué está sucediendo aquí? Usando las preguntas de arriba como un bosquejo, esto es lo que sucedió:

1. Serena se enojó porque los demás no respetaron su necesidad de ir más rápido.
2. Respondió peleando, encerrando a otras personas, y gritándoles.
3. Resultado: Llegó a la oficina unos minutos más tarde enojada y tensa, cuando todo lo que quería era llegar a tiempo.

La próxima vez que se encuentre en esa situación, ella podría:

- Permanecer distendida y aprovechar ese tiempo para organizar las tareas que hará al llegar a la oficina.
- Salir un poco más temprano, evitando así sentir ansiedad por no llegar a tiempo al trabajo.
- Encontrar un camino a la oficina con menos tráfico.

Tómate tiempo para evaluar los momentos de enojo: qué es lo que hay detrás de ellos, y qué opciones tienes. A veces descubrirás que lo que te hizo enojar no valía la pena toda la energía emocional que gastaste.

Quizás decidas cambiar tu pensamiento y tu conducta, y desprenderte del enojo inapropiado. Lo importante es recordar que tienes alternativas, y que puedes controlar tu respuesta ante situaciones frustrantes.

Tú puedes aprender a reconocer el enojo, y decidir dejarlo ir. Esto no es lo mismo que ocultarlo y silenciarlo, como si uno no estuviera enojado, sino que significa elegir, en forma consciente, no actuar en base a él.

La relación que tenemos con la persona que nos hace enojar, determina la forma en que reaccionamos. Por ejemplo, la semana pasada fui despertada antes de las cinco de la mañana por el sonido de hormigón rompiéndose. Era el albañil que había comenzado a trabajar en el patio de mi casa. Fue irritante despertarse tan temprano después de una noche de poco

descanso, pero era algo que había que hacer, y descargar mi furia en el albañil no hubiera ayudado para nada. En todo caso, hubiera retrasado el proyecto si él se enojaba conmigo.

Yo podría haber continuado con el enojo y no decir nada, pero no valía la pena gastar energía emocional en eso. Así que decidí no hacerle caso y, en cambio, dar gracias porque el albañil se había levantado tan temprano para trabajar en mi casa. Más tarde me enteré que la noche anterior había trabajado tiempo extra, y que simplemente no tenía otro momento para hacer mi trabajo. ¡Qué fácil es sacar conclusiones sin saber toda la historia! Es sabio seguir el consejo que dice: *"...Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse"* (Santiago 1:19b).

El tema del enojo es un poco diferente cuando se trata de personas que son importantes para uno, pero aún así hay que considerar si vale la pena invertir tanta energía emocional.

Me acuerdo que una vez mi hermano limpió las malezas del jardín arrancando, sin saber, los brotes de las plantas de flores. El daño había sido hecho en forma accidental. Él pensó que estaba siendo útil, y se enojó mucho consigo mismo por haber hecho algo mal, por lo que no hubiera sido de ningún beneficio para mis padres enojarse con él. Por ello es que decidieron enseñarle la diferencia entre la maleza y las plantas, y le pidieron que les ayudara a sembrar nuevas semillas.

Jesús dijo las palabras que hoy conocemos como 'la regla de oro': *"En todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes"* (Mateo 7:12). En todas estas instancias:

tránsito lento, ruido de construcción, daño no intencional, ¿cómo quisieras ser tratado? Yo, por mi parte, espero que las personas puedan ayudarme a ver lo que sucedió, me perdonen, continúen aceptándome y amándome, e incluso riéndose conmigo por esas cosas.

## Qué decir

Una vez que aceptas tu enojo y entiendes de dónde viene, necesitas saber cómo expresarlo en forma apropiada.

La Biblia ofrece algunas guías prácticas para ello:

- *“La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego”* (Proverbios 15:1). Esto está en el centro mismo de la respuesta firme ante el enojo. Posiblemente has visto cómo una respuesta dura alimenta el enojo, y puedes apreciar la sabiduría de este proverbio. Tal vez les tienes miedo a las personas cuando están enojadas porque has experimentado y visto cómo el enojo destruye relaciones. “La respuesta amable” puede significar controlarse, no levantar la voz, y enfocarse en cómo te sientes, en vez de enfocarte en acusar a la otra persona.
- *“El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla”* (Proverbios 29:11). Dar rienda suelta a tu enojo puede resultar en destrucción, como con las dos mujeres en Alabama ¡Qué tontería! ¿Y para qué? Nada se resuelve. Es mejor controlar tu enojo, y dejar que te motive para comunicarte mejor y lograr cosas que den un resultado positivo.

- *“Si se enojan no pequen. No dejen que se ponga el sol estando aún enojados”* (Efesios 4:26-27). Nadie espera que no te enojés, pero no necesitas que el enojo domine tu vida. Si te vas enojado a la cama puede que pierdas el sueño, que te enojés aún más, o que seas incapaz de tratar con el enojo en forma apropiada. Cuando alimentas tu enojo, éste se intensifica y toma control de tu vida, inhibiendo tu auto-control. El enojo es una bandera roja que te advierte que debes dar la vuelta antes que hagas algo de lo que te vas a arrepentir. Resuelve tu enojo antes de que éste vaya demasiado lejos.
- *“Sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo”* (Efesios 4:32). Reconoce que no eres perfecto; todos cometemos errores. Puede que a veces te enojés contigo mismo porque hiciste algo que te desilusiona. Cuando eso suceda, perdónate a ti mismo y sigue para adelante. Cuando otros te hagan enojar, perdónalos también.

Nosotros también hacemos cosas que desilusionan a Dios: le damos más importancia a otras cosas que a él, o hacemos cosas que nos hieren a nosotros o hieren a los demás. La Biblia llama a todas esas cosas “pecado”, y el pecado nos mantiene apartados de Dios. Pero el Hijo de Dios, Jesucristo, dio su vida para pagar el precio por nuestros pecados y, a causa de eso, Dios nos perdona.

Así como Dios te perdonó por todo lo que alguna vez hiciste que le ofende a él, tú puedes perdonarte a ti mismo y perdonar a otros por las cosas que te ofenden. Así es como continúan las relaciones.



## Cómo decirlo

Entonces, ¿cómo puedes expresar el enojo constructivamente? En su sitio “Acceso Computarizado a la Salud de Nueva York” (<http://noah-health.org/es/search/health.html>), se sugieren los siguientes lineamientos para expresar el enojo:

### 1. Di lo que pasó.

#### *Lo que hay que hacer*

- Sé bien específico.
- Di exactamente lo que sucedió, cuándo, dónde, y cuán a menudo.

#### *Lo que no hay que hacer*

- Describir tu reacción emocional.
- Usar términos abstractos o vagos.
- Generalizar.
- Adivinar los motivos e intenciones de la otra persona.

### 2. Di cómo te sientes al respecto.

#### *Lo que hay que hacer*

- Habla calmadamente.
- Mantén los sentimientos en forma positiva.
- Di cómo te sientes acerca de la situación, no acerca de la persona.

#### *Lo que no hay que hacer*

- Negar tus sentimientos.
- Soltar exabruptos emocionales.

- Rebajar a la otra persona.
- Atacar el carácter de la otra persona.

### **3. Di exactamente lo que quieres que la otra persona haga.**

#### *Lo que hay que hacer*

- Pide un pequeño cambio.
- Pide sólo uno o dos cambios a la vez.
- Di exactamente qué conductas quieres que se dejen de lado, y cuáles quieres que se continúen.
- Pide algo que la persona en realidad pueda hacer.

#### *Lo que no hay que hacer*

- Sólo implicar que te gustaría un cambio.
- Pedir un cambio demasiado grande.
- Pedir demasiados cambios.
- Ignorar las necesidades de la otra persona.
- Asumir que sólo la otra persona debe cambiar.

### **4. Dile a la otra persona por qué.**

#### *Lo que hay que hacer*

- Di exactamente cómo te ayudará a ti el cambio en su conducta.
- Di exactamente cómo el cambio en su conducta será para el bien de todos.
- Di cuán malas serán las cosas si su conducta no cambia.

### *Lo que no hay que hacer*

- Tener vergüenza de decir por qué quieres el cambio.
- Amenazar.
- Hostigar.
- Tener vergüenza de decir cuán importante es para ti su conducta.

A continuación hay un ejemplo de cómo puedes expresar el enojo usando esta guía. Suponte que tu hijo llegó muy tarde una noche, y eso te enoja.

1. *Di lo que pasó:* “Dejaste una nota en el refrigerador que decía que volverías a casa a las diez, pero no llegaste sino hasta las once.”
2. *Di cómo te sientes:* “Me enoja que no vuelvas a casa a la hora que dijiste que volverías, porque pienso que te pasó algo malo, y me asusto.”
3. *Di exactamente qué quieres que la otra persona haga:* “Si no vuelves a casa para la hora en que dijiste, por favor llama y dime cuándo llegarás.”
4. *Dile a la otra persona el por qué:* “Si llamas, sabré que estás bien. Si no llamas, me preocupo y preocupo a tus amigos cuando salgo a buscarte.”

Puedes expresar el enojo de una forma que te respete a ti y a la otra persona, y que claramente comunica lo que quieres cambiar.

## Lo intento, pero...

*“Cualquiera puede enojarse, eso es fácil; pero enojarse con la persona correcta, en la medida justa, en el momento adecuado, y de la manera correcta, no es fácil.” Aristóteles.*

Quizás estés pensando: “Estoy tratando de resolver mi enojo en forma apropiada, estoy siguiendo todas las reglas, pero nada cambia.” Lo cierto es que puedes aprender a usar diez guías diferentes para expresar tu enojo, pero aún así sentirás que no siempre logras controlarlo. Hemos tratado sólo el tema de estar enojado “en la forma correcta”, pero aún están los problemas de enojarse con la persona correcta, en la medida justa, en el momento adecuado, y de la manera correcta.

El núcleo del problema es nuestro corazón. Nacemos centrados en nosotros mismos. Como el tigre que quería que todos dijeran que él era el mejor, nosotros queremos hacer las cosas a nuestra manera, y no valoramos a los demás. El tigre estaba tan centrado en sí mismo, ¡que no se dio cuenta que el elefante era más fuerte que él! El enojo puede ser incentivado por la ilusión de nuestras propias capacidades y por la actitud arrogante de auto justificación que dice: “Yo tengo razón, tú estás equivocado. Mi forma de hacer las cosas es la que cuenta, no la tuya. Tú no eres nadie.”

Si quieres saber cómo enojarte en forma justa, mira cómo lo hace Dios. Él es perfecto, completo, y siempre ve todos los lados de los problemas. Dios nunca se siente amenazado, y no malinterpreta las situaciones; siempre se enoja por la injusticia y el pecado. Tú y yo,

por otro lado, somos limitados. Juzgamos mal las situaciones, tomamos las cosas en forma personal, nos sentimos amenazados o dolidos, y podemos ser vengativos.

Cada uno de nosotros tenemos un deseo profundo porque las cosas estén bien: bien en nuestras relaciones con los demás y con Dios.

Tal vez conozcas la historia de Adán y Eva, el primer hombre y la primera mujer. Ellos querían que las cosas estuvieran bien desde el principio. Dios los había creado con sus propias manos y quería que ellos lo amaran, que se amaran entre ellos, y que amaran todo lo que él había creado. Adán y Eva vivían en el jardín de Edén, un lugar perfecto donde todo era armonía. Dios les había provisto de todo lo que necesitaban y les había dicho que cuidaran del jardín. La única cosa que estaba fuera de límites para ellos era el fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal.

Pero llegó un momento en que Adán y Eva desobedecieron el mandamiento de Dios. La armonía y el amor perfecto que él había diseñado fueron destruidos cuando ellos comieron del fruto del árbol prohibido. Después de hacerlo se avergonzaron, y se escondieron de Dios entre los árboles del jardín. Veamos lo que sucedió después:

*“Dios el Señor llamó al hombre y le dijo: ‘¿Dónde estás?’*

*El hombre contestó: ‘Escuché que andabas por el jardín, y tuve miedo porque estoy desnudo. Por eso me escondí.’*

*‘¿Y quién te ha dicho que estás desnudo?’, le preguntó Dios. ‘¿Acaso has comido del fruto del árbol que yo te prohibí comer?’*

*Él respondió: ‘La mujer que me diste por compañera me dio de ese fruto, y yo lo comí.’*

*Entonces Dios el Señor le preguntó a la mujer: ‘¿Qué es lo que has hecho?’ ‘La serpiente me engañó, y comí’, contestó ella” (Génesis 3:9-13).*

¿Te diste cuenta lo que pasó aquí? Dios le preguntó a Adán si él había desobedecido, y Adán culpó a Eva. Entonces Dios le preguntó a Eva lo que estaba pasando, y Eva culpó a la serpiente. “No es mi culpa”, dijeron ambos. Ellos sabían que habían desobedecido a Dios, pero no querían que él se enojara con ellos, sino que los siguiera amando y que todo estuviera bien, igual que antes. Para ello, intentaron esconder su responsabilidad por la desobediencia, y culparon del problema a otro. Pero no funcionó. El error de ellos todavía era un problema. (Si lees el resto de la historia, verás que Dios debió expulsarlos del jardín.)

Un escritor del primer siglo, de nombre Pablo, sabía acerca del egoísmo y luchaba constantemente para vencerlo, pero continuamente se frustraba. *“Aunque deseo hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero. Y si hago lo que no quiero, ya no soy yo quien lo hace sino el pecado que habita en mí”* (Romanos 7:18b-20).

Pablo reconocía que llegaba a un punto en el que, sin importar cuánto quería hacer lo que estaba bien, no tenía éxito. En definitiva, había algo mal en su interior que se llevó lo mejor

de él. Pablo estaba al límite, y no podía ser la persona buena que quería ser.

¿Te puedes identificar con Pablo? ¿Te sucede que a veces el enojo te supera y no puedes controlarte? ¿Te falta esa sensación de paz y rectitud en tu relación con los demás? ¿Eres incapaz de perdonar? ¿Te sientes distante de Dios? Si contestas “sí” a cualquiera de estas preguntas, Dios te invita a venir a él así como eres, con todas tus frustraciones y faltas.

Dios te ama tanto, que: *“...dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna. Dios no envió a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para salvarlo por medio de él”* (Juan 3:16b-17).

Crear en el Hijo de Dios restaura tu relación con Dios. Todos cometemos errores, así como Adán y Eva, y Pablo, y esos errores arruinan nuestra relación con Dios. Dios solucionó ese problema enviando a su Hijo Jesús a la tierra para pagar por nuestros errores, o pecados. Al admitir que haces cosas malas y saber que Jesús pagó por tus pecados, tu relación con Dios es hecha nueva.

Tal vez pienses que tienes que aprender a controlar tu enojo ante Dios antes de que él te acepte, pero no es así.

*“A la verdad, como éramos incapaces de salvarnos, en el tiempo señalado Cristo murió por los malvados. Difícilmente habrá quien muera por un justo, aunque tal vez haya quien se atreva a morir por una persona buena. Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros”* (Romanos 5:6-8).

Dios te invita a ser amado y perdonado. Usa las palabras de esta oración, o una oración en tus propias palabras para expresar la fe que Dios ha puesto en tu corazón:

*“Querido Dios, gracias por amarme y por invitarme a venir a ti así como soy. Aunque he tratado de lidiar con el pecado en mi vida, continúo estando atrapado en él. No veo la salida. No tengo un sentimiento de paz o de justicia conmigo mismo, con las personas en mi vida, o contigo. Así como Pablo, necesito que me rescates. Que tus palabras de amor y restauración sean más que sólo palabras. Trae salud y esperanza a mi corazón, y dame fe para confiar en Jesús como mi Señor y Salvador. Amén.”*

Si esta oración es una expresión honesta de tus creencias, puedes confiar en la promesa de Dios que dice: *“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad”* (1 Juan 1:9).

Dios estará contigo acompañándote y ayudándote a manejar tu enojo en forma saludable y productiva. Habla con amor y compasión, y expresa tu enojo de manera seria. Y cuando te sientas cansado por tus esfuerzos o frustrado por el fracaso, recuerda la invitación de Jesús: *“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso”* (Mateo 11:28).





CRISTO PARA TODAS  
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios  
o recibir información sobre otros materiales,  
comunícate con nosotros a:

*tel.:* **1-800-972-5442**

*e-mail:* **camino@lhm.org**

*web:* **www.paraelcamino.com**

**LHM**

**660 Mason Ridge Center Dr.**

**St. Louis, MO 63141-8557**

*Impreso en EE.UU.*



El enojo pobremente manejado es la raíz de muchos problemas, incluyendo la mala salud, las enfermedades crónicas la depresión, las relaciones infelices, la violencia, y el crimen. A algunos de nosotros se nos enseñó que está mal enojarse, mientras que a otros se nos dio permiso para enojarnos. Pero la verdad es que todos nos enojamos, porque el enojo es un sentimiento natural que nos

El enojo pobremente manejado es la raíz de muchos problemas, incluyendo la mala salud, las enfermedades crónicas la depresión, las relaciones infelices, la violencia, y el crimen. A algunos de nosotros se nos enseñó que está mal enojarse, mientras que a otros se nos dio permiso para enojarnos. Pero la verdad es



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557  
1-800-972-5442