



TRATANDO EL ENEJO

Por Jennifer Caicedo



Cada día vivimos circunstancias que pueden irritarnos, lo injusto o aquello que se sale de nuestras manos, puede hacernos enojar, lo que eventualmente es normal, pero dejar que el enojo se apodere de nuestro ser no solo es malo para nuestra salud física y emocional, sino que termina convirtiéndonos en personas amargadas.

En Efesios 4:26, se nos dice: "...no pequen al dejar que el enojo los controle. No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados". Como leemos, debemos ser nosotros quienes controlemos el enojo, si le damos rienda suelta a los sentimientos de ira, actuaremos de manera inapropiada, heriremos a las personas y seguramente ello llevará a destruir nuestras relaciones; tampoco se trata de reprimir el enojo y "hacernos los locos", como popularmente se dice, se trata de manejarlo para que, en lugar de destruir las relaciones, estas se edifiquen, en lugar de causar división, nos lleve a resolver las situaciones y a conservar la armonía con los demás.

A lo largo de nuestra existencia, vamos a tener que lidiar con cosas que no nos agradan, debemos tener eso presente y eso es algo que no debe influir tan fuerte en nuestras emociones, porque entonces viviríamos en una amargura y enojo constante; tampoco podemos pretender que Dios obre de tal manera, que todo vaya a ser de nuestro agrado, ello es así por dos razones: Una, a veces la razón de nuestro enojo es provocado por nosotros mismos; dos, si bien es cierto, hay muchas otras cosas que no podemos controlar, que pueden irritarnos, también es cierto que no es obligación de Dios evitarnos ciertas cosas, porque eso nos impediría crecer como seres humanos, además tampoco podemos pretender que Él encaje en nuestra manera de pensar, pues está por encima de nuestros pensamientos y de nuestra forma de ver la vida.

¿Podemos enojarnos? Claro, Jesús lo hizo, el mismo Dios lo hace, ante lo injusto, ante el



El que fácilmente se enoja hará locuras;

Proverbios 14:17

pecado, ante nuestra desobediencia; lo que no debemos permitir es que este nos controle y nos dirija por el camino equivocado. En Proverbios 14:17 dice que, "el que fácilmente se enoja, hará locuras", locuras de las cuales terminaremos arrepintiéndonos y harán que el entorno se vuelva más difícil de sobrellevar, lejos de reparar un daño, estaríamos haciéndolo más grande.

El enojo es una realidad de nuestra naturaleza humana, vivimos en un mundo lleno de imperfecciones, nosotros mismos lo somos. El mundo no es como quisiéramos que sea, todas las cosas no pueden hacerse a nuestra manera ni todo tiene que ocurrir como lo esperamos. Cada persona, en su autonomía, piensa y actúa de muchas maneras en las que seguramente nos harán sentir incómodos, de hecho, también nosotros hemos incomodado a otros y seguramente haremos cosas que molestarán a los demás, pues no solo estamos expuestos a los errores de otros, sino que los otros también están expuestos a nuestros errores, ello hace parte del ir y venir de la vida y, ya que no lo podemos evitar, lo mejor que podemos hacer es cambiar la manera en que nos afectan.



Si algo te molesta, exprésalo de una manera serena y clara, apártate si es posible, mientras piensas y una vez la serenidad haya llegado, háblalo.

Es más sano ceder que dar lugar al orgullo, es más sano comprender y arreglar que darle lugar a la intolerancia. Lo más importante, aprendamos a perdonar como a pedir perdón. Oración: Señor hay cosas y personas que me molestan, no me es fácil controlar mi carácter.

Hoy te pido que me ayudes a tener dominio propio y que no sea el enojo quien me controle, ayúdame a procurar la paz y a expresar mi descontento de tal manera que en lugar de romper relaciones pueda edificarlas. Permíteme reconciliarme con _____, no quiero que la amargura crezca en mi corazón, ni que mis actitudes hagan crecer raíces de amargura en los demás.

Amén