

Capítulo 1

La emoción del enojo

“Será mejor que te lo diga ya. Soy un hombre lleno de enojo y amargura.” Los ojos negros de Lorenzo destellaban en la luz, y todo su cuerpo se mostraba tenso mientras se inclinaba sobre la puerta para marcharse.

Por más de una hora había estado hablando con Lorenzo de su matrimonio inestable. De hecho, en repetidas ocasiones me había reunido con Lorenzo y su esposa. Por un tiempo hubo algún progreso, pero su situación había empeorado nuevamente. Lorenzo desesperadamente quería salvar su matrimonio, pero se sentía herido y frustrado. Aunque tal vez sin intención, con su dolor y frustración hacía más grande el daño. Tal como escribió el apóstol Santiago: “La ira del hombre no obra la justicia de Dios” (Santiago 1:20).

Son muchas las heridas físicas, emocionales y espirituales que confirman dolorosamente la verdad de esta escritura bíblica. El enojo mata a las personas, convierte a los hijos en rebeldes, desintegra a las familias y divide a las iglesias.

La palabra 'emoción' significa un estado de ánimo como: gozo, tristeza, amor, reverencia, enojo y odio. Significa un cambio profundo en la vida sentimental: 'La emoción por el nacimiento de su primer nieto [por la muerte de su mejor amigo, en la despedida de su hijo, en la boda de su hija]'. No sólo significa entusiasmo o algo emocionante relacionado con una experiencia agradable.

Desechemos el enojo

Nadie duda del poder destructivo del enojo. Todos pudiéramos contar “historias de enojo”. Historias de experiencias propias o de las de otros, cómicas o dolorosas, pero de acciones cometidas con enojo, y del daño que han causado.

Hoy día existen muchos seminarios, libros, terapeutas y programas para controlar el enojo. Pero las soluciones que nos ofrecen son tan variadas como los programas. El hecho que exista una variedad tan amplia de soluciones para este problema humano debe ser una fuerte indicación de que se necesita algo más que “personas expertas” para tratarlo de forma adecuada.

La Palabra de Dios no ignora el problema del enojo. De una forma u otra, existen referencias a este tema en prácticamente todos los libros de la Biblia.

Para obtener un entendimiento bíblico de esta emoción tan intensa y encontrar la ayuda para remediarla, notaremos dos ejemplos de pasajes bíblicos. Observaremos casos del enojo en la vida de personas y además citaremos pasajes donde Dios nos dice cómo debemos responder.

¿Por qué se enoja la gente?

Muchas veces nos preguntamos el “porqué” de las cosas. En algunas ocasiones cuando nos hacemos este tipo de preguntas, es solamente un intento de evadir la responsabilidad o desafiar a la autoridad. Pero en este caso nos preguntaremos “¿por qué?” para entender mejor el enojo y poder así tratarlo.

1. *La persona se enoja cuando no logra lo que desea.*

El rey Acab deseaba la viña de Nabot. Pero cuando Nabot rehusó cambiar o vender su viña, Acab se marchó para su casa “triste y enojado. . . Y se acostó en su cama, y volvió su rostro, y no comió” (1 Reyes 21:4).

A menudo vemos este comportamiento en los niños. Cuando alguien interfiere con su voluntad, los

niños estallan en un arrebató de furia. Desgraciadamente, como podemos ver en este caso, este problema no se limita únicamente a los niños. No importa qué edad o qué posición tengamos, al no lograr lo que deseamos, nuestra reacción humana es enojarnos.

2. *La persona se enoja cuando las cosas parecen estar fuera de su control.*

Mientras más control perdía el rey Saúl sobre David, menos podía controlar su enojo. Cuando David fue alabado, el egoísmo del rey Saúl se sacudió como un terremoto. Mientras más fracasaba Saúl en sus intentos por eliminar a David, más frustrado y enojado se sentía (1 Samuel 18–24).

Quizá muchos de nosotros no nos identificaríamos con Saúl por ser el malo de la película. Quizá todos nos identificaríamos con David. Sin embargo, detrás de nuestras máscaras nos parecemos más a Saúl de lo que quisiéramos admitir.

Cuando alguien hace algo que amenaza nuestra seguridad o hiere nuestro orgullo, nuestros esfuerzos por contrarrestar a esa persona sólo logran que nos sintamos aun más inseguros y heridos.

La frustración de tener que vivir con algo o alguien que no podemos cambiar, nos carcome por dentro como un cáncer. Como el caso de la esposa que está atrapada de por vida en un matrimonio con un hombre indiferente hacia ella. O el del pastor que busca desesperadamente que en su congregación reine la paz, pero algunos perturbadores no quieren cooperar.

3. *La persona se enoja para lograr el control sobre algo o alguien.*

Esta parte viene a ser una extensión de la razón

Desechemos el enojo

anterior. Saúl, así como muchos de nosotros, aprendió que el enojo hace que otras personas cedan o se sometan. Aun puede hacer que otros corran a complacer nuestros deseos. Un grito estruendoso, un golpe en la mesa, o una mirada furiosa hacen que otras personas salten y tengan temor. El enojo controla. En vez de enfrentarse con la persona enojada, la mayoría prefiere ceder. Irónicamente, el resultado para la persona enojada será más inseguridad. Generalmente, el control que se logra por medio del enojo funciona solamente mientras el que controla está presente. Nadie admira a la persona que controla a los demás por medio de la intimidación. Pero el enojo, al igual que muchas otras reacciones emocionales, no considera el futuro. Se concentra en la situación presente.

4. *La persona se enoja en reacción a una ofensa o un maltrato.*

Cuando el rey David y sus hombres fueron rechazados por Nabal, David se “ciñó su espada” y salió para destruir a Nabal y a “toda su casa”.

La reacción de David es algo común. Al experimentar un dolor agudo y repentino, ya sea físico o emocional, fácilmente estallamos en maldiciones y en una furia enloquecida. Poco a poco también puede acumularse un enojo vengativo a través de años de maltrato. Y una vez que se abre la herida, la persona puede volverse irritable en extremo. De manera que el menor maltrato, sea con palabras o acciones aun sin la intención de ofender, puede desatar un arrebato de enojo.

5. *La persona se enoja cuando su orgullo es herido.*

La Biblia nos cuenta que en una ocasión el rey Asa enfrentó una multitud de etíopes que invadieron a

Judá. Los invasores excedían en número a los israelitas a dos por uno. Asa buscó el rostro del Señor de una manera humilde y ferviente. Dios no sólo le dio una victoria tremenda, sino que también trajo un gran avivamiento entre el pueblo. Muchos vinieron de las tribus de Israel para unirse con él al ver “que Jehová su Dios estaba con él” (2 Crónicas 15:9). Después de esto, quizás en represalia por su caída política, el rey Baasa, de las tribus de Israel, vino contra Asa. Entonces Asa le ofreció oro y plata a Ben-adad, rey de Siria, para que rompiera su alianza con Baasa y se uniera a él. El plan funcionó. Pero Hanani, profeta de Dios, reprendió al rey Asa por haberse apoyado en un rey pagano y no en Jehová. ¿Cuál fue la reacción de Asa? “Entonces se enojó Asa contra el vidente y lo echó en la cárcel, porque se encolerizó grandemente a causa de esto. Y oprimió Asa en aquel tiempo a algunos del pueblo” (2 Crónicas 16:10).

Anteriormente, Asa instaba al pueblo a que buscara el rostro de Dios. Pero ahora se había enfurecido contra un hombre de Dios. ¿Cómo pudo cambiar de parecer tan pronto? La razón fue que su orgullo fue herido. El hecho de que el orgullo de Asa estaba fundado sobre su éxito espiritual, hizo que las palabras de Hanani resultaran aun más dolorosas.

A causa del orgullo herido un pastor es capaz de responder con enojo ante una crítica justa. También un padre pudiera enfurecerse contra su hijo porque le hizo ver su error. El orgullo herido es doloroso.

6. *La persona puede enojarse por haber acumulado demasiada culpa.*

El rey David cargaba un peso de culpa por su inmoralidad y por el asesinato que ocultaba. Sin embargo, cuando le contaron la historia del rico que