**Parte 8: Una línea delgada: Que tiene que ver el Enojo con eso?**

Por Kris Swiatocho

Publicado por www.Crosswalk.com

"Casi  me mata a mí y a mi bebe! ¿No sabe lo que usted hizo? ¿Cómo se atreve usted, señora? Usted está loca, loca!! "

Bueno, no eran más que unas breves declaraciones de una señora que pensaba que yo le había cortado el paso en el trafico cuando de hecho, ella me lo había cortado. La vi detener su coche, el motor en marcha, el niño adentro, la puerta de par en par, y caminaba hacia mi coche. Ella estaba gritando como una loca, casi sin sentido. Seguí pidiéndole que se calmase:

¡Usted me he confundido con otra persona, en realidad usted me corto el paso con su ira! . Señora, señora, realmente quiere que su hija vea su comportamiento en este momento? ¿De verdad quiere que el mundo vea como se está comportando? señora, cálmese!

Mientras ella ponía en marcha el auto yo podía sentir que mi presión arterial había subido, mi corazón latía con fuerza, y mi mente daba vueltas. Yo estaba tan orgullosa de mí misma! Ella tenía la violencia y la ira de las calles y yo no. Ella perdió el control y yo mantuve la calma.

Ella hizo el ridículo y arriesgó la vida de su hijo, dejando su auto en marcha y sin vigilancia. Yo fui capaz de hablar tranquilamente y con firmeza, sin contestar de una manera defensiva y enojada. Así que, buenísimo, veo que he recorrido un largo camino.

Pero lo que también me pegó fue que yo podría haber sido ella. Yo he estado en sus zapatos.

Me he sentido violada, perjudicada, atacada, acusada, pisoteada, y robada de, ya sea todo lo que era la verdad o lo que yo pensaba era verdad. Y a pesar de que, en tus deseos más profundos tú esperas actuar como Cristo y únicamente enojarte cuando es el momento adecuado, tu carne es débil. He actuado como una ridícula muchas veces. Sí, yo soy mejor de lo que era antes a causa de Cristo, porque a través de cada circunstancia que el Señor me permite pasar,  El me  prueba , me hace crecer y me hace madurar.

Entonces, ¿cómo saber cuándo está bien  estar enojado? Quiero decir, esta mujer se sentía, debido a tener a su hijo en su coche, ella tenía el derecho de atacar verbalmente a alguien que pensaba que estuvo a punto de lastimarlos. Es el estar enojado bien siempre cuando crees que algo está fuera de la verdad? Y ¿qué pasa con las personas que en general te frustran, tales como tu vecino, compañero de trabajo, o los que viven contigo? Tal vez ellos no han hecho nada grande como dañar tu coche o lastimarte. Tal vez ellos tienen un perro que ladra, no recogen su ropa, están de mal humor por la mañana, o hablan demasiado en las reuniones. Cuando es el enojo bueno... y cuando puede causar más problemas? Tenemos que empezar primero con la fuente.

**FUENTE DE LA IRA:**

Yo he encontrado con los años que 9 de cada 10 veces,  mi ira (desde mi arranque repentino hasta mis momentos de cólera, frustración e irritación) se deriva de algún problema de base. Sí, es tan fácil enojarse con la familia (y esperar que te perdonen completamente). Es muy fácil hablar de los compañeros de trabajo, de tu jefe / a otros (eso es chisme). Es fácil evitar un vecino o llamar a la policía por su perro, pero si te tomas el tiempo para pelar realmente las capas de cómo te sientes, comenzarás a ver cuál es la fuente de la ira en realidad. Esta fuente conducirá a una solución. Tu serás capaz de discernir la ira justa de la injusta. Y entonces sabrás cual es el siguiente paso.

**La ira injusta ES:**

La ira injusta es el enojo que está enfocado en ti mismo - se trata de ganar a tu manera se trate o no de algo basado en la verdad, en lo justo. Tu objetivo es el control. La ira injusta revela las inseguridades, el egoísmo y el miedo en la vida alrededor tuyo. Tú no lo puedes arreglar, aunque  le grites, le tires cosas, lo golpees y finalmente lo destruyas. En pocas palabras: Odiamos que alguien más tenga el control de nuestra situación. Odiamos que la vida no resultara como queríamos, que no nos dieran el trabajo, la pareja, o la promoción.

La ira injusta también puede aparecer en la falta de perdón de los demás, así como a ti mismo. Dios no está diciendo que tenemos que olvidar lo que alguien pudo habernos hecho (o incluso lo que nos hayamos hecho a nosotros mismos).Pero aferrarse a ese enojo, esa falta de perdón, lentamente te va a ir matando a ti y a los que te rodean.

**Ira justa ES:**

He oído estas palabras y pienso, puede el enojo  ser realmente una cosa buena? Gracias Jesús! que algunas personas están dispuestas a ponerse de pie y decir no a algunas cosas. Ellos están dispuestos a luchar por los que no nacieron, los olvidados, y los ignorados. Cuando te preocupa una situación, a veces se llega al punto en que sabes que hay que tener acción para hacer cambios. Esta ira justa mantiene la situación, el problema, en la línea de ataque. No te rindas en la lucha hacia la verdad.

La Ira justa también puede ser acerca de tus propias situaciones en las que estás lastimado, abusado, o te han robado algo. Tú tienes el derecho de estar enojado. Todo se reduce más a cómo reaccionas, cómo verbal y emocionalmente respondes.

El pecado esta en este mundo. La gente va a robarnos, la lavadora se va a romper después de tenerla solo un día, la fila  va  a ser larga en Walmart, la orden que pediste de comida va a estar equivocada por 3 ª vez y sí, deberían haber hecho esto o aquello, pero no lo hicieron. La pregunta que debemos empezar a hacernos es: † ¿cómo pienso manejar estas reacciones †?

**La delgada línea  aparece:**

**Prueba tu ira:**

Cuando te encuentras enojado, molesto, o frustrado, pregúntate: de dónde viene?. Toma el tiempo para contar hasta 10 si es necesario, orando y pensando en cómo te sientes. Desahógate en una forma tal que compartas tu frustración (a los demás o a Dios, según sea necesario) de una manera saludable. No puedo decirte cuántos mensajes de correo electrónico he puesto en mi casilla de borradores, debido a la ira, sólo para eliminarlos más adelante una vez que me calme.

“Nunca respondas al necio de acuerdo con su necedad, para que no seas tú también como él”. (Proverbios 26:4)

“Y pasando Jehová por delante de él, proclamó: !!Jehová! !!Jehová! fuerte, misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad” (Éxodo 34:6).

**Si Es Injusto**, investiga a detalle  y averigua por qué:

Me siento tan abrumado por las muchas cosas que tengo que hacer. Me siento como una banda elástica que la tiran en todas direcciones. Esta sensación (basada en la verdad y en ocasiones también se basa en mi propia incapacidad para planificar mejor, decir que no, etc), puede causarme rápidamente que yo me enoje con mi familia, amigos y hasta desconocidos. Por desgracia he quemado algunos puentes con la gente debido a mi enojo. La ira que ha sido mi propia culpa. Agradezco que con el tiempo me encuentro en esos mismos lugares, reconozco la fuente y puedo tranquilizarme rápidamente. Y cuando descubro la fuente, elijo cómo arreglarlo o manejarlo.

“Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios”. ( Santiago 1: 19-20.)

(Nota:. A veces nuestra rabia es tan profunda, de tantas heridas, no hay solución rápida. Esto es cuando es crítico recibir algo de ayuda profesional. Me encantan los consejeros y creo que todos deberíamos tener el tiempo para ver uno de vez en cuando. No dejes que los enemigos sigan controlando tu vida. Haz lo que tienes que hacer para mejorar.)

**Si es justo,** tienes que tener un plan:

Cuando usted está justamente enojado, contar con un plan de cómo manejar las cosas de modo que Dios reciba la gloria. Asegúrate que tu enojo es coherente con el carácter santo y justo de Dios. Me gusta usar Facebook para compartir mi opinión de cómo el aborto es malo. Se me conoce por gustarme  o compartir cualquier cosa contra aquellos que apoyan el aborto. También, como un maestro de la palabra de Dios, no tengo problema en hablar en contra de determinados estilos de vida, como tener  sexo fuera del matrimonio o cualquier otro pecado que está en la Biblia. No para condenar o destruir a la gente sino para atraerlos a Cristo. Para mostrarles la libertad que hay en seguir a Cristo y hacer las cosas a su manera.

“Pero él, misericordioso, perdonaba la maldad, y no los destruía; Y apartó muchas veces su ira, Y no despertó todo su enojo’.( Salmos 78:38)

**La Solución:**

El enojo no debería ser pecaminoso. No permitas que el enemigo tome el control de ti controlando tu carne. Nuestro objetivo como cristianos es siempre hacer la voluntad del Padre. Mientras pasamos tiempo con el Señor, la lectura y el estudio de su palabra, orando, sirviendo y diezmando, usted comenzará a ver cómo su enojo  va a cambiar de ser todo sobre ti a ser todo sobre Dios. De amarte solo a ti mismo a amar a los demás.

“Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo.”Efesios 4:26

“Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo” Efesios 4:31

“ El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece;no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor;no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad.” 1ra Corintios 13:4

Esta madre que se volvió súper enojada  conmigo probablemente llegaba tarde a la tienda. Ella pudo haber tenido una pelea con su marido, recibió  una factura que no esperaba, o se enteró que su madre tiene cáncer. El verdadero enojo no fue lo que ella pensó que yo había hecho, sino la presión que tenia de saber que tiene un enojo sin resolver .

Al no lidiar con su ira, ella permitió que se acumule. Estoy agradecida de que Dios me había puesto en su vida aquel día para recordarle de calmarse y darse cuenta de lo que estaba haciendo. Ella anoto  mi dirección para que pudiera escríbeme una nota agradeciéndome después? Ohhhh, no. Pero yo ore que ella vaya a  alguna parte y piense en lo que yo le dije, incluso ir a Dios para pedirle perdón y ayuda con lo que está realmente mal en su vida. Entonces ella igual que todos nosotros, comenzaremos a sanar.

KrisSwiatocho es Presidente y Directora de Ministerios TheSinglesNetwork.org y FromHisHands.com

. Kris ha servido en el ministerio en diversos puestos en los últimos 25 años. Una entrenadora experta y

mentor, Kris tiene un corazón para alcanzar y cultivar líderes para que ellos a su vez, alcancen y desarrollen otros. Ella es la autora de tres libros: Solteros y relaciones: un experimento de 31 días (en coautoría con Dick Purnell de Recursos Vida Individual); Del pesebre a la cruz: Las mujeres en la vida de Jesús, y el más reciente, Jesús, Soltero como yo con preguntas de estudio (incluye una guía del líder y conferencias / retiro del mismo nombre). Kris está trabajando actualmente en su cuarto libro: Preguntas frecuentes del Ministerio Solteros que viene en el 2013.

TheSinglesNetwork.org \_ ayuda a iglesias, pastores y líderes de adultos solteros a evaluar, desarrollar y apoyar sus ministerios entre los adultos solteros a través de charlas y seminarios, consultoría, capacitación y Conferencias de Desarrollo de liderazgo orientados a resultados. Haga clic aquí para solicitar una GUIA GRATIS "Cómo iniciar un Ministerio de Adultos Solteros" .

FromHisHands.com el ministerio de oratoria  de Kris. Si tu la has escuchado alguna vez hablar, sabrás que Kris es el tipo de orador que mantiene a la audiencia cautivada, comparte muy buena información y motiva a la gente a hacer una diferencia en las vidas de los que están alrededor de ellos. Ella habla a todo tipo de audiencia sobre todo, desde temas para mujeres hasta solteros y jóvenes adultos. Ella puede hablar un domingo por la mañana, en un retiro de mujeres o en una conferencia para solteros adultos. Lleva a Kris a tu iglesia hoy!