



*Joel James se graduó en The Master's Seminary en Los Ángeles, California y ministra como Pastor y maestro en la Membresía de Grace, Pretoria.*

*Copyright © Joel James, 1999, 2001  
Versión Revisada*

*Escritura extraída de La Biblia, Versión Reina Valera, 1960 ®. Usada con permiso.*

*Copyright © The Lockman Foundation 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995. Usado con Permiso.*

*Traducido al español por: Natalia Begué de Costanza*

**Publicado por: Asociación Iglesia Cristiana Evangélica en Rosario. – Registro de Culto Nro. 149  
Benito Pérez Galdós 548 (2000) – ROSARIO (Rep. Argentina)**

**2 0 1 0**

## -2-

# *Venciendo la ira*

Originalmente publicado en inglés con el título: «*Overcoming Anger*»

### **Guía bíblica para tornarse paciente, tolerante y lento para la ira**

#### **Introducción**

El Rey Saúl era un hombre alto. De hecho, sus hombros y su cabeza sobresalían por encima de todas las demás personas en Israel. Desafortunadamente, así de impresionante como era la estatura de Saúl, él tenía otra característica que era aún más sobresaliente: su temperamento.

La ira volcánica de Saúl, entró por primera vez en erupción dentro de las páginas de las Escrituras luego de la victoria de David contra Goliat. Cuando los hombres regresaron de la batalla, las mujeres les dieron la bienvenida con una canción improvisada: «*Saúl hirió a sus miles, y David a sus diez miles*» (1ª Samuel 18:6). Un celo amargo absorbió el corazón de Saúl y quedó «muy enojado». Montó en cólera al ser desfavorablemente comparado con un percibido rival.

Al día siguiente, Saúl estaba jugando con una lanza mientras David estaba tocando su arpa ante el trono. De repente, Saúl enderezó y arrojó la lanza contra David con todas sus fuerzas, intentando espetarlo. La resentida ira de Saúl hacia David lo guió a hacer esto, no una vez, sino dos.

Tan volátil era el temperamento de Saúl, que David tuvo que idear maneras intrincadas para descubrir el estado anímico de Saúl antes de ponerse en riesgo al compartir una comida en la mesa real. Cuando descubrió que su propio hijo era parte de este sistema de mensaje, Saúl se puso tan furioso que también le lanzó una lanza a Jonatán. Luego de estos primeros arrebatos de ira, el Rey Saúl pasó el resto de su reinado persiguiendo a David a través de las colinas de Palestina, un sabueso siguiendo a un zorro particularmente escurridizo.

La ira de Saúl devastó a su reinado, su familia, y su relación con su cortesano más competente (David). Así es la ira. Es destructiva. Lo mismo sucede con el hombre que camina en la oficina de la cual fue despedido el mes pasado y comienza a

apretar el gatillo de su revólver. Eso sucede con el esposo y padre que «jala del gatillo» cuando su esposa o sus hijos lo irritan. La ira destruye.

Tú sabes eso. Es probable que por tal motivo escogiste este libro. Has visto los efectos de tu enojo. La última vez que perdiste el control (Proverbios lo llama «dar rienda suelta a tu espíritu»), descubres la verdad de Proverbios 18:19, «*El hermano ofendido es más tenaz que una ciudad fuerte*».

Ahora quieres cambiar. ¿Puedes hacerlo? El enojo se ha tornado en un hábito, es como respirar: ni siquiera piensas sobre ello, simplemente lo haces. O, tal vez, tu hábito es ser tan manso como Clark Kent (el cambiante ego de Superman), pero existen algunas personas que simplemente pulsan tu botón, y estallas en una órbita geosincrónica. ¿Puedes *cambiar*?

Dios dice que puedes hacerlo. Requerirá de un trabajo duro y dirigido por el Espíritu (Gálatas 5:16-23), pero puedes cambiar.

**«Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne.»** Gálatas 5:16

Dios nos ha dado el recurso –Su Espíritu – para vencer al enojo. Pero, ¿cómo andas en el Espíritu? ¿Cómo *puedes* comenzar a ejercitar el fruto del Espíritu, la mansedumbre (Gálatas 5:23)? ¿Cómo puedes vencer la ira, y ser paciente, tolerante y lento para la ira? Comencemos el proceso de vencer la ira con un poco de motivación: un repaso de los resultados trágicos de la ira.

## ***Los trágicos resultados de la ira***

Proverbios desapruueba la ira. Es algo necio. Para advertirnos contra esto, Proverbios habla reiteradamente sobre los trágicos resultados del enojo. Consideremos los siguientes seis ejemplos.

**«El que fácilmente se enoja hará locuras.»** Proverbios 14:17

Dicho de una manera más directa, eso significa que el enojo te hace hacer cosas tontas. Tenía un amigo que sufrió el malestar de utilizar una tablilla en el dedo durante un mes, debido a que se había fracturado un nudillo cuando golpeó una pared en un arrebato de ira. Un hombre que se enoja fácilmente actúa *tontamente*. La amargura es igual de dañina. Una vez leí sobre un hombre que estaba tan resentido con su mujer, ya divorciada, que él le enviaba sus pagos mensuales con monedas de cinco centavos. Cada mensualidad pesaba setenta kilos.

Ambos son explosivos, ya sea golpear la pared como el mismo resentimiento, el pensar «te la voy a devolver» te hace hacer cosas tontas. Probablemente, el ejemplo más dramático de enojo que he escuchado sucedió en un campo de golf. Un hombre estaba tan enojado por perder un tiro que rompió su palo contra un árbol a causa de su frustración. La cabeza del palo se quebró, rebotó contra el árbol, y el filo del borde

cortó su yugular, matándolo en unos pocos segundos. ¡¡¡Ouch!!!. El pecado es su propio castigo.

Luego de la necedad, se encuentra un segundo ejemplo trágico en Proverbios 25:28.

**«Como ciudad derribada y sin muro, es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda.»**

El enojo te permite que seas manipulado por otros. La ilustración de Salomón era sobre una ciudad cuyo muro había sido destruido por el asedio de un ejército. Una vez que un agujero fue horadado a través de la defensa, toda la ciudad fue tomada. Según Salomón, una persona que no controla su temperamento queda igualmente expuesta a ser dominada por otras personas. Sus defensas son derribadas. No está pensando claramente. Es conquistada con facilidad.

Recuerdo un ejemplo sobre esto de los días en que jugaba al básquet. Había un chico contra el cual jugaba con frecuencia, quien tenía una tendencia a enojarse con él mismo cada vez que cometía un error. A pesar de que era un jugador superior, yo sabía que si lograba que perdiera la pelota o que errara un tiro sencillo, él se enojaría. Cuando eso sucedía, él comenzaría a presionarse demasiado y cometería más errores. Finalmente, se enojaría tanto que sería una desventaja para su propio equipo. Su falta de dominio propio lo hacía permeable para ser controlado por otras personas. Cuando se enojaba en la cancha de básquet, era como una ciudad sin muro.

Un tercer resultado trágico de enojo que se encuentra en Proverbios es la *contienda*. Contienda, peleas, resentimiento, y sentimientos de ofensa siguen al enojo de la misma manera que una sombra sigue a un hombre en un día soleado.

**«El hombre iracundo promueve contiendas...»** Proverbios 15:18

El olor de un zorrino persiste en cualquier lugar a donde vaya. De la misma manera, a cualquier lugar a donde vaya un hombre iracundo, seguramente lo sigue el hedor de la contienda. Su esposa, sus hijos, sus compañeros de trabajo, y sus amigos, todos saben que cuando él se acerca, se puede esperar una batalla, un arrebato o una rabieta.

Un cuarto resultado trágico de enojo extraído de Proverbios, se encuentra en el capítulo 19. Es un fascinante trozo de sabiduría de la mente divinamente afilada de Salomón.

**«El de grande ira llevará la pena, y si usa de violencias, añadirá nuevos males.»** Proverbios 19:19

*El enojo produce enojo*: ese es el principio. El hombre iracundo tiene que ser rescatado una y otra vez. ¿Por qué? Al igual que cualquier pecado, el enojo es algo que *crea un hábito*. Cuanto más te enojas, más te enojas. Ese es un resultado trágico de la ira. Te sumerges en el hábito de responder con arrebatos o rencores, y

pronto adquieres un hábito arraigado. Cualquier desacuerdo o discusión te enciende. Ni siquiera tienes que pensar sobre ello. Es un hábito.

El mundo se ha perdido este punto. La psicología (aún aquella que se autodenomina «Cristiana») promueve con frecuencia, la *catarsis* como la solución ante la ira. La palabra *catarsis* proviene de la palabra griega empleada para la limpieza. En *catarsis*, una persona es alentada a «limpiar» o sacarse de encima su enojo en una furiosa explosión de ira. Por ejemplo, el psicólogo puede animar al paciente a pegar, gritar, y hasta proferir obscenidades ante un objeto, tal como una almohada, imaginando que es la persona que lo ha ofendido.

La conjetura detrás de la *catarsis* es que esta explosión de enojo «sacará» la ira acumulada dentro de una persona. Derrama el agua que hay dentro de un vaso de agua y el vaso quedará vacío. Derrama el enojo que hay en tu corazón, y tu corazón quedará vacío. Una vez que el enojo se ha vaciado, se irá para siempre.

Eso puede sonar lógico, pero no es bíblico. Primero, la explosión original de ira es pecado, aún si se dirige a una almohada. Segundo, la Biblia dice: «*Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros*» (Efesios 4:32). Enfurecerse contra alguien *en su ausencia* difícilmente puede ser considerado como misericordia y perdón. Tercero, el concepto de *catarsis* malinterpreta completamente la naturaleza del pecado. El pecado es un *creador de hábitos*.

**«El de grande ira llevará la pena, y si usa de violencias, añadirá nuevos males»** (Énfasis agregado). Proverbios 19:19

Lejos de «liberarse» del enojo, la explosión de *catarsis* sólo construye un hábito de ira. La explosión de enojo puede hacer que una persona se sienta temporalmente mejor (Hebreos lo llama el «placer pasajero del pecado»). Sin embargo, todo lo que ha hecho el psicólogo es dar una práctica pecaminosa – la práctica de responder ante las ofensas personales de una manera impía. Pronto, el hábito de ira que el paciente está creando en el mundo secreto del consultorio del psicólogo, se verterá fuera de su corazón en situaciones más allá de las puertas del consultorio. El enojo produce enojo.

Aquí tenemos un quinto resultado trágico de la ira, extraído de los tesoros proverbiales de Salomón.

**«El hombre iracundo levanta contiendas, y el furioso muchas veces peca.»** Proverbios 29:22

Ya hemos notado que la ira trae contiendas. Considera cómo empuja más allá el pensamiento la segunda línea del proverbio: «el furioso muchas veces peca». El tema ya no es tan sólo la contienda; ahora se encuentra a la vista el pecado de cualquier clase. No sólo la ira produce contiendas y más ira, sino que también produce una multitud de pecados.

Por ejemplo, dos hermanos explotan el uno contra el otro en una reunión familiar.

Se hablan ásperamente. Se gritan mentiras hirientes: «¡Nunca te importó lo que piensa tu madre!» Cuando llegan a casa, chismosean por teléfono con el resto de la familia el uno contra el otro. El chisme se torna en calumnia. La ira se torna en resentimiento. Las mentiras se esparcen con la codiciosa esperanza de quitar al otro hermano del testamento. Súmale todo, ¿qué obtienes? La ira nunca es un pecado aislado. Las personas furiosas *muchas veces* pecan.

Permíteme compartirte un último resultado trágico de la ira. No se encuentra en Proverbios, pero es demasiado importante como para pasarlo por alto.

**«Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo.»** Efesios 4:26-27

Literalmente, el original dice: «No deis *lugar* al diablo.» Un corazón disgustado es el punto de apoyo de Satanás. Clavará sus garras de maldad en la división causada por el rencor; retorcerá, palanqueará y empujará, haciendo más grande la brecha. El enojo le da lugar a Satanás. Es el sitio desde donde obra sus destructivos planes.

Los resultados de la ira son trágicos. Dejó en sombras la mente, la familia y el reinado de Saúl. Hará lo mismo contigo. Cuando estás enojado, dices y haces cosas que normalmente no harías. Según Proverbios, tu ira da lugar a las contiendas, a más enojo y a muchos otros pecados. En resumen, el enojo es el lugar de juegos de Satanás. ¡Esa es una motivación para vencer la ira!

## ***La desagradable fuente de la ira***

Estoy seguro que has visto una marioneta. Es un títere o una muñeca unida por partes, controlada desde arriba por sogas o cuerdas. Normalmente, los pecadores quieren estar al control, es por eso que nos encrespamos al ser comparados con una marioneta – excepto cuando se enfurece.

Casi siempre describimos la ira como si fuese una marioneta respondiendo inevitablemente al manejo de las cuerdas por parte de otra persona: «Él me *hace* enojar... Es mi propia naturaleza *debatir*... Estoy *cansado*.»<sup>17</sup> Otras personas, nuestra personalidad, nuestras circunstancias - ¿son ellas los maestros de los títeres que tiran de las cuerdas, forzándonos a hablar y a bailar en el enojo? ¿De dónde proviene realmente la ira?

<sup>17</sup> La diferencia entre la terminología bíblica y la popular destaca nuestro deseo de evitar la responsabilidad personal por el pecado. «Perdí mi temperamento», significa que la ira se deslizó accidentalmente de tu bolsillo mientras no estabas mirando. No eres el culpable. La terminología bíblica es encontrada en el idioma original de Proverbios 29:11, «*El necio da rienda suelta a toda su ira.*» Eso significa que has *escogido* enojarte.

Descubrir y enfrentar la desagradable fuente de la ira es una de las llaves para vencerla. Mírate en el espejo y lo verás, la fuente de tu propio enojo. Has escuchado las mismas excusas que he escuchado yo – todo desde el color del cabello hasta las fluctuaciones hormonales, desde los orígenes nacionales hasta un mal día en la oficina. Pero la realidad es, que esas cosas no nos *fuerzan* a enojarnos. No somos *forzados* a enojarnos; nosotros *escogemos* enojarnos.

**«Sino que cada uno es tentado, cuando *de su propia concupiscencia* es atraído y seducido.»** (Énfasis agregado) Santiago 1:14

Intentamos desviar el dolor de la conciencia al culpar a Dios el Creador por nuestro enojo («Así es como soy»), a otras personas («Si *él* no hubiese sido tan rudo...»), o a las circunstancias («Tuve un largo día»). Sin embargo, Santiago 1:14 quita nuestras excusas de la misma manera en que una torcedura en una manguera corta el agua: cada uno es tentado por *su propia* concupiscencia o deseos. En otras palabras, viste la fuente de tu enojo en el espejo esta mañana, mientras te cepillabas los dientes.

El enojo es una elección. A veces, la ira es un hábito, es evidente que no hay un proceso consciente de elección. Lo hemos hecho con tanta frecuencia, que se ha convertido en una respuesta automática. Pero, no obstante, la ira es una elección de perseguir nuestros deseos de una manera impía.

Considera una típica discusión matrimonial. Billy llama a Susy «despistada» porque ella se olvidó de pagar la factura telefónica. Ahora, tendrán que pagar un recargo sobre el total. ¿*Tiene* que responder Susy llamándolo «Ebenezer Scrooge» ó «Capitán Thumbscrews»? Ella *no tiene que hacerlo*. Sería fácil seguir su concupiscencia y hacerlo, pero ella podría escoger pedirle perdón por su negligencia, negándose a devolver insulto por insulto. No será fácil, pero podría hacerlo. Si ejercita el dominio propio del Espíritu, ella lo hará. No somos *forzados* al enojo por la genética, por las circunstancias ni por las personas. Nosotros lo escogemos.

Sorprendentemente, existe una gran esperanza en el descubrimiento que el culpable de tu propia ira eres tú y nadie más. Si eres una marioneta rebotando y bailando gracias a otras personas o circunstancias, nunca vencerás la ira. ¿Por qué no? Porque no tienes control sobre ello. Si en realidad la ira dicta tus respuestas, serás su esclavo, su títere, por el resto de tu vida.

Pero si *tú* eres la desagradable fuente de tu propia ira como Dios dice, es otro el asunto. Tú puedes cambiar. Lo que escogiste hacer ayer, por la gracia de Dios, puedes escoger *no* hacerlo hoy. Sin importar cuán vergonzoso, agravante, o molesto, tú puedes escoger responder con dominio propio.

Mírate en el espejo. La verdadera fuente de tu ira se encuentra justo frente a

ti. Una vez que dejas de señalar con los dedos a los demás o a cualquier circunstancia, verás que es verdad. Cada uno es tentado por su propia concupiscencia. Sin embargo, no te desanimes. Un plomero no puede arreglar una gotera hasta que encuentra la cañería averiada. Nosotros hemos encontrado la cañería – tus elecciones y tus reacciones. Ahora, arreglemos la gotera.

## ¡Tengo el derecho!

¿Por qué nos enojamos? ¿Qué pensamiento yace detrás del pecado de la ira? Generalmente, montamos en cólera o nos quemamos por el resentimiento porque creemos que nuestros *derechos* han sido pisoteados. La ira es una reacción, por lo general, una *venganza por los «derechos»* violados.<sup>18</sup>

Cuando crees que tu «derecho» de controlar tu programa, tus pertenencias, o el destino de tus hijos han sido violados, devuelves el golpe con ira. Cuando crees que tus derechos a una buena salud, a la paz y a la tranquilidad, a los servicios rápidos, al éxito o a los cumplidos por parte de tu cónyuge han sido violados, te irritas o te zambulles en el rencor.

Por supuesto, bíblicamente, ninguna de estas cosas es *correcta*. Tan sólo imaginamos que lo son. Nuestro orgullo nos asegura que merecemos hijos que nunca desobedezcan, empleados que nunca generen problemas, y un cónyuge que pueda leer nuestras mentes.

«Merezco que nunca me paren en la autopista. Por lo tanto, si lo hacen, avanzo junto a la escoria y lo amenazo con mi puño.» Es un pensamiento tan «me lo merezco» que es la fuente de la ira. Creemos que nuestros «derechos» han sido violados y queremos la revancha.

Considera los siguientes ejemplos de ira de las Escrituras y observa si puedes sacar el pensamiento de «lo merezco» que las genera. El primer ejemplo se encuentra en la parábola del hijo pródigo. ¿Cuál de los «derechos» creyó el hermano mayor que había sido violado?

*«Y su hijo mayor estaba en el campo; y cuando vino, y llegó cerca de la casa, oyó la música y las danzas; y llamando a uno de los criados, le preguntó qué era aquello. Él le dijo: Tu hermano ha venido; y tu padre ha hecho matar el becerro gordo, por haberle recibido bueno y sano. Entonces se enojó, y no quería entrar. Salió por tanto su padre, y le rogaba que entrase.*

*Mas él, respondiendo, dijo al padre: He aquí, tantos años te sirvo, no*

<sup>18</sup> La ira es *por lo general* una reacción de venganza. Existen excepciones ante esto. Por ejemplo, algunas personas utilizan la ira simplemente como una táctica para obtener lo que quieren. Johnny sabe que a mamá no le gusta discutir, por lo tanto demuestra enojo para evitar tener que decirle por qué llegó tarde del colegio. Eso es una táctica de manipulación, no es venganza.

***habiéndote desobedecido jamás, y nunca me has dado ni un cabrito para gozarme con mis amigos.»*** Lucas 15:25-29

¿Por qué explotó el hermano mayor con resentimiento? Se enojó porque creyó que él tenía el derecho de ser *malcriado*. Creyó que él tenía el derecho a una celebración especial. ¡En realidad, merecía más que su indigno y vil hermano! Para vengarse de la «injusticia» de su padre, él huyó de la fiesta haciendo puchero con sus labios.

En Génesis 4, encontramos otro ejemplo de ira.

***«Y aconteció andando el tiempo, que Caín trajo del fruto de la tierra una ofrenda a Jehová. Y Abel trajo también de los primogénitos de sus ovejas, de lo más gordo de ellas. Y miró Jehová con agrado a Abel y a su ofrenda; pero no miró con agrado a Caín y a la ofrenda suya. Y se ensañó Caín en gran manera, y decayó su semblante.»*** Génesis 4:3-6

Caín creyó que merecía ser *aceptado* por Dios. Cuando ese *derecho* fue «violado», Caín obró en ira y celos contra su blanco más cercano, su propio hermano Abel. «Caín se levantó contra su hermano Abel, y lo mató.» (Génesis 4:8)

El hermano mayor de David, Eliab, nos da otro ejemplo sobre la ira. Eliab creyó que tenía el derecho de *no ser jamás avergonzado* por su hermano menor. Israel estaba en guerra, y David había sido enviado por su padre a entregar un paquete a sus hermanos en la línea de batalla. Cuando llegó, David escuchó las burlas de Goliat, y preguntó en voz alta cuál sería la recompensa por matar a ese blasfemo de Gat.

***«¿Qué harán al hombre que venciere a este filisteo, y quitare el oprobio de Israel?» Y oyéndole hablar Eliab su hermano mayor con aquellos hombres, se encendió en ira contra David y dijo: ¿Para qué has descendido acá? ¿Y a quién has dejado aquellas pocas ovejas en el desierto? Yo conozco tu soberbia y la malicia de tu corazón, que para ver la batalla has venido. David respondió: ¿Qué he hecho yo ahora? ¿No es esto mero hablar?»*** 1 Samuel 17:26-29

Es una clásica pelea de hermanos. El hermano menor avergüenza al hermano mayor con sus tontas preguntas. El hermano mayor se enoja e insulta al hermano menor. El hermano menor no tiene idea en qué se equivocó. Pero, ¿cuál era la fuente de la ira de Eliab? Su deseo por el prestigio. El creía que tenía el derecho de no ser avergonzado por su hermano menor.<sup>19</sup>

Existen otros ejemplos que podríamos considerar. Balaam se enojó y golpeó a su asno cuando le causó inconvenientes al detenerse en medio del camino. Saúl se enojó cuando sus planes para que su hijo se sentara en el trono de Israel se vieron

<sup>19</sup> Vergüenza y enojo siempre van de la mano. Tan sólo piensa cómo reaccionas cuando tus hijos te desobedecen frente al predicador. Obtienen una doble dosis de repreensión en el camino a casa. ¿Por qué? Porque tu orgullo quiere venganza por haberte hecho quedar como un mal padre.

amenazados por David. ¿Cuáles eran sus pensamientos en esos momentos? Yo tengo el derecho de transportarme sin que nada me moleste. Tengo el derecho de que mis planes funcionen de la manera en que los planifiqué. ¿Suena familiar?

¿Cuáles consideras que son *tus* «derechos»? ¿Qué es lo que te provoca si Dios, las personas o las circunstancias no se dan? Piensa sobre los últimos meses – quizás veas un modelo. Hay ciertas cosas que esperas. Cuando no las obtienes, «¡se lanza el Torpedo!» y el cielo ayude a aquellos que se encuentran en el lugar de recepción.

## ***Un rápido vistazo a la impaciencia***

Tendrá que ser un *rápido* vistazo ó perderemos la atención de aquellos que más necesitan esta sección.

La impaciencia es una palabra de excusa que minimiza a la ira. Todos los síntomas y las motivaciones de impaciencia son las mismas que el enojo, pero menos dramáticas. Palabras filosas, miradas de resentimiento, el pensamiento de «me merezco algo mejor que esto»: la impaciencia es el niño que crece en el enojo del adulto.

Desafortunadamente, muchas de las personas más exitosas y competentes del mundo, también son personas impacientes. Por lo tanto, tendemos a excusar la impaciencia. Sin embargo, aquí tenemos como lo ve Dios.

***«Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseñoorea de su espíritu, que el que toma una ciudad.»*** Proverbios 16:32

El idioma hebreo reservó la palabra «fuerte» (*gebor*) para los hombres más fuertes, capaces y exitosos de la sociedad. Los *gebor*s eran los guerreros y los acaudalados, los autores y ejecutores. Sin embargo, más importante para Dios que ser una persona «que tiene las cosas hechas» es ser una persona que sea paciente. *«Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte.»*

Creemos que lo que hacemos es tan importante que ningún inconveniente debería interponerse en nuestro camino. Dios dice que nada es tan importante para que cambiemos el dominio propio paciente por el enojo impaciente. *«El que se enseñoorea de su espíritu (es mejor), que el que toma una ciudad.»* Dios pone una alta recompensa sobre la paciencia.

Por lo tanto, ¿qué deberías hacer cuando escoges la caja rápida y el cajero está haciendo ciencia con el vuelto? ¿Cuándo quedas atorado detrás de una persona que piensa que el límite máximo de velocidad en la autopista es 12 en vez de 120? Lo que deberías hacer es recordar 1 Tesalonicenses 5:14.

***«Que seáis pacientes para con todos.»***

«¿Todos? ¿Con los cinco billones de ellos? ¿Cómo es eso posible?» No eres el primero en leer este versículo con consternación. Estoy seguro que los lectores de Pablo en Tesalónica probablemente se sintieron igual. La palabra griega *makrothumeo* (cuyo significado es «tardo en enojo») era empleada en la literatura griega sobre la frecuencia en que nombraban las madres a sus hijos Madre-shalal-hash-baz. Dicho de otra manera, el antiguo mundo griego no era más paciente que el nuestro. Pero Pablo dijo que seamos pacientes para con todos.

¿Cómo es la paciencia? Aquí tenemos una definición muy útil: la paciencia es escoger sufrir mucho aún bajo circunstancias dolorosas *sin desquites*. La impaciencia, por otro lado, es el desquite ante el inconveniente. Así como el pensamiento de enojo de «tengo el derecho» o «me lo merezco», la impaciencia piensa: «Soy tan importante que ningún inconveniente debería interponerse en mi camino. Y si me molestan, espera una mirada fría, algún rebaje, miradas frustradas, o el golpeteo de los dedos esperando un desquite.»

Duele cuando lo presentamos de esa manera, ¿no es así? «Soy tan importante...» Pero en realidad, ese es el asunto. Quién soy o qué es lo que estoy haciendo es tan significativo que me merezco el tránsito libre, una fotocopidora que nunca se descomponga, o un hijo que nunca derrame su leche.

¿Cómo puede una persona vencer el enojo impaciente? Pablo dio la solución mientras continuaba en 1ª Tesalonicenses 5:14-15.

**«Que seáis pacientes para con todos. Mirad que ninguno pague a otro mal por mal; antes seguid siempre lo bueno unos para con otros, y para con todos.»**

Negativamente, la paciencia *no* es *el desquite*. Es lo opuesto a pagar mal por mal (miradas de odio, fijas y resoplidos de disgusto). Positivamente, la paciencia es reemplazar las malas respuestas *buscando lo bueno*. «Sean pacientes... seguid siempre lo bueno unos para con otros, y para con todos.» La solución de Pablo ante las situaciones que prueban la paciencia era guardar tu respuesta: hacer el bien a aquel que te está generando inconvenientes.<sup>20</sup>

En vez de rezongar ante el cajero que es desafiado matemáticamente, dale una sonrisa de aliento. En lugar de quejarte contra tu esposa por demorarse con la cena, pregúntale cómo puedes ayudarla: «Seguid siempre lo bueno unos para con otros.» La amabilidad es el gratificante reemplazo del desquite de la impaciencia.

La paciencia es una elección de *no devolver el golpe* mental ni verbalmente, ni con el lenguaje corporal cuando nos enfrentamos ante los inconvenientes. O quizás, podríamos decirlo de esta manera: la paciencia es una elección de devolver con *palabras amables* y de *aliento* cuando se presentan las molestias. No pagues con mal. Paga la molestia con el bien.

<sup>20</sup> Esta es una ilustración perfecta de Romanos 12:21, «No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal.» La impaciencia no es reemplazada por la tolerancia al estilo robot. Es reemplazada por el *bien activo*.

## Amor y tolerancia

¿Cómo puedes hacer eso? La impaciencia es un hábito pecaminoso duro de romper. Para comenzar a responder con bien ante las molestias de las personas o de las circunstancias, tendrás que llenar tus pensamientos con dos actitudes dominantes: amor y tolerancia.

**«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.»** 1ª Corintios 13:4-5

El amor reemplaza a la impaciencia. Cuando tu hijo no puede encontrar su Biblia y te está demorando para ir a la iglesia, puedes responder rechinando los dientes con frustración, ó puedes pensar: *«El amor es benigno.»* El amor rechaza ser provocado por los inconvenientes y por la incompetencia. «¿Cuántas veces tengo que decirte que tapes el dentífrico?» Hay una persona que mantiene el puntaje («¿Cuántas veces...?»). Sin embargo, el amor, *«no guarda rencor»*- aún si es algo insignificante como tapar el dentífrico.

Una segunda actitud que te ayudará a ser paciente para con todos es *la tolerancia*.

**«Véstíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro.»**(Énfasis agregado) Colosenses 3:12-13

Estos versículos nos dicen que la paciencia tiene muchos compañeros: la misericordia, la benignidad, la humildad y la mansedumbre. De hecho, si no eres paciente, es porque no estás hablando los términos de aquellos cuatro compañeros de la paciencia. La misericordia se lamenta ante el cajero confundido. La benignidad da más de lo que merece. La humildad no considera quince segundos de demora como algo inaceptable ante «una persona de *mi* estatura.» La mansedumbre elige no defender sus «derechos».

Todas esas cosas suman la *tolerancia*. J. B. Phillips traduce esta pequeña sección: «sean lo más pacientes y tolerantes unos con otros.»<sup>21</sup> La tolerancia o el dominio sobre uno mismo, significa sufrir aún bajo circunstancias dolorosas sin buscar el desquite. El amor significa que lo haces de buena gana.

¿Recuerdas el sonido de las uñas contra un pizarrón? En la vida, te toparás con personas que son así de desagradables. Son ampollas en el dedo gordo de la vida. O una persona que normalmente toleras, se torna momentáneamente insufrible. Las circunstancias te molestarán. El desquite impaciente es la respuesta natural (y pecaminosa). Lo hacemos sin pensar. Sin embargo, mávalo antes de que la larva de la impaciencia crezca

<sup>21</sup> J. B. Phillips, *Cartas a Iglesias Jóvenes*, (New York, Macmillan Company, 1957), p. 125.

dentro de la abeja asesina del enojo. Reemplaza el desquite impaciente por el amor que no se provoca y por la tolerancia gentil.

## ***Venciendo la ira***

En la última sección vimos un ejemplo muy común en el Nuevo Testamento. Pablo le pidió a los Tesalonicenses que *quitaran* el desquite impaciente, y que se *pusieran* el amor tolerante. «*Mirad que ninguno pague a otro mal por mal; antes seguid siempre lo bueno unos para con otros.*» El pecado es reemplazado por su opuesto («*No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal.*» Romanos 12:21). Ese ejemplo de *quitar* y *poner* siempre es el plan de Dios para vencer al pecado.

***«En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos, y renovaos en el espíritu de vuestra mente, y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad.»***  
Efesios 4:22-24

Puedes ver que Pablo aplicó ese plan para vencer la ira al final de Efesios 4.

Quitar: «*Toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.*» Efesios 4:31

Poner: «*Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.*» Efesios 4:32

## **Identificando el pecado de la ira**

Continuemos aplicando el ejemplo de quitar y poner de Dios para vencer la ira. El primer paso hacia la acción de quitar cualquier pecado es identificar lo que es pecaminoso y lo que no lo es. Si no sabes que la impaciencia es una forma de pecado, es probable que no dejes de ser impaciente. Por lo tanto, ¿dónde descubrimos lo que es pecado y lo que no lo es con respecto a la ira? Efesios 4:31 es un buen lugar para comenzar. Identifica seis clases diferentes de ira.

***«Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.»***

La **amargura** fue el primer pecado relacionado con la ira que Pablo mencionó. La palabra griega *pikria* se refería al sabor dejado en tu boca por la bilis o por los jugos gástricos. Finalmente, *pikria* se empleó al tener un feo sabor en tu boca hacia otra persona, es decir, amargura.

La amargura generalmente proviene de la cavilación. La cavilación es lo que hace una gallina sobre sus huevos – ella se sienta sobre ellos todo el día, manteniéndolos calentitos. La amargura hace exactamente lo mismo. Cavila sobre el recuerdo de las ofensas

pasadas, ya sean reales o imaginarias. En lugar de pasar por alto una trasgresión, abraza las heridas, manteniéndolas calientes en lugar de dejarlas morir. Una persona amarga es una persona colérica-miserable, encorvada sobre su cúmulo de desaires, aflicciones, rencores, contándolos secretamente cada noche bajo la luz de las velas.

Para contrarrestar el cúmulo de ira, Pablo le dijo esto a los Efesios: «*no se ponga el sol sobre vuestro enojo*» (Efesios 4:26). La amargura es el enojo retenido. La amargura es el enojo que es arrastrado al día siguiente. Es un resentimiento que se arrastra en el tiempo. En lugar de perdonar una ofensa y limpiar la deuda, una persona amarga, mantiene la cuenta abierta, agregando intereses diariamente.

El *enojo* y la *ira* fueron los siguientes pecados mencionados en Efesios 4:31. Si una distinción debería ser hecha, diríamos que la *ira* sería una explosión momentánea, mientras que el *enojo* se sostiene por más tiempo. Las palabras que Pablo utilizó en el original eran palabras comunes para el enojo en griego. Cubrían todo, desde la animosidad hasta la furia, desde la desesperación hasta la rabia.

La *gritería* fue la próxima palabra en la lista de Pablo: «*Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería...*» Esta palabra se refería a las voces elevadas y al ruidoso griterío de una pelea de ida y vuelta. El griterío es lo que sucede cuando los hombres discuten sobre política o deportes – gritos con rostros enrojecidos. El griterío es lo que sucede cuando dos mujeres manotean la última pollera con el 75% de descuento – amenazas hostiles y golpes verbales. El griterío es lo que sucede en muchos hogares cuando mamá y papá, padres y adolescentes, o hermanos y hermanas se enfrentan. Pablo dijo que toda discusión en donde se eleva la voz es un pecado de ira que debe ser quitado.<sup>22</sup>

El quinto pecado relacionado a la ira en la lista negra de Pablo de Efesios 4:31, fue la *maledicencia*. La palabra griega era *blasphemia*. Generalmente, reservamos la palabra «blasfemia» para palabras que atacan a Dios. En griego, se refiere a cualquier *palabra que ataque o que lastime*. En el contexto de la ira la traducción de King James, «hablar mal», da justo en el blanco.

Con frecuencia, la *blasfemia* se refiere a insultos antiguos y a sobrenombres. En los Evangelios, se empleaba para las multitudes que «soltaban insultos» a Cristo durante la crucifixión. Esa clase de infamia verbal era lo que Pablo tenía en mente en Efesios 4:31. Mentiras hirientes, insultos llenos de ira, burlas y sobrenombres; todo cae bajo el pecado de la «maledicencia».

La *malicia* fue lo último en la lista de Pablo.

<sup>22</sup> Algunas personas no elevan sus voces cuando se enojan, sino que las silencian. Se tornan indiferentes, el resentimiento de «no voy a hablarte» es tan pecado como una discusión en altos decibeles.

Esta palabra se refiere a un deseo de causar dolor a otra persona. La malicia es lo que hace que un hermano ponga removedor de vellos dentro de la botella de shampoo de su hermana, después que ella le contó a su novia sobre su otra chica. La malicia sale de su camino para lastimar o molestar a otra persona. La malicia con enojo *quiere* que la otra persona falle, se vea como un tonto, o sea emocionalmente lacerada.

## Aplicación

Se podría decir más sobre la ira, pero Efesios 4:31 nos da un buen comienzo al identificar la ira pecaminosa. Pero para vencer al pecado de la ira, debes identificarlo en las Escrituras y en tu vida. Mira tu vida, tus relaciones. ¿Tienes un mal sabor en tu boca hacia otra persona, cavilaciones por errores pasados? Eso es amargura. ¿Te enfadas cuando tus «derechos» han sido negados? Eso es enojo y es ira.

¿Subes la perilla del volumen cuando estás en desacuerdo con alguien de tu familia o con una persona de tu trabajo? Eso es gritería. ¿Insultas, pones sobrenombres, o dices cosas dolorosas y que no son verdad («Tú siempre..., Tú nunca...») cuando no puedes salirte con la tuya? Eso es maledicencia. ¿Haces un esfuerzo indiferente y de calidad inferior cuando el plan de otra persona es implementado? Eso es malicia.

En Efesios 4:31, Pablo nos dio las categorías bíblicas básicas para el pecado del enojo. Como es usual, identificar el problema es la mitad de la batalla. Pero debemos descubrir el sustituto piadoso para el enojo. Ese es el propósito de la próxima sección.

## Poner

Podríamos pensar, erróneamente, que el enojo se vence con la tolerancia de morder los dientes: «Saldré de tu camino si tú sales del mío.» Sin embargo, Pablo dijo que lo malo sólo puede ser vencido con el *bien*, no con la inquietante neutralidad ni con el silencio de los labios apretados.

**«No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal.»**Romanos 12:21

Siguiendo su lista de pecados relacionados con la ira en Efesios 4:31, en el próximo versículo, Pablo le dijo a los Efesios que existían tres cosas buenas que vencían a la ira: la benignidad, la misericordia y el perdón.

**«Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.»**Efesios 4:32

Estos son los hábitos piadosos que debemos ponernos para vencer la ira. Consideremos cada uno de ellos.

**Benignidad:** Este fue el primer sustituto de Pablo ante el enojo. ¿Qué es benignidad? La palabra griega era empleada ocasionalmente para la vestimenta. Se refería a las ropas que eran fáciles y cómodas para usar. En otras palabras, deberías decir que la benignidad

nidad es 100% algodón. El enojo es 100% poliéster. Las corbatas y los cuellos estrechos no son benignos; sí lo es tu viejo traje preferido. Creo que tienes la imagen. Una persona benigna tiene una actitud suave y relajada, no tiene una actitud apretada y tensa.

La palabra benignidad también era empleada para una bebida que tenía un sabor suave y placentero. La benignidad es como una taza de chocolate tibio y espumoso, no como una botella de medicina para la tos. Las personas enojadas son antagónicas, duras, rápidas para la venganza, y te ahogan. Es fácil estar cerca de una persona benigna. Es placentera, relajada y confortable.

Uno de los usos más importantes de la palabra benignidad en el Nuevo Testamento se encuentra en Lucas 6:35, en el cual dice que Dios «*es benigno para con los ingratos y malos.*» La benignidad es hacer cosas amorosas hacia otra persona, aún cuando esa persona *no se lo merezca*, aún si ha sido desagradecida y mala.

La ira es vencida por la bondad de la benignidad – escogiendo hacer algo placentero por aquel que normalmente sería el blanco de la venganza. En lugar de calcinar a tu esposo por llegar tarde a casa, cocínale la mejor comida posible para darle la bienvenida cuando llegue. En vez de criticar a tu esposa por demorarse con la comida, ayúdala a preparar la mesa. Eso es benignidad.

**Misericordia:** La palabra griega *eusplagnoi* En realidad, significa ser bueno de corazón. En Lucas 10, la palabra era utilizada para resumir la buena voluntad del samaritano para utilizar de su tiempo, dinero y esfuerzo a fin de ayudar al extraño golpeado. También era la palabra empleada para describir la actitud de Jesús hacia la oveja perdida de Israel.

**«Y al ver las multitudes, tuvo compasión de ellas; porque estaban desamparadas y dispersas como ovejas que no tienen pastor.»** (Énfasis agregado) Mateo 9:36

Cuando Jesús vio el pecado de Israel – el pecado que Él cargaría personalmente en la cruz – Él no dijo: «¿Cómo pueden hacerme esto? Me voy a vengar.» En cambio, Mateo dice que Él «tuvo compasión (*eusplagnoi*) de ellas.»

La compasión o la misericordia ve el pecado de otra persona como algo que se debe perdonar, no como una excusa para el enojo. El padre del hijo pródigo podría haberse puesto colérico y haber gritado cuando su necio hijo regresó en la miseria: «¿Cómo puedes hacerme esto a mí, y a nuestra familia, hijo inservible!» Pero, ¿cuál fue la respuesta del padre?

**«Y levantándose, vino a su padre. Y cuando aún estaba lejos, lo vio su padre, y fue movido a misericordia, y corrió, y se echó sobre su cuello, y le besó.»** (Énfasis agregado) Lucas 15:20

La misericordia se concentra en cómo le duele el pecado a aquel que lo comete, no se enfoca en vengar el orgullo herido. La misericordia es una elección razonada para detener el apuro mental hacia la venganza. Reemplaza a la ira por la compasión, es desinteresado.

**Perdón:** Pablo mencionó una tercera acción para vencer la ira, y esa acción es el perdón: «...perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.» La ira guardada de ocasos pasados, se llama amargura (Efesios 4:26). Esa clase de ira se vence con la disposición para perdonar. El perdón bíblico, tiene tres pasos básicos.<sup>23</sup> Para erradicar al amargo resentimiento, primero debes buscar la paz con la persona que te ha ofendido. Segundo, donde se produjo el pecado, se debe producir arrepentimiento y debe ser misericordiosamente quitado. Tercero, para asegurarse de que ninguna persona more en lo que ha sucedido (cavilación), una nueva y mejor relación debe ser establecida. Por lo tanto, la *benignidad* es el hacerle el bien a alguien que puede que no lo merezca; la *misericordia* otorga compasión en lugar de venganza; el *perdón* quita la ofensa de una persona y pone toda la situación fuera de su mente. Esos son los reemplazos de Dios para la ira pecaminosa.

¿Cómo se ven en acción? Algunas páginas atrás, Billy insultó enojadamente a Susy cuando ella se olvidó de pagar la cuenta del teléfono. ¿Qué es lo que podría haber hecho para quitar su ira y poner su reemplazo piadoso? Él podría haberle dado a Susy un abrazo de afirmación y amor conyugal en lugar de llamarla «despistada». La *benignidad* hace el bien a otra persona, aún si esa persona no se lo merece.

Él podría haberle preguntado sobre las presiones que contribuyeron a su olvido. Él podría haberse dado cuenta de que su esposa ya se sentía lo suficientemente miserable por haber decepcionado a su esposo, y podría haberla tratado gentilmente. La *misericordia* da entendimiento y compasión. Billy también podría haberlo pasado por alto o podría haber *perdonado* su olvido, sacándolo de su mente en lugar de cavilar sobre ello y el gasto extra de los intereses.

Quebrar los hábitos de la ira, es un trabajo duro. Como Billy, tendrás que controlarte a ti mismo mientras te preparas para salir de las cortas carreras del enojo, y mostrar benignidad, entendimiento y perdón. Por la gracia de Dios, tú puedes hacerlo. Lo malo puede ser vencido por el bien.

## ***Una nota sobre la ira correcta***

La ira correcta existe. Dios se enoja con los pecadores, pero no peca (Romanos 1:18, Números 11:1, etc.). De la misma manera, Jesús se enojó y se afligió cuando los fariseos resistieron silenciosamente la curación del hombre de la mano seca en el día de reposo (Marcos 3:1-5). Eso demuestra que es posible enojarse y no pecar. De hecho, Efesios 4:26-27 dice lo siguiente:

**«Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo.»**

<sup>23</sup> Ver la publicación del autor, *Perdonando Como Dios Perdona*.

¿Eso significa que está bien enojarse? Este texto parece decir que existe una clase de enojo humano que no es pecado. Sin embargo, es el único texto en toda la Biblia que habla favorablemente sobre la ira humana. De hecho, cinco versículos más adelante, Pablo rechaza la amargura, ira, enojo y griterías. Eso indica una necesidad de gran cuidado al aplicar sus palabras en el versículo 26.

¿Cuál es la aplicación del versículo 26? La mayoría, si no todos, de los estudiantes de la palabra de Dios asocian Efesios 4:26 con la ira correcta de Dios y de Cristo con respecto al pecado. La ira correcta puede describirse como *una indignación momentánea e interna sobre el pecado y sus efectos*. Es sobre el pecado y sus efectos: los ejemplos de Dios y de Cristo establecen eso. Es momentánea: «*no se ponga el sol sobre vuestro enojo.*» Es interna: «*Quítense de vosotros toda...gritería*» (versículo 31).

También es peligrosa. La ira correcta cruza, con frecuencia, la línea hacia la ira inapropiada en aproximadamente medio segundo. Dicho de otra manera, lo que es posible para Dios es casi *imposible* para nosotros. La ira de Dios es santa – se relaciona con el pecado. Nuestra ira es casi inevitablemente impía – se relaciona con uno mismo. Por ejemplo, cuando mis hijos desobedecen, puede ser que me enoje. Sin embargo, no sería cierto decir que mi enojo es una indignación apropiada debido a que los parámetros de Dios han sido violados. Generalmente, es una ira inapropiada porque *mi* conveniencia, confort, y control han sido violados. Eso definitivamente, no es una ira correcta.

Personalmente, no promuevo a la ira correcta. Es posible, por ejemplo, una indignación momentánea e interna sobre el deshonor causado a Cristo por las escapadas sexuales de un prominente falso maestro. Sin embargo, ¿cómo podría uno enojarse? ¿Gritando? ¿Chillando? ¿Arrojando objetos? ¿Prolongando la amargura? Todas esas son respuestas impías.

Supongamos que alguien cruza un semáforo en rojo y golpea el lateral de tu auto. ¿Crees que tu «ira correcta» será un buen testimonio para Cristo? ¿Crees que tu enojo es en realidad correcto? Probablemente, se relacione más contigo mismo – con la seguridad de tu familia y de tu vehículo – que con el hecho de que el patrón de Dios de Romanos 13, de obedecer a las autoridades, fuese violado. Enfrentémoslo, nuestra llamada ira correcta es casi inevitablemente incorrecta, es una ira que se preocupa por uno mismo.

Proverbios 19:19 señala otro peligro de la supuesta ira correcta: «*El de grande ira llevará la pena; y si usa de violencias, añadirá nuevos males.*» El enojo es un formador de hábitos. Tu hábito de la ira supuestamente apropiada, se convertirá en una ira inapropiada demasiado rápido. Es mejor ponerse la bondad de Cristo y desechar completamente la ira.

No quedes atrapado en la trampa mortal de excusar tus arrebatos de amargura como una ira correcta. Una vez que lo hagas, nunca vencerás a la ira. Vivirás excusando tu comportamiento o tus actitudes como algo correcto sin importar cuán inapropiadas sean. Cambiar el rótulo de una botella de veneno no hace que lo que se encuentre dentro

sea menos venenoso. Por lo tanto, evita rotular tu ira como «correcta». Probablemente no lo sea. Si tienes un chispeo momentáneo de indignación interna sobre el pecado y sus efectos, puedes saber que no has pecado. Pero nunca uses eso para defender las explosiones o rencores de «Me lo merezco» ó «Tengo el derecho». Dios no se encariña con las personas que hacen eso: «¡Ay de los que a lo malo dicen bueno, y a lo bueno malo!» (Isaías 5:20)

## ***Las siete instrucciones de Salomón para ser lentos para la ira***

Si te dijera que tienes una nariz muy larga, probablemente no lo tomarías como un cumplido. Deberías hacerlo. Así es cómo describe el Nuevo Testamento a Dios cuando es paciente: largo de nariz. Nuestras traducciones manejan correctamente aquel modismo hebreo diciendo que Dios es *«lento para la ira»*. Pero dice literalmente «Dios es largo de nariz». Nadie está demasiado seguro cómo vino ese modismo a la existencia. Algunos sugieren que los hebreos lo vieron de la siguiente manera: cuando una persona se enoja, su nariz se torna colorada o parece arder; la nariz de Dios es tan larga, que nunca se consume.

Cualquiera sea el caso, queremos imitar a Dios; ocho veces en el Antiguo Testamento se lo describe como largo de nariz. Eso no significa que necesitemos una cirugía plástica para ser Sus hijos. Eso significa que tenemos que aprender los secretos de ser *«lentos para la ira»*. Hagámoslo al mirar las siete instrucciones de Salomón para ser lentos para la ira.

### **Primera Instrucción**

Para ser lentos para la ira, primero debes *«Controlar tu espíritu»*. Mientras que los hombres aclaman al victorioso general, Dios guarda Su máxima recompensa para aquel que ha conquistado su carácter.

***«Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseñorea de su espíritu, que el que toma una ciudad.»*** (Énfasis agregado) Proverbios 16:32

Puedes ver, al comparar lo que está destacado en el texto de arriba, que ser lentos para la ira *es* controlar tu espíritu (tu hombre interior). Eso tiene sentido. La clave para ser lentos para la ira no pueden ser otras personas – ellas, generalmente, están fuera de tu control. Así son las circunstancias. Sin embargo, por la gracia de Dios, lo único que puedes imponer en cualquier situación es tu reacción.<sup>24</sup> Para ser lentos para la ira, debes enseñorearte de tu hombre interior – tus actitudes y tus pensamientos – y, por lo tanto, tus reacciones.

<sup>24</sup> Como se dijo previamente, el dominio propio es parte de la obra del Espíritu Santo en la vida de cada creyente (Gálatas 5:22-23). Ese dominio propio es especialmente crítico para vencer la ira.

La palabra «enseñorear» en este versículo, significa ser gobernado, dirigido o inspeccionado. Para ser lentos para la ira, debes gobernar tus pensamientos y actitudes de manera que tus circunstancias y tus instintos no lo hagan.

Observa otro lugar en el que Proverbios centra la puntería en el dominio propio como la clave para vencer a la ira.

**«El necio da rienda suelta a toda su ira, mas el sabio al fin la sosiega.»** Proverbios 29:11

Literalmente dice: «El necio *lanza* su espíritu, mas el sabio *recobra la calma*.» Para vencer la ira, debes tomar la decisión de controlarte a ti mismo, de recobrar la calma, y no sucumbir ante el hábito del enojo.

No hay ningún truco ni píldora secreta que te ayude a vencer mágicamente la ira. Depender en oración de Dios es, por supuesto, crítico. De ahí, el vencer la ira es una elección dirigida por Dios para accionar de manera diferente de la que en realidad quieres – benignidad en lugar de ira.

La clave para eliminar el hábito del enojo no es cambiar a las personas o a las circunstancias que te rodean (recuerda Santiago 1:14). Pueden haber algunas cosas que puedes hacer para limitar tus oportunidades para enojarte («*no proveáis para los deseos de la carne*.» Romanos 13:14). Sin embargo, la verdadera clave para vencer la ira es tu aplicación de la gracia de Dios para controlar tu espíritu, para «serenarlo» en lugar de «lanzarlo».

## Segunda Instrucción

Un segundo principio para ser lentos para la ira se encuentra en Proverbios 22:24-25.

**«No te entremetas con el iracundo, ni te acompañes con el hombre de enojos, no sea que aprendas sus maneras, y tomes lazo para tu alma.»**

Cuando era joven, teníamos un dicho: «Lo que el mono ve, el mono hace». Se refería al hecho de que los niños pequeños (monos) tienden a imitar lo que ven. Desafortunadamente, los monos no cambian mucho cuando se convierten en gorilas (adultos). Seguimos con la tendencia a imitar los malos ejemplos de los demás. Pablo lo dijo de esta manera: «*No erréis; las malas conversaciones corrompen las buenas costumbres*» (1ª Corintios 15:33).

En Proverbios 22:24-25, Salomón nos da una segunda instrucción para ser lentos para la ira. No pasen tiempo cerca de alguien que se enoja con facilidad, ya que de ese modo aprenderán sus maneras – lo que el mono ve, el mono hace. Muchas cosas pueden influenciarte hacia la ira: libros o películas con personajes enojados, amigos que son controlados por sus temperamentos, programas de televisión en donde los gritos son las reacciones estándares ante la presión, y demás. No te engañes, las compañías que tienden a enojarse te enseñan a que seas una persona que se enoja.

## **Tercera Instrucción**

**«Pesada es la piedra, y la arena pesa; mas la ira del necio es más pesada que ambas.»** Proverbios 27:3

Proverbios 27:3 nos muestra que existen algunas personas que nos provocan o nos exasperan más que otras. Son arañazos en el pizarrón de la vida. ¡Screeeeechh! Aquí, Proverbios regaña a los necios. Pero, ¿quién es el que te provoca? ¿Qué situaciones te irritan? ¿Qué es más pesado para ti que la piedra y la arena? Para poder vencer tu ira deberás saberlo. Es por eso que he llamado la tercera instrucción de Salomón, *Explora tu enojo*.

Cuando el equipo de rugby Springboks juega en la copa del mundo, aparecen en el estadio el día del partido y preguntan: «¿Contra quién jugamos hoy? ¿Francia? Nos preguntamos cómo serán. ¿Quiénes serán sus mejores jugadores? ¿Qué estrategias emplearán?» Por supuesto que no lo hacen. Ellos *exploran* al contrincante de antemano, de manera que estén preparados para jugar contra las fortalezas y debilidades del otro lado.

De la misma manera, necesitas explorar tu ira. Como todos, tienes fortalezas y debilidades. Hay personas o situaciones contra las que luchas para manejarte con el dominio propio. Necesitas explorar tu ira, de manera que sepas cuándo, dónde y por qué te enojas. Una vez que hayas descubierto tu debilidad, puedes prepararte conscientemente para manejar a aquellas personas o situaciones con benignidad.

Por ejemplo, con frecuencia soy duro e impaciente cuando tengo hambre o en los últimos cinco minutos antes de salir de casa para ir a algún lugar. Sabiendo eso, trato de guardarme contra la impaciencia lo que más pueda en esas dos circunstancias.

De la misma manera, un padre que descubre que siempre les grita a sus hijos o que es gruñón con su esposa cuando llega a casa después de trabajar, necesita explorar su ira. A las ocho de la mañana él está bien. Pero cuando llega a casa a las cinco y media de la tarde, es un oso. Una vez que haya «explorado» su ira, puede hacer un esfuerzo especial para ser paciente en ese momento. Puede trabajar más duro para dejar fuera el estrés del día antes de ingresar a la cochera.

Cuando camina hacia la puerta de ingreso cada día, necesita pensar, «Muy bien, voy a deshacerme de la presión de mi trabajo en los arbustos que se encuentran al lado de la puerta, y me voy a preparar para la familia. No quiero que ellos sufran la resaca de mi turbulento día.» Al explorar su ira de antemano, le puede pedir a Dios que lo ayude a reaccionar con benignidad, misericordia, y perdón es esa situación.<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Quizás su esposa puede ayudarlo dándole algunos minutos para que pueda relajarse cuando llega a casa, en vez de darle inmediatamente el informe de CNN Hogar – «Johnny le prendió fuego a tu mesa de trabajo, Janey dibujó en tu agenda, el perro se comió tus mejores zapatos de vestir...» Pero la clave para vencer su ira aún sigue siendo su *respuesta*, más allá de lo que suceda.

Para quebrar un hábito de ira se requiere de un pensamiento consciente y dirigido. Ya sea el necio de Proverbios 27:3 el que pruebe tu dominio propio o cualquier otra cosa, no puedes vencer al enemigo hasta que lo hayas explorado. Una vez que lo hayas hecho, tendrás menos probabilidades de «dar rienda suelta a tu ira.» En cambio, estarás preparado para «sosegarla.»

## Cuarta Instrucción

Para evitar la ira, debes aprender a *«Ahorrar tus palabras.»*

*«El que ahorra sus palabras tiene sabiduría; de espíritu prudente es el hombre entendido.»* Proverbios 17:27

Las palabras son la ignición de la ira. Por lo tanto, una de las maneras más eficaces para evitar la ira es mantener tu boca cerrada. Cada batalla verbal (el pecado de la gritería, Efesios 4:31) tiene un punto al principio donde puede ser evitado o, si la mecha es encendida, puede explotar como un barril de pólvora. Considera la ilustración de Salomón sobre ese tema. Involucra agua en lugar de fuego.

*«El que comienza la discordia es como quien suelta las aguas; deja, pues, la contienda, antes que se enrede.»* Proverbios 17:14

Una grieta minúscula en la cara de una represa de concreto macizo, puede convertirse rápidamente en un precipitado torrente, de la misma manera, las palabras pueden provocar una catarata de enojo. Para evitar un desacuerdo, debes ver la presión del edificio y ahorrar tus palabras antes de que éste se derrumbe.

Por supuesto, ahorrar tus palabras no significa negarse a hablar de algo generando un silencioso resentimiento. Significa que, *«El corazón del justo piensa para responder»* (Proverbios 15:28). Ese versículo continúa diciendo *«más la boca de los impíos derrama malas cosas.»* Para vencer la ira, debes pensar antes de hablar. Restringe tus palabras. Examina tu respuesta de manera que tus pensamientos precipitados, o peor aún, tus palabras intencionadas no provean leña al fuego.

## Quinta Instrucción

La instrucción previa era «Ahorra tus palabras.» Pero, ¿qué si tienes que hablar? Existen situaciones volátiles en las cuales debemos decir algo. Por lo tanto, la quinta instrucción de Salomón para ser lentos para la ira es *«Utilizar palabras blandas.»*

*«La blanda respuesta quita la ira; más la palabra áspera hace subir el furor.»* Proverbios 15:1

Charles Spurgeon dijo una vez que, cuando discutimos sobre teología, deberíamos utilizar palabras blandas y argumentos muy duros. Ese es un buen principio para cualquier discusión - con mucha frecuencia, lo opuesto es verdad: nuestros argumentos son blandos; nuestras palabras son duras.

Las palabras blandas y las respuestas amables previenen las discusiones. De las siguientes peticiones, ¿cuál ejemplifica las palabras blandas que apaciguaría la ira? «Hijo, ¿puedo pedirte que bajes el volumen de tu estéreo? Estoy trabajando en nuestros impuestos y me está costando concentrarme.» Ó, «¡Baja esa basura! Están gritando tan fuerte que probablemente lo puedan escuchar hasta en Kimberly!» Un tono tranquilo y palabras blandas traen calma al potencial caos. De hecho, Proverbios 25:15 dice: «*La lengua blanda quebranta los huesos.*» Para cambiar las mentes de las personas, las palabras blandas son más eficaces que un martillazo.

Es temprano en la mañana mientras escribo esto. Anoche, mi hijo de tres años no se quería ir a dormir. Se despertó, lloró y llamó, por lo menos, media docena de veces. Mi carne pecaminosa quería llenarle a mi hijo la oreja con mi descontento sobre su comportamiento. Pero eso no es ser lento para la ira. Palabras suaves, el volumen controlado, tonos blandos - ¡eso es trabajar duro! Pero vale la pena: esta mañana aún tendré una relación con mi hijo cuando él se despierte. Ya que tiene tres años, probablemente no me daría la espalda aún si le hubiese gritado. Pero cuando tenga trece, será otra la historia. ¡Ahora quiero construir el hábito de las palabras blandas!

Salomón dijo que las palabras ásperas *hacen subir* el furor. ¿Puedes ver una averrugada bruja encorvándose sobre una olla, revolviendo con una rama espinosa? Tus palabras ásperas hacen subir el brebaje de la bruja. Las respuestas blandas quitan la ira. Utiliza palabras blandas.

## **Sexta Instrucción**

Aquí tenemos otro principio crucial para vencer la ira: «*Pasar por alto la ofensa.*»

«*La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa.*»  
Proverbios 19:11

Una persona sabia, entendida o «cuerda» será difícil de provocar. ¿Por qué? Ella sabe cómo pasar por alto una ofensa. Ahora, es poco probable que Salomón quiera decir que las personas sabias ignoran completamente el pecado. En otros versículos, Proverbios aconseja: «*Mejor es reprensión manifiesta que amor oculto*» (27:5). En Mateo 18:15, Jesús mandó a los creyentes a ayudarse unos a otros reprendiendo el pecado y animándose sobre la necesidad de arrepentirse, todo amablemente. Las personas sabias reprenden benigneamente el pecado debido al bien que le hace para la persona errante (compara con Gálatas 6:1). Si ese es el caso, entonces, ¿qué es lo que Salomón quiso decir cuando dijo que el que es lento para la ira «pasa por alto la ofensa»? Déjame darte dos sugerencias.

Primero, la persona cuerda no se ofende ante lo *accidental* ó ante lo *insignificante*. La persona que es pronta para enojarse, toma todo como un ataque personal. Actúa como si el accidente en la autopista, fuese planeado por aquellos que se vieron involucrados por el simple hecho de hacerlo llegar tarde. Solía estar convencido de que

mis hijos esperaban intencionalmente hasta treinta segundos antes de partir hacia la iglesia para ensuciarse - ¡un esfuerzo malicioso para hacerme llegar tarde! Ese es un pensamiento pronto para la ira. La sabiduría o la cordura no se ofenden ante lo *accidental*.

Eso es igualmente cierto para lo *insignificante*. Lo insignificante son las acciones o palabras que podrían haber sido pecado, pero podrían no haberlo sido. «¿Fue su voz muy áspera? ¿Fue su tono despectivo?» La paciencia del sabio rehúsa imaginar las ofensas. Pasa por alto lo insignificante.

Una segunda manera de pasar por alto la trasgresión *esperdonando* una trasgresión. ¿De qué otra manera puede una persona piadosa «pasar por alto» algo que le hayan hecho? El ó ella perdona lo malo y sigue adelante, borrando la pizarra de su mente.

A veces, en mis días libres me resulta difícil quitar de mi mente el trabajo de la semana. Me torno impaciente y rápido para la ira. Vago por la casa, caminando como un león enjaulado. Mi esposa me conoce lo suficientemente bien como para no tomar esos momentos como un ataque personal contra ella. Ella se desenvuelve con mayor benevolencia que lo habitual, a fin de ayudarme a relajarme. Si cruzo la línea de consideración y gentileza hacia la impaciencia y la severidad, ella lo menciona, me perdona y pasa por alto la trasgresión. Ella podría amargarse o resentirse, almacenando aflicciones, reales o imaginarias, en una computadora mental. No lo hace. Ella sabe que la mejor manera de evitar la amargura o una explosión de cólera es «pasar por alto» la trasgresión, ignorando lo accidental o insignificante y perdonando lo consecuente.

## Séptima Instrucción

Hablando en forma general, la ira es un desquite. Es venganza. Si pisas mi dedo del pie, te daré un empujón. Si lastimas mis sentimientos, te quemaré bajo los carbones de mis palabras. Por lo tanto, para vencer la ira, debemos someternos al séptimo principio de Salomón: «*La venganza es del Señor*».

«**No digas: Yo me vengaré; espera a Jehová, y él te salvará.**» Proverbios 20:22

¿Esperas que el Señor te salve cuando alguien en tu oficina te llama «incompetente» o disparas una descarga en forma de venganza? ¿Te pones en la función de congelado rápido (el silencio) cuando tu cónyuge dice algo desconsiderado? «¿Si me dices eso, me desquitaré convirtiéndome en un glaciar humano!» La ira es venganza. «Me heriste, avergonzaste, incomodaste o molestaste. Tienes que pagar y yo soy el cobrador.» Sin embargo, la venganza es el negocio de un Dios justo, no de hombres injustos: «*Espera en Jehová, y él te salvará.*»

Aquí hay un pensamiento llamativo en el contexto de la ira y de la venganza: ¿cuántas cosas por las que te enojas, Dios tomará verdaderamente venganza en el día del juicio? Mucha de nuestra ira es trivial. Tu hermana se comió la última galletita con chips de chocolate. Un comentario rencoroso – «No te preocupes, pronto la gordura

volverá a estar de moda», - y una pequeña rabieta es tu venganza. ¿Se vengará realmente Dios de tan grande pecado como lo es el comer la última galletita? O ¿qué hay sobre el imperdonable crimen de no acomodar la toalla de mano luego de utilizarla? ¿O de no poner las tazas dentro de la alacena en hileras perfectamente alineadas? ¡Cuán trivial y egoísta es nuestro enojo!

Pero suponte que alguien realmente te golpea. Han puesto tu reputación en la picadora de papel y han apretado «inicio». Han mentido sobre ti y han esparcido rumores maléficos. Entonces, ¿es correcto enojarse? «No digas: 'Yo me vengaré'; espera a Jehová, y él te salvará.»

David dejó un buen ejemplo de negarse a tomar venganza aún cuando fue severamente agraviado. El Rey Saúl persiguió a David por toda Palestina, intentó matarlo, y lo declaró fuera de la ley sin ninguna razón. Un día, David tuvo una oportunidad de clavar un cuchillo en las costillas de Saúl mientras que el rey tenía la guardia baja. ¡Qué perfecta oportunidad para la dulce venganza! David la rechazó. Más tarde le dijo a Saúl: «*Véngueme de ti Jehová; pero mi mano no será contra ti*» (1ª Samuel 24:12).

David suprimió su ansia carnal de venganza. Tu puedes hacerlo, por la gracia de Dios. No importa cuánto duela, puedes esperar la venganza del Señor. Vergüenza, inconvenientes, o agravios triviales – «¿Quién agarró la última galletita?» – pueden ser todos ignorados. La venganza por el verdadero daño puede ser dejado para Dios. La ira prefiere la justicia de la selva. Sin embargo, la venganza es el negocio de un Dios justo, no de hombres injustos.

## **Conclusión**

Vencer la ira y la impaciencia es un gran desafío. Justo cuando piensas que lo tienes superado, descubrirás que tienes en tu mente el pensamiento de «tengo el derecho»; encontrarás desquites en tus acciones. No te desanimes. Tan sólo retrocede y comienza de nuevo. Pide perdón. Toma un nuevo compromiso de gobernar tu espíritu. Explora tus debilidades y redobla tus defensas. ¿Qué clase de pensamiento de «me lo merezco» te seduce?

Vuelve a ahorrar tus palabras o a emplear palabras blandas. Recuérdate a ti mismo dejar atrás con benevolencia lo accidental y lo insignificante. Perdona misericordiosamente lo consecuente. Abandona la venganza. ¡Por la gracia de Dios puedes vencer el enojo!